



STRONG YOUNG MINDS

MANUAL DE ACTIVIDADES DE SALUD MENTAL





Strong Young Minds

La siguiente publicación ha sido creada a través de 6 Asociaciones hermanadas durante el proyecto 'Erasmus + Key Action 2':

Autores:

-  **ASK Yourself** Association (Rumania): Arhire Alexandru, Oana Rizescu
<http://www.askyourself.ro>
-  **Ha Moment** (Portugal): Olga Kuczynska, Sérgio Gonçalves
<http://www.hamoment.org>
-  **Hugarafli/Mindpower** (Islandia): Einar Björnsson, Fjóla Kristín Ólafardóttir, Sigurborg Sveinsdóttir, Málfríður Hrund Einarsdóttir, Kristinn Heiðar Fjölнисson
<http://www.hugarafli.is>
-  **Minte Forte** Association (Rumania): Dumitrita Simion, Paula Nutas, Claudia Gageanu
<http://www.minteforte.ro>
-  **Scouts Valencians** (España): Javi Quilez
<http://www.scoutsvalencians.org>

Diseño edición en español: Javi Quilez - El Cubil Creativo

Traducción: Ignacio Salgado y Marina Represa

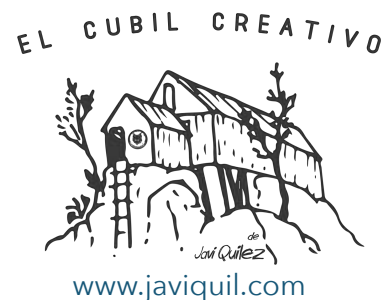
Proofreading: Javi Quilez

Pruebas en España: Asociación Promesas

asociacionpromesas@gmail.com

Fecha de lanzamiento: 31 Octubre de 2018

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye un respaldo de los contenidos, los cuales reflejan únicamente la perspectiva de los autores, y la Comisión no se responsabiliza del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.



- I. Introducción
- II. Salud Mental
- III. Competencias en la adolescencia y más allá
- IV. Educación no formal
- V. Consejos de facilitación para el trabajo con adolescentes



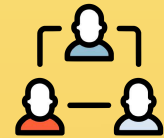
VI. IDENTIDAD

1. Enseñando a un Alien	38
2. Fortalezas y debilidades	40
3. La ventana de Johari	42
4. La persona más auténtica	44
5. Vías de desarrollo	46
6. Ikigai	52
7. La rueda de la Salud	55
8. Detectives	57
9. ¿Quién quiere ser más sano?	59
10. Autovía hacia la salud	67
11. La caja de Eisenhower	69



VII. EMOCIONES

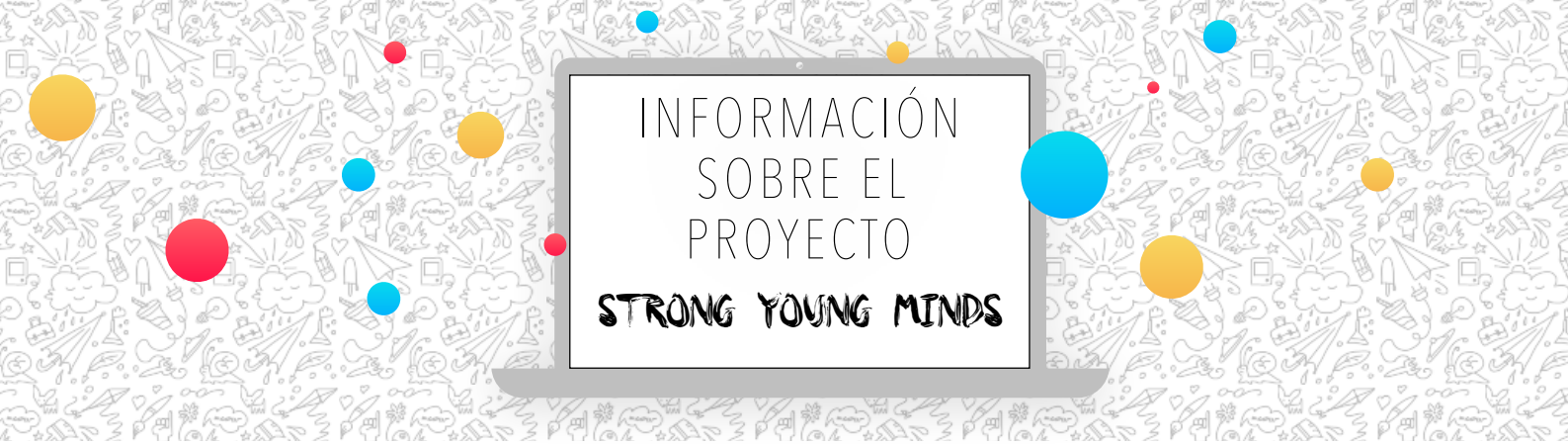
1. ¿Qué son las emociones?	72
2. El taxi emocional	74
3. Las emociones a juicio	79
4. La calle del coraje	82
5. Apps para un mal día	88
6. El run run	95
7. La mente compasiva	98



VIII. RELACIONES

1. Speed friending	103
2. Idiomas de la afectividad	106
3. La confianza en una jarra	109
4. GPS de la empatía	112
5. Comunicación no violenta	116
6. Gestionando conflictos	120
7. Una ruptura inteligente	123
8. Actores en mi película	125
9. La silla	127
10. Controla la presión grupal	129
11. El famoso John Doe	131

- IX. Cuando te encuentras con un caso difícil
- X. Testimonios
- XI. Los socios del proyecto
- XII. Agradecimientos



INFORMACIÓN SOBRE EL PROYECTO **STRONG YOUNG MINDS**

¿Qué es Strong Young Minds?


Strong Young Minds fue un proyecto de colaboración estratégica enfocado a la innovación educativa, propuesto y diseñado por cinco organizaciones de Islandia, España, Portugal y Rumanía, en las áreas de salud mental y educación, y apoyado por el programa Erasmus + de la Comisión Europea.

El propósito principal del proyecto fue crear herramientas y recursos para la educación en salud mental para adolescentes de los países participantes y para multiplicar los resultados entre los jóvenes voluntarios y educadores a nivel local, nacional y Europeo.




¿Cuáles son los objetivos del proyecto?

1. Aumentar la capacidad de las organizaciones colaboradoras para tratar las necesidades educativas en salud mental de los jóvenes en sus comunidades.
2. Desarrollar un currículum formativo y un juego de mesa basado en salud mental, con el objetivo de enlazar competencias para la juventud entre los 14 y 18 años con diferentes contextos sociales y económicos.
3. Facilitar el uso de herramientas educativas para la salud mental para jóvenes voluntarios y educadores en Europa.



En Islandia, Portugal, España y Rumania, han tenido lugar varias iniciativas dirigidas a promover la salud mental entre los jóvenes, siendo implementadas en organizaciones de salud mental o institutos. Normalmente, éstas tomaron forma de campañas públicas en los medios de comunicación, conferencias, o folletos y trípticos.

Se diferencian de la iniciativa de este proyecto por el hecho de que su objetivo era, principalmente, la concienciación, no desarrollar destrezas.



A nuestro entendimiento, las herramientas que este proyecto ha desarrollado (currículo formativo y juego de mesa) son innovadoras en Europa, debido a algunas de sus características únicas:

Comprensión, flexibilidad, metodología no formal y accesibilidad. Comparado con la mayoría de proyectos educativos que fragmentan un alcance temático, la perspectiva de estas herramientas pretende un alcance más dirigido a la comprensión, cubriendo un grupo de competencias dirigidas a la salud mental, como la construcción de una identidad personal, el control de las emociones, seguir un estilo de vida saludable y crear relaciones significativas.



Hasta hoy la metodología no formal ha sido usada de manera muy fugaz en la educación para la salud mental. Los juegos de mesa se han desarrollado para diferentes temas, tales como la educación financiera o la resolución de conflictos, pero nunca en torno al tema de destrezas para el control de la salud mental. De esta manera, este proyecto acerca la educación no formal y los juegos de mesa al terreno de la educación para la salud mental, haciendo hincapié en lo que se ha conseguido previamente en otras áreas con este tipo de métodos y creando un acercamiento único y creativo.

Además, estas herramientas se han producido en 5 idiomas, de los cuales uno es el Inglés y el currículo formativo está incluido en una página web especialmente dedicada a este propósito, con la ayuda de videos explicativos. El manual que describe el currículo ha sido difundido ampliamente en Internet a través de plataformas open source, y se han convertido en algo mucho más accesible que otras herramientas similares siendo capaces de llegar a un número más grande de voluntarios y educadores.

El proyecto ha producido 4 resultados intelectuales:

1. Un currículum formativo
2. Un manual
3. Un juego de mesa
4. Un conjunto de videos explicativos

Program for training course: Strong Young Minds

Time	Day 0	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7	Day 8
8:00	Arrival of the participants	Preparation of the team, agenda	Introduction to the training activities	Testing the TC	Testing the TC	How to facilitate the facilitator	Facilitating schools	Testing the TC	Departure
11:00	Arrival of the participants	Team building: getting to know each other	Testing the TC	Testing the TC	Testing the TC	Testing the TC	Building schools	Opening the TC	Departure
13:00	Arrival of the participants	Team building: getting to know each other	Testing the TC	Testing the TC	Testing the TC	Testing the TC	Building schools	Opening the TC	Departure
15:00	Arrival of the participants	Team building: getting to know each other	Testing the TC	Testing the TC	Testing the TC	Testing the TC	Building schools	Opening the TC	Departure
17:00	Arrival of the participants	Introduction to the TC	Reflection	Reflection	Reflection	Reflection	Reflection	Reflection	Departure
18:00	Arrival of the participants	Reflection	Reflection	Reflection	Reflection	Reflection	Reflection	Reflection	Departure
20:00	Welcome evening	Open Night	Open Night	Open Night	Open Night	Open Night	Open Night	Open Night	Departure
22:00	Wellness evening	Open Night	Open Night	Open Night	Open Night	Open Night	Open Night	Open Night	Departure

01 - Currículo Formativo

El currículo formativo se ha enfocado en torno al desarrollo de competencias esenciales para la salud mental de los jóvenes, como por ejemplo: La construcción de una identidad personal equilibrada, el control de las emociones, el mantenimiento de relaciones significativas, el seguimiento de un estilo de vida saludable. Los conceptos teóricos subyacentes se han extraído de las últimas investigaciones científicas en psicología, educación y estilo de vida.

El currículo tiene una estructura coherente pero a la vez flexible que permitirá ser usado de, mínimo, tres maneras:

- 1) Como una formación condensada de tres días
- 2) Como un módulo de sesiones educativas semanales o bisemanales
- 3) Como sesiones autónomas e independientes

La metodología utilizada en las actividades curriculares se apoya en los principios de la educación no formal, y siguiendo un ciclo educativo basado en la experiencia. La mayoría de métodos apropiados para los temas concretos que se abordan en cada sesión han sido elegidos y puestos en práctica de manera amplia. Métodos diversos se han incluido para responder a la variedad de estilos de aprendizajes de los jóvenes. Los métodos se enmarcan en un rango desde el trabajo en grupos, juegos de rol, hasta métodos utilizando las artes, simulaciones, espacios abiertos, etc, el límite de las posibilidades depende enteramente de la creatividad de los miembros del proyecto. Creemos que cualquier actividad puede convertirse en una actividad de educación no formal, siempre y cuando tenga objetivos de aprendizajes claros detrás de la misma, relevantes para el tema y de un subsecuente y eficaz informe de evaluación y puesta en práctica.

El desarrollo del currículo formativo comienza con los datos recogidos en el análisis realizado, a través de grupos específicos de adolescentes y voluntarios.

De acuerdo con las necesidades específicas que se identificaron, el equipo de proyecto creó una primera versión del curso, que ha sido revisado en varias ocasiones, después cada actividad de prueba: dos pruebas locales y una internacional con voluntarios. Dos reuniones transnacionales del equipo de proyecto y trabajo fueron empleadas para evaluar, definir y refinar todos los componentes del currículo.



02 - Manual del currículo formativo



El manual describe las actividades del currículo formativo, los objetivos de aprendizaje detrás de cada actividad, métodos para guiar la reflexión y el informe de evaluación de aprendizaje y unos cuantos conceptos teóricos que allanan el terreno para las actividades. Se encuentra disponible en formato PDF. Después de que la versión final del curso de formación fuese definida, los socios escribieron tres partes del manual de manera conjunta y fueron traducidas en sus diferentes idiomas maternos.



03 - El Juego de Mesa

El juego de mesa trabaja los mismos temas que los del currículo formativo. Es un juego dinámico, con una gran cantidad de contenido informativo. Está diseñado para un máximo de 24 jugadores. Las instrucciones del juego están disponibles en los cinco idiomas del proyecto.

Un primer prototipo del juego fue diseñado y producido después de la primera reunión transnacional y se ha probado y adaptado varias veces, después de cada una: ocho pruebas locales con adolescentes y una internacional con voluntarios. Las dos reuniones transnacionales pendientes del equipo del proyecto fueron utilizadas para evaluar, definir todos los componentes del juego de mesa.

Cada socio contribuyó con la traducción de las instrucciones del juego y elementos (tarjetas, definición de cualidades e instrucciones en su idioma).

Se ha subcontratado la producción material del juego a Produções Fixe, una empresa social en Portugal que tiene experiencia en la producción de juegos de mesa de calidad: Plan B - ver revista Coyote N° 10 y los juegos de KA2 Borderline Boardgames: Misión Z, Speaker's Corner y Real iDeal.



04 - Videos Explicativos

Diferentes videos han sido realizados para las diferentes actividades del currículo formativo, ilustrando como ha de ser introducido el método, el desarrollo de la actividad y los pasos de evaluación más importantes. Los videos han sido publicados en la página web del proyecto y en el siguiente canal de YouTube:

<http://www.youtube.com/StrongYoungMinds> y complementan las descripciones de las actividades.

Durante la primera reunión transnacional, se realizó un plan para ver de qué manera se iba a organizar el rodaje, las diferentes tomas que tenían que ser grabadas, y momentos que necesitaban ser grabados.

La mayoría del rodaje se realizó en el curso de formación que tuvo lugar en Rumanía durante 8 días, donde tuvo lugar la fase de prueba del currículo con participantes de todos los países involucrados. Se grabó en medio del proyecto, por lo cual algunas actividades presentan ligeros cambios en las últimas versiones del manual, pero ambas versiones funcionan de la misma manera y produjeron la misma satisfacción tanto de los probadores y participantes pero se han incluido estos cambios para la clarificación de los facilitadores no acostumbrados a los métodos de educación no formal.



¿A quién está dirigido el proyecto?

Hoy en día, existe un vacío en torno a la educación para la salud mental en nuestra sociedad, especialmente entre los jóvenes, los cuales han de enfrentarse a múltiples retos día a día, para los cuales pueden no estar preparados y los educadores a su alrededor (profesorado, familia, voluntarios, tutores...) puede que no tengan a mano recursos simples y asequibles que les permitan enfrentar esas situaciones con éxito.

Así que este proyecto se destina a cualquiera que se encuentre interesado en ayudar a otros en torno al entendimiento de la salud mental y el empoderamiento de los jóvenes para atravesar la vida de manera más segura en los diferentes niveles que afectan a la salud mental.

¿Quién ha desarrollado este proyecto?



22 expertos



Psicólogas, educadores, educadores no formales y expertos en salud mental.

+15.000 Jóvenes



De Islandia, Rumanía, Portugal y España han participado en las fases de pruebas.



Con el objetivo de acercar de manera apropiada el propósito del proyecto, la selección de compañeros era crucial. La intención era establecer un balance en el equipo entre psicólogos, educadores, pedagogos, educadores no formales y expertos en salud mental, por lo que el resultado final engloba estándares de muy alta calidad e impacto en los receptores.



II. Salud Mental

Cuando hablamos de la salud mental, normalmente utilizamos el término para describir condiciones mentales de salud como la depresión, ansiedad, esquizofrenia o desorden bipolar. Eso no es la salud mental. La salud mental se describe como un estado de bienestar en el que todo individuo se da cuenta de su propio potencial, puede lidiar con los niveles normales de estrés de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y además es capaz de realizar una contribución a su comunidad. (De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud).

Diferentes investigaciones enseñan que los altos niveles de salud mental se asocian con el incremento del aprendizaje, la creatividad y productividad, un comportamiento más pro-social y relaciones sociales positivas, y con una mejorada salud física y expectativa de vida. Es importante tener en cuenta que todo lo que podemos hacer para fomentar las destrezas que se necesitan para tener una buena salud mental son vitales para nuestro bienestar, como las cosas que hacemos para mejorar y mantener nuestra salud física. La salud mental trata de la salud cognitiva, emocional y social – la manera en que pensamos, sentimos y desarrollamos las relaciones – y no meramente la ausencia de una condición de salud mental.

¿Por qué es importante la salud mental de los jóvenes?

La adolescencia es un periodo crucial en la vida de toda persona. Las transformaciones que suceden en el cerebro durante los 13 y 20 años de edad llevan consigo cambios significativos en las áreas cognitivas, emocionales y sociales de la vida del adolescente.

Estas transformaciones hacen que el adolescente se encuentre emocionalmente más activo, socialmente más involucrado, especialmente con sus compañeros, buscando la autonomía, cuestionando el estatus quo y buscando la innovación. Todos estos aspectos de la experiencia adolescente tienen un gran potencial tanto para el equilibrio, crecimiento y la salud, como para la confusión, la crisis y el desequilibrio.

En términos de funcionamiento emocional, las desventajas son tormentas emocionales y malestar; mientras que la ventaja es una pasión poderosa de vivir plenamente, de capturar la vida en su máximo esplendor.

El compromiso social emerge a la vez que los adolescentes se inclinan más hacia los compañeros que hacia los padres, siendo la parte negativa presa fácil para la presión de los amigos simplemente por ser miembro de un grupo, y la parte positiva viene por el hecho de tener relaciones importantes de apoyo en nuestras vidas. Las relaciones son el factor clave asociado con la salud médica y mental, la longevidad e incluso, la felicidad.

La mayoría de los adolescentes experimentan una salud mental positiva, pero uno de cada cinco ha sufrido desórdenes mentales en algún momento de su vida. La adolescencia es un periodo para el asentamiento de comportamientos y condiciones que no sólo nos afectan a la salud en ese momento, sino que conllevan a desórdenes en el periodo adulto. De hecho, la mitad de los problemas mentales comienzan a los 14 años.

Cuando se dejan sin tratar, los desórdenes mentales pueden llevar a serios – e incluso mortales – consecuencias. La depresión, otros problemas mentales, y el abuso de sustancias son los factores principales de suicidio.

Afortunadamente, promover la salud mental positiva puede prevenir algunos problemas desde el principio. Hábitos de salud mentales – incluyendo saber enfrentarse, la adaptación y el buen juicio – ayudan a los adolescentes a conseguir el bienestar y sentar las bases de una buena salud mental en la vida adulta.



III. Competencias en la adolescencia y más allá

La mayor parte de nuestra capacidad como seres humanos para adaptarnos y funcionar de manera óptima recae en nuestras competencias. Además, el objetivo principal de los proyectos Erasmus+ es reforzar las 'competencias clave' - conocimiento, destrezas, actitudes que todos necesitamos para la realización personal y el desarrollo, la empleabilidad, la inclusión social y la ciudadanía activa. De las competencias clave descritas por la Comisión Europea, este currículum y juego de mesa está dirigido a las competencias personales, sociales y de aprendizaje - conocidas como competencias sociales y cívicas.

Las competencias socio-emocionales se refieren a la habilidad de las personas para manejar tareas de desarrollo de una manera apropiada. Cuando un problema o demanda surge en el ambiente (por ejemplo, se le pide a un adolescente que realice sus deberes, es testigo de acoso o es acosado; se separa de un amigo, experimenta frustración por un fracaso, etc.), existe una cierta expectación social de que responda a esa demanda o se enfrente a ese problema de una manera adaptada, temporalizada y razonada (por ejemplo, el adolescente realiza los deberes a tiempo y de manera correcta, se enfrenta al compañero acosador o se defiende de manera asertiva, sufre la separación de un amigo, pero encuentra nuevas fuentes de confort, maneja emociones negativas intensas y lo intenta de nuevo o evalúa de nuevo el objetivo, etc.). Este comportamiento deseado depende de la competencia del adolescente - el grado de conocimiento, destrezas y habilidades a las que se enfrentará en la vida y problemas del día a día. Consecuentemente, los resultados negativos aparecen cuando estas demandas y problemas se enfatizan o nublan totalmente las competencias del adolescente; y en ese momento es cuando los adolescentes pueden experimentar emociones negativas intensas (por ejemplo, miedo paralizante, tristeza por aislamiento, furia y pataletas, disociación, etc.) a la vez que comportamientos disfuncionales intra- e inter- personales (por ejemplo, violencia, autolesiones, abandono, abuso de sustancias y otras formas de sabotaje personal, etc). Por otro lado, la adaptación exitosa y funcional a las demandas de la vida significa que ha habido un solapamiento adecuado entre la situación y las competencias requeridas.

Por esta razón, existe una alta necesidad de desarrollo de las competencias socio-emocionales en el periodo de adolescencia, ya que las estrategias de adaptación y de resolución de conflictos pueden convertirse en patrones habituales de reacción y funcionamiento, y pueden enfatizarse más allá de la adolescencia, afectando e influenciando el desarrollo adulto en el futuro. La siguiente sección define y describe las competencias principales a las que el currículum de Strong Young Minds y el juego de mesa se refieren. Es importante resaltar que la parte de investigación del proyecto estudió las necesidades específicas que los adolescentes tienen hoy en día con respecto a las áreas principales de desarrollo humano: emocionales (con referencia específica al estilo de vida), social y de identidad. De esta manera, nuestra presentación se inspira en lo que hemos encontrado a través de los grupos estudiados. Estos grupos se focalizan en las dificultades, demandas y problemas a los que se enfrentan los adolescentes y también en los resultados negativos que surgen cuando estas dificultades, demandas y problemas no convergen a través de las competencias que ya existen internamente. De este análisis, se derivaron las necesidades/objetivos que había que cubrir por nuestra producción a nivel intelectual.





1. Competencias emocionales



Descritas en algunas fuentes como inteligencia emocional (ver Daniel Goleman), las competencias emocionales son conocimiento interno, destrezas y actitudes que permiten a la persona navegar a través de las distintas emociones, tanto día a día, como cuando nos enfrentamos a grandes dificultades de la vida; tanto emociones positivas y agradables como negativas y desagradables.



Las emociones son la manera que tiene nuestro organismo de decirnos cómo lo estamos haciendo con respecto al mundo: ¿Estamos a salvo o no? ¿Estamos conectados con los demás o no? ¿Tenemos acceso a los recursos necesarios o no? Dependiendo de la respuesta a estas preguntas, podremos sentir emociones positivas, que nos informan de que lo estamos haciendo bien - felicidad, júbilo, entusiasmo, calma, confort, afecto, bienestar, orgullo, etc. - o podremos sentir emociones negativas, que nos dicen que existe alguna carencia o que algo va mal, interna o externamente - miedo, rabia, asco, tristeza, pena, vergüenza, culpa, etc. Basándonos en la pregunta "¿Es esta situación importante para mí o no?", la emoción que sentimos puede ser más o menos intensa. Así, las emociones no son buenas o malas de por sí - mayormente, su expresión y manifestación en el comportamiento puede en ocasiones, parecer problemática (por ejemplo; cuando el miedo se vuelve una evitación constante; el enfado se vuelve violencia o conflicto interpersonal; La vergüenza se vuelve ansiedad social, etc.) También, nuestra carencia de competencias con respecto a las emociones puede que nos fuerce a intentar suprimir o inhibir algunas emociones 'no deseadas', derivando en la no capacidad de procesar la experiencia y en un sentido incoherente de sí mismo (ya que el conocimiento de sí mismo está íntimamente ligada a la experiencia emocional). Esto es especialmente problemático en la adolescencia temprana (12-16), cuando existe una alta probabilidad a las emociones intensas, tanto negativas como positivas, y una baja capacidad de regular su expresión (imaginarse las consecuencias de nuestros propios actos, inhibir algunos comportamientos para manifestar otros, entender la perspectiva de los demás, etc). Nuestro deseo es que esa exposición al proceso grupal se pueda catalizar en el desarrollo de las competencias necesarias.



La competencia principal en este área que se describe en la siguiente tabla, con las destrezas correspondientes, conocimiento y actitudes. También hemos integrado aquí las actividades que se dirigen a esa competencia en concreto.



Competencia	Destrezas, Conocimiento, Actitud	Actividad en el currículo
Entendimiento y validez de emociones	Actitud positiva hacia las emociones; Conocimiento General y específico sobre las emociones, explicación de las mismas, función adaptiva de las emociones, efectos de las emociones, conexión con el comportamiento, con instigadores específicos (cómo me hace sentir...) Destrezas en el reconocimiento de emociones en nosotros mismos y otros, validar emociones...	¿Qué son las emociones? Taxi emocional, Las emociones a juicio
Expresar emociones de manera adecuada	Actitud positiva hacia la vulnerabilidad emocional con individuos de confianza (expresar emociones adecuadamente hacia las personas en quien confiamos, está bien no esconderse, evitar o actuar en contra de la emoción). El conocimiento sobre las diferentes alternativas a la expresión emocional (no sólo una respuesta automática), diferentes alternativas a la expresión emocional, como tener en cuenta las necesidades de las otras personas y du demanda situacional; sobre el círculo vicioso de expresar emociones de una manera disfuncional.	Taxi emocional Las emociones a juicio
Regulación de las emociones	Empoderamiento al cambio y la regulación de emociones; El conocimiento sobre las estrategias de regulación emocional (funcional y disfuncional), el desencadenamiento. El conocimiento de la manera en que los pensamientos influyen en nuestras emociones.	Aplicaciones para un mal día. La calle del coraje El run run La mente compasiva





2. Competencias de estilo de vida



Competencia	Destrezas, Conocimiento, Actitud	Actividad en el currículo
Concienciación del hábito	Conocimiento sobre la vida saludable y su impacto en la salud mental (comer, dormir, ejercicio, hobbies); como reconocer malos hábitos (por ejemplo, estar delante de la televisión)	La rueda de la salud ¿Quién quiere ser más sano?
Regulación del hábito	Cómo cambiar los hábitos a través de las necesidades	Detectives Autovía a la salud
Control del tiempo	Resolución de problemas, priorizar y organizar tareas	La caja de Eisenhower



3. Competencias sociales

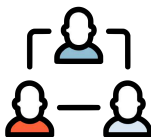
La adolescencia es una época de fuerte interacción con los demás - en la escuela, en la familia, haciendo deporte, practicando deportes, saliendo con los amigos, fiestas, etc. Las competencias sociales se ponen en juego en tanto que hay una demanda social en el individuo y una expectativa de que él o ella se comporte de una manera adecuada, pro-social y armoniosa. Para los adolescentes, existen una gran cantidad de nuevas demandas que aparecen con la edad: la implicación en relaciones románticas, formar parte de un grupo, la gestión de las diferencias y conflictos en presencia de reacciones sociales intensas, etc.

De esta manera, son necesarias nuevas competencias para poder enfrentarse a estas demandas de la vida. Las estrategias sociales de adaptación y funcionamiento se aprenden principalmente viendo e imitando un 'modelo' - tanto dentro de la familia, grupo de amigos, compañeros e incluso los medios de comunicación. Una desventaja posible podría ser cuando la necesidad de competencias sanas y adaptativas, se encuentran con un entorno difícil - rama parental pobre, carencia de amistades íntimas, compañeros antisociales, escasez en los medios de comunicación. Así, nuevas experiencias son en ocasiones necesarias para exponer al adolescente a un conocimiento diferente, a destrezas y actitudes, esperando que vea las ventajas relativas de la acción pro-social. También, las competencias positivas emergentes son necesarias para fortalecer y apoyar, con tiempo, que se conviertan en normas de comportamiento dentro de los grupos.



Hemos dedicado una buena parte del currículum y algunos elementos del juego de mesa (mayormente en lo que se refiere a ideas de cooperación y algunas tareas que implican negociación, empatía, la toma de perspectiva, etc.) al desarrollo de las competencias sociales.

Aquí se encuentran listadas:



Competencias sociales



Competencia	Destreza, Conocimiento, Actitud	Actividad en el currículum
Efectividad en conseguir objetivos interpersonales	Equilibrio de nuestras necesidades con respecto a los demás Necesidades comunicativas Tomar responsabilidad de comportamiento, entender cómo afecta a los demás	Comunicación no violenta Asertividad Sabia ruptura El GPS de la empatía
Construcción de relaciones	Que hace a una amistad ser verdadera (valores similares, confianza, intimidad, ser abierto de mente) Una actitud positiva hacia el aprendizaje de como tener un comportamiento proactivo cuando conocemos gente nueva (buscar situaciones, oportunidades, encontrar situaciones neutras, saber las limitaciones de uno mismo)	Comunicación no violenta Asertividad Control del conflicto Los idiomas de la afección La jarra de mármol de la confianza El GPS de la empatía Actores de mi película
Mantenimiento y mejora de las relaciones	Actitudes para el desarrollo de las relaciones: Confianza, paciencia, perdón, empatía, compasión, respeto: Entender que el conocimiento personal es importante en las relaciones	La caja de Eisenhower Idiomas de la afección
Finalizar relaciones	Entender que es normal que las relaciones acaben, que algunas personas pueden ser incompatibles (y podemos identificar con quién sí somos compatibles). Identificar signos que nos dicen que la relación está acabando. Cómo romper con los amigos o compañeros sentimentales de una manera respetuosa y empática. Como lidiar con la ruptura.	La silla Actores en mi película Sabia ruptura

4. Competencias relacionadas con la identidad



De acuerdo con la teoría de Erikson en torno al desarrollo psicosocial, la adolescencia (12-18 años) es el quinto nivel del ego, movimiento alrededor de la identidad vs. confusión de rol, significa que este es el momento de explorar la independencia y desarrollar el sentido de uno mismo (‘¿Quién soy?’). Consecuentemente, una fuente principal del desarrollo de la identidad en este nivel aparece a través de las relaciones sociales. Es normal para los adolescentes sentir algún grado de inseguridad y confusión en sus propias características y su lugar en la sociedad. Así, la manera en que la gente maneja esta etapa (algunas veces entendida como ‘crisis’) tiene un gran impacto en el desarrollo futuro de sus mundos externos e internos. No tener éxito en formar un sentido de uno mismo conlleva a la confusión de rol, que puede ser visto como una manera de ‘alejamiento’ más adelante en la vida: estar descontento con las relaciones o los trabajos, no saber lo que uno quiere, decepción, resentimiento, etc.

Este proceso de valoración de uno mismo tiene mucha importancia - ¿En qué soy bueno? ¿Qué me gusta? ¿Qué no va conmigo? ¿Qué es lo más importante para mí? ¿Cómo hago para ser igual y que me hace diferente de las personas a mi alrededor? ¿Cómo me ve la gente? ¿Cómo me siento conmigo mismo? ¿Qué quiero hacer en el futuro? Básicamente, responder a estas preguntas lleva a formar una historia coherente sobre uno mismo. La experiencia tiende a ser la mejor guía, si se refleja de manera adecuada - por ejemplo, se puede aprender mucho de los errores, pero este aprendizaje puede encontrarse inhibido si los adolescentes reaccionan con emociones negativas paralizantes en este tipo de eventos.

El juego de mesa ha sido diseñado para concienciar acerca de cómo nuestras características personales influyen la manera en que reaccionamos y respondemos a las demandas de la vida: los retos que pueden ser trampolines hacia las nuevas experiencias, oportunidades que decidimos coger o no coger, las cosas que suceden sin tener control sobre ellas y que nos urgen a tomar cartas. A través del juego y de la interacción con otros en el juego, los jóvenes aprenden a reflexionar en elecciones y situaciones que suceden a través de la lente de atributos intercambiables - por ejemplo, ser egoísta significa que elegimos no ayudar a alguien, lo que se convierte en perder algunos beneficios. Esta experimentación y reflexión les permite percibirse a sí mismos de manera un poco más objetiva y entender el grado de elección que tienen sobre su identidad.



Las competencias en este área se describen aquí:



Competencia	Destrezas, Conocimiento, Actitud	Actividad en el currículo
Conocimiento y aceptación de uno mismo	Conocimiento sobre la complejidad de la identidad humana (fortalezas y debilidades y cómo definen su identidad) Confianza para pedir feedback Actitud de aceptación hacia la imperfección	La ventana de Johari Enseñar a un alien Fortalezas y debilidades
Expresión de uno mismo	Qué es la presión del compañero y como pueden focalizarse en sus talentos únicos, características, inclinaciones, habilidades (identificarlas, valorarlas, ponerlas en práctica, recibir opiniones sobre ella, encontrar apoyo de los demás, etc).	Toma la presión del compañero El famoso John Doe
Vivir una vida que merezca la pena (de acuerdo con los valores)	Como el desarrollo personal es un proceso para toda la vida, como seguir los valores. Cómo elegir una profesión basada en nuestros intereses, habilidades y valores.	La persona más auténtica Caminos hacia el desarrollo Ikigai

¿Cómo me ve la gente?

¿Qué me gusta?

¿Qué se me da bien?

¿Qué cosas me dan mal rollo?

¿Cómo crees que soy?

¿QUÉ ME HACE DIFERENTE?

IV. Educación no formal



Conceptos básicos y métodos

Nuestro aprendizaje se compone de tres maneras que fueron introducidas por primera vez por Coombs con Prosser & Ahmed en 1973 y más tarde se conoció como Coombs Typology.

La definición (1) Educación Informal: '... el proceso de vida verdadero donde todo individuo adquiere actitudes, valores, destrezas y conocimiento a través de la experiencia de la vida diaria y las influencias educativas, recursos en su contexto de la familia y vecinos, a través del trabajo y el juego, del mercado, la biblioteca y los medios de comunicación...'

La definición (2) Educación Formal: '...la jerarquía estructurada, cronológicamente denominada "sistema educativo", va desde la educación primaria a través de la universidad e incluyendo, además de los estudios académicos generales, una variedad de programas especializados e instituciones a tiempo completo y formación profesional.'

Definición (3) Educación No-Formal: '...cualquier actividad educativa fuera de el sistema formal establece donde se opera de manera separada o como un factor importante de algunas actividades más amplias que intentan servir a una clientela identificable y con objetivos de aprendizaje.' en Coombs et al, 1973.

Source: <http://infed.org/mobi/what-is-non-formal-education/>

Las diferencias principales entre estos métodos son:



Educación informal



Educación formal



Educación no formal

Itinerario
Evaluación
Estructura
Metodología
Coste
Tiempo
Motivación
Reconocimiento

Libre recorrido	Planes de estudios a seguir	Centrado en las necesidades de los participantes
No medible	Grados / Evaluación	Evaluación personal
No estructurado	Estructurado	Estructura flexible
Auto dirigido	Unidireccional (maestro a alumno)	Participativa
Gratis	De pago (la mayoría de las veces)	Depende del caso
Ritmo libre	Tiempo reglado	Adaptativo
Automotivación	Obligatorio	Participación activa
Sin reconocimiento	Certificado / Diploma	Certificado de participación / Youthpass

IV. Educación no formal

La educación formal está ligada a las escuelas e instituciones formativas; no formal en grupos comunitarios y otras organizaciones; y lo informal cubre lo que queda, por ejemplo: interacciones con amigos, familia y compañeros de trabajo.

Todo esto tiene puntos buenos y puntos débiles. La mayoría de las veces se encuentran combinadas y traen beneficios al aprendiz. Depende de cada persona encontrar su método (incluso en muchos países la educación formal es obligatoria hasta cierto nivel), y también para cada profesor, formador o educador, utilizarlos en perspectivas diferentes. El profesor en el aula puede utilizar la educación no formal y puede preguntar a los educandos leer un libro o hablar con alguien, más experimentada en ciertos temas, en su tiempo libre.

La importancia de la educación no formal

La educación es parte de la vida de uno mismo y es constante. Algunas veces no vemos incluso todas las cosas sobre las que queremos educarnos y aprender, pero esto nos ayuda a aumentar, desarrollar nuevas destrezas y manejar situaciones del día a día.

La educación no formal es una educación que dista de las instituciones formales. Es una educación que se provee principalmente en diferentes seminarios, talleres, intercambios, formaciones, cursos, y en los cuales uno aprende a través de la acción, observando y trabajando con diferentes métodos. Esta variedad de aproximaciones en educación no formal asegura que los participantes adquieren competencias emocionales, cognitivas y destrezas, ayuda a identificar y confiar en sus instintos, así como desarrolla confianza en su proceso de aprendizaje único. La mayoría de los métodos son: rompehielos, cuñas motrices, trabajo en equipo, debates, presentaciones, juegos de rol, lluvia de ideas, juegos de simulación, actividades de calentamiento, actividades de interior o de exterior, conferencias interactivas....



IV. Educación no formal



Definir la educación no formal no es fácil, y se encuentra definida de diferentes maneras. En nuestra opinión, es un movimiento de aprendizaje que contiene muchos valores e importancia para todo el que lo pone en práctica, desde el sistema educativo formal, nos ayuda a adquirir y mantener destrezas y habilidades de una manera nueva y dinámica. Nos provee de una experiencia completamente nueva que nunca olvidarás.

Hoy en día, esta educación tiene más y más importancia ya que sus beneficios son reconocidos y validados alrededor de todo el mundo. Toma un valor especialmente importante para los jóvenes voluntarios que trabajan con jóvenes en diferentes proyectos. En mi asociación, yo y mis compañeros trabajamos con educación no formal durante nuestras formaciones, cursos, talleres y especialmente en intercambios para jóvenes. Es un acercamiento para la gente que está dispuesta a trabajar con ella, y a la vez, nos da a los jóvenes voluntarios una conexión y un acercamiento innovador, y para los jóvenes - les ayuda a aprender nuevas cosas y a creer en sí mismos, valores y posibilidades.

Es difícil llegar y encontrarse jóvenes interesados en educación adicional ya que ya están aprendiendo cosas en el colegio y la universidad. Encuentran la educación formal suficiente para ellos, y todo lo demás es aburrido. Sin embargo, con la educación no formal todo cambia y se vuelve un reto, emocionante y divertido - algo que a ellos mismos les gusta, divertirse y participar activamente, además de beneficiarse de ello.

Involucrarse en programas de asociaciones para jóvenes, ir a diferentes seminarios, formaciones, talleres, intercambios y experimentar algo nuevo; el poder de la educación no formal, seguro enriquecerá y cambiará tu vida.

I. Técnicas de Facilitación

Las técnicas de facilitación en NFE se caracterizan por promover experiencias interactivas como vehículo en el proceso de aprendizaje. En un método NFE la regla principal es hacer llegar el contenido educacional de la manera más efectiva, de esta manera, las técnicas de facilitación deben promover la participación, equidad y reflexión, deben estar abiertas a diferentes niveles de involucración mientras que aseguran la participación de todo el grupo.

De esta manera es bastante común encontrarse en NFE actividades de introducción para estrechar lazos, ejercicios de concentración, juegos de rol, jugar a diferentes juegos, presentación de la teoría utilizando retos, estímulos para el trabajo individual y grupal, reflexión de grupo y evaluación.

Durante las actividades es común utilizar un círculo de sillas donde todos los participantes y facilitador encuentran una participación equitativa para dirigirse al grupo. También es bastante común situaciones expositivas donde se utiliza un panel de información para presentar información de los temas y distribuir los informes para añadir información. Algunas técnicas como el parafraseo (utilizar tus propias palabras para decir lo que otro ha dicho), clarificación (intentar ahondar en el entendimiento de la opinión de otro) o el incentivar el apoyo (intentar buscar opiniones alternativas) pueden usarse para estimular el debate grupal.

Según "Destrezas de Facilitación y Métodos para la Educación Adulta - Una Guía para la Educación Cívica": ¿Qué es la facilitación? Facilitación significa trabajar con gente con el objetivo de empoderarles. La facilitación efectiva trata de ayudar a los individuos o grupos con sus interacciones y debates para llevar a cabo cierta tarea o conseguir ciertos objetivos. Es un método que incentiva a las personas a compartir sus ideas, recursos y opiniones, ser crítico y constructivo al mismo tiempo. En educación adulta, los facilitadores de formaciones son responsables de guiar a los participantes a través del contenido y estimular el proceso de aprendizaje. Aparte de proveer experticia, el facilitador ahonda en el conocimiento existente de los participantes y les ayuda a construir en ese conocimiento dándoles información nueva y a llenar huecos que se identifiquen. La formación y el proceso de aprendizaje deben basarse en participación activa, interacción de grupo y debate. Así, el facilitador debe ser consciente a su vez de QUÉ está siendo aprendido y CÓMO se está enseñando.

Destrezas comunicativas

La comunicación es esencial para toda interacción entre las personas. Es un proceso de doble sentido que trata de recibir y enviar información. Para que la comunicación funcione de manera efectiva, el emisor y el receptor tienen que ser conscientes y entender el método de comunicación. Sin embargo, la comunicación puede ser a la vez intencionada y no intencionada. La comunicación puede fallar si el emisor y el receptor interpretan mensajes de maneras diferentes, llevando al entendimiento o incluso conflicto.

Destrezas para la buena comunicación son esenciales para facilitar información. Son necesarias para establecer una interacción fructífera entre el grupo y el facilitador, y asegurar las necesidades de las personas, así como que las preocupaciones e intereses sean escuchadas y actuadas. La comunicación puede ser a la vez verbal y no verbal. La interacción verbal incluye las mismas palabras que se hablan, así como el tono de voz, el volumen y la interacción, la elección del lenguaje y los estilos retóricos. La comunicación no verbal puede incluir, por ejemplo, expresiones faciales, lenguaje corporal, posturas al sentarse, gestos o contacto visual. Estos, a menudo juegan un papel importante cuando se trata de indicar los sentimientos subyacentes o emociones detrás de las palabras. Los mensajes no verbales pueden estar también relacionados con la identidad de las personas y su contexto, por ejemplo, cuando hablamos de cosas que se asumen o que se perciben con respecto al género, etnia o clase social.

Destrezas de comprensión

La escucha efectiva es fundamental para la buena comunicación, y también para la buena facilitación. La escucha efectiva es escucha 'activa'. Esto significa que el facilitador debe no sólo escuchar bien lo que se dice, sino también ser sensible hacia el tono y los gestos que los participantes usan para expresarse. También requiere que el facilitador se asegure siempre de que lo que se está diciendo se entiende correctamente por todos los participantes y estos tengan la confianza de que se les está escuchando. La escucha activa hará que los participantes se vean involucrados y se les haga más abiertos y participativos. Ayuda a crear un espíritu de interacción abierta en la que los participantes sientan que son parte importante del grupo. Para minimizar las barreras a la escucha activa, el facilitador necesita asegurar un buen contexto (un ambiente cómodo, privacidad, minimizar el ruido y las distracciones), evitar actitudes de juicio y comentarios críticos, y ser abierto en torno a lo que aportan los participantes en vez de estar permanentemente preocupado con lo que debería ser el producto y resultado de la sesión.



Fomentar la participación

Como se observa arriba, una de las tareas principales del facilitador es asegurar la participación efectiva de todos los individuos en la formación. Los objetivos de aprendizaje pueden ser conseguidos si todos los participantes están motivados para involucrarse activamente.

Métodos de Facilitación

Para asegurar un proceso de aprendizaje efectivo y participativo, el facilitador debería aplicar una mezcla de métodos apropiados. Las sesiones de formación deberían ser diseñadas de tal manera que provean con respecto a las necesidades de los diferentes tipos de adultos a través de una diversidad de métodos. El contenido de cada sesión a menudo determina qué métodos son aplicables. Algunos temas y áreas necesitan un rol más activo del facilitador y mucha información central, mientras que otros son dirigidos mejor involucrando a todos los participantes más activamente. La secuenciación de la sesión debe tener en consideración que métodos pueden ser aplicables en qué momento, para que los participantes puedan disfrutar de una mezcla interesante de métodos y ejercicios y que largos tiempos sin involucración activa se omitan.

Lluvia de ideas

Conferencia

Pequeños grupos

Plenario

Panel de discusión

Tarea grupal

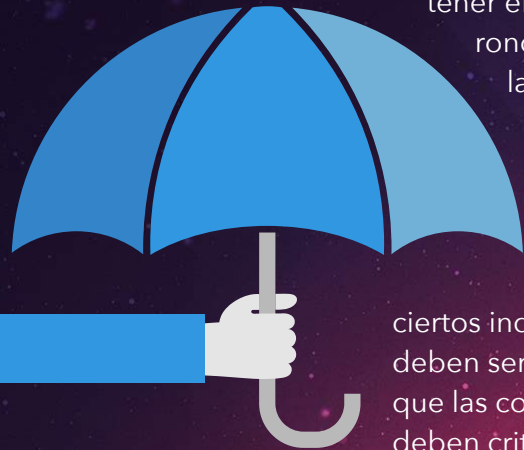
Juego de Rol

Estudio de caso

Práctica de destrezas

Juegos

Lluvia de ideas



La lluvia de ideas es una forma de recoger las ideas de los participantes, puntos de vista y sugerencias de manera abierta. Se utiliza para promover que los participantes abiertamente compartan lo que les viene a la mente cuando piensan en cierto tema, reto o problema. El principio más importante del método de lluvia de ideas - que siempre necesita enfatizarse por el facilitador - es que no hay contribuciones buenas o malas. En la fase inicial de la lluvia de ideas todas las contribuciones se recogen, sin tener en cuenta si tienen sentido o valor añadido. Es posible tener una segunda ronda de información de los participantes en el que las ideas que se dijeron en la primera ronda son debatidas más ampliamente o se llevan más lejos. Es un método muy útil para motivar la participación pues le da a todo el mundo la oportunidad de contribuir y permite que se expresen muchas ideas en un corto periodo de tiempo. Ayuda a estimular el pensamiento rápido, la creatividad y la imaginación entre los participantes. Es importante para el facilitador no dejar que el ejercicio de lluvia de ideas esté dominado por ciertos individuos y que motive a todo el mundo a participar. Las contribuciones deben ser capturadas, en un panel. Es importante para el facilitador de asegurarse que las contribuciones son tratadas de manera equitativa. Las contribuciones no deben criticarse, ser evaluadas o censuradas en esta fase de la lluvia de ideas.



La conferencia

El método conferencia es el acercamiento educativo más utilizado para trabajar con los participantes. El método conferencia es una herramienta eficiente para presentar hechos, información y conceptos en un corto periodo de tiempo. Puede ser aplicado sin tener en cuenta el tamaño del grupo de participantes y funciona bien incluso con un grupo grande. Además, permite a expertos externos acercarse sin quitarle el puesto al facilitador. Sin embargo, el método conferencia debería no dominar la formación ya que requiere de bastante menos participación que otros métodos y no promueve la interacción en la mayoría de casos. El facilitador/ conferenciante domina la sesión formativa y existe un riesgo de que imponga su punto de vista o perspectiva en el tema con respecto a los participantes. La velocidad del aprendizaje está determinada por el facilitador o conferenciante en vez de por la velocidad de los participantes en sí mismos y las necesidades individuales no se cubren.

Debatir a nivel particular si el grupo es muy grande, puede tener sentido hacerlo en pequeños grupos para el debate. Esto les da a los participantes mejores oportunidades y más tiempo para contribuir. El debate puede ser más intenso, focalizado y con resultados orientados. Es importante asegurar que los debates en grupo estén bien organizados y estructurados, por ejemplo, recomendando al grupo que elija una persona central o un moderador, una persona que controle el tiempo y encargado de secretaría.

Pequeños grupos

Panel de discusión / debate

Otro formato de debate es con un panel. Aquí, algunos participantes seleccionados – ó incluso expertos externos – crean un panel que debate sobre cierto tema. Cada panelista tiene la oportunidad de hacer su contribución en un cierto tiempo y reaccionar o responder a las contribuciones de otros panelistas. El panel de debate puede ser abierto para la interacción con el resto del grupo para que los participantes puedan dar sus opiniones o formular preguntas a los panelistas. Éste debe tener un tiempo para preparar sus contribuciones al tema por adelantado.



Tarea grupal

La formación de pequeños grupos para trabajar en cierta tarea o tema es un método popular que forma parte de la mayoría de actividades formativas. Incrementa la participación y la interacción, ayuda al participante a conocer a otras personas mejor, crea relaciones y a aprender y a cooperar y practicar sus destrezas. Los grupos pueden o bien trabajar en la misma o tarea de manera simultánea o puede cada uno tener tareas individuales. El último acercamiento es particularmente útil si diferentes subtemas se cubren en un periodo corto de tiempo. La tarea e instrucciones pueden estar claramente definidos para que el grupo tenga que trabajar en un formato pre-definido. Alternativamente, la tarea puede ser más amplia para dar al grupo la oportunidad de trabajar en una manera organizada y coordinada y puede ser aconsejable para el grupo asignar ciertos roles: persona central y secretario/a. Después del trabajo grupal, cada grupo puede presentar y debatir los resultados en el plenario. Es aconsejable tener una mezcla equilibrada de participantes en los grupos y se debe evitar que los participantes formen grupos basados en relaciones existentes. El facilitador debe utilizar así, métodos de formación de grupos aleatorios, por ejemplo, numerarles para formar grupos basados en los números.

Juego de rol



En un juego de rol los participantes son requeridos para actuar una situación específica de la vida real como forma de trabajar un reto o problema, y se sugieren diferentes formas de manejarlo. Se les asigna a los participantes ciertos roles y se les da información sobre la persona o personaje que representan. Un juego de rol puede ayudar a incentivar un debate o reflexión y permite un cambio de perspectiva. Es una herramienta efectiva para practicar destrezas, cambiar roles, intentar opciones diferentes, enfrentarse a los estereotipos y desarrollar un mayor entendimiento de otros puntos de vista. El juego de rol puede realizarse como forma de demostración en frente de un grupo, o si el número es mayor, puede ser realizado simultáneamente por pequeños grupos. Es importante que los participantes que hacen el juego de rol reciban algo de información previa y que después del juego de rol se evalúe y se reflexione para poder debatir acerca de los roles y las situaciones. Los participantes deben tener la oportunidad de hablar de cómo se sienten, lo que han observado, lo que han aprendido y qué tienen que hacer de forma diferente la próxima vez. Es importante también que después del juego de rol los actores no sean asociados nunca más con el papel que interpretaban. Este ejercicio de juego de roles puede ser bastante emocional ya que puede dar lugar a malinterpretaciones o desencadenar emociones. Así, el facilitador debe explicar claramente el ejercicio y moderar la reflexión consecuente de manera sensible. La participación en la actividad de juego de rol debe ser voluntaria.

Estudio de caso

En el estudio de un caso el facilitador presenta una situación de vida real (o escenario inventado) al grupo, por ejemplo, contando una historia o enseñando fotos. Es un método muy útil para relacionar el tema o la sesión formativa a una situación de vida real que anima a los participantes a desarrollar ideas más concretas.

Práctica de destrezas

La práctica de destrezas significa que se provee a los participantes de la oportunidad de aplicar sus nuevas adquiridas destrezas en práctica y de recibir una evaluación de otro participante, el grupo o el facilitador sobre su actuación.



Juegos

Los juegos pueden ayudar a cumplir diferentes propósitos en un programa de formación y, además, pueden tomar varias formas. Pueden ser entretenidos para que el aprendizaje sea más dinámico y puede en ocasiones ser usado para romper la monotonía del proceso de aprendizaje o para animar a los participantes a través de la actividad física. También puede ayudar a los participantes a conocerse a sí mismos y desarrollar un mejor espíritu de equipo. El elemento competitivo de los juegos puede también estimular el interés y el sentido de alerta entre los participantes. Si los juegos se ligan al contenido formativo, pueden ayudar a recordar información y destrezas para enfatizar el efecto de aprendizaje a través de elementos prácticos.



II. Proceso grupal

Para aplicar los métodos se debe tener un mejor entendimiento del proceso grupal

¿QUÉ ES UN GRUPO?

En las ciencias sociales, el grupo ha sido definido como dos o más personas que interactúan entre sí, comparten las mismas características, y colectivamente tienen un sentido de unidad. Sin embargo, existen varias definiciones de grupo que mencionan diferentes elementos decidiendo si un colectivo de personas puede llamarse grupo.

Es importante ver si la gente llamada grupo hace lo siguiente:

- Pasar tiempo juntos
- Interactuar entre ellos
- Tener una historia común
- Tener normas abiertas y subyacentes
- Crear una estructura, y se puede distinguir que los roles cambian a través del tiempo
- Tener un objetivo común que evoluciona y se transforma en tareas nuevas
- Coordinar los esfuerzos para conseguir un objetivo común
- Decidir su nivel de participación en las actividades de grupo
- Comunicarse unos con otros dependiendo del modelo común
- Tener un diferente sentido de pertenencia a otras personas, grupos
- Crear un fenómeno llamado dinámicas de grupo



En el contexto de formaciones y talleres, las personas que se acaban de conocer se encuentran conectados unos a otros con un aprendizaje que tiene un objetivo común. Este hecho hace que la gente se junte y les convierte en grupo. Para formadores y facilitadores es importante conocer que este grupo es un cuerpo nuevo que necesita atención y un ambiente que le permita a cada individuo sentirse seguro y preparado para el aprendizaje.

¿QUÉ ES UN PROCESO GRUPAL?

El proceso de un grupo es un conjunto de acciones, comportamientos y emociones experimentadas por los participantes que afectan a las interacciones entre ellos y la productividad del grupo. Las dinámicas de grupo es resultado de las consecuencias psicológicas de pertenecer al grupo. (definición de una reunión de PPS, Poznan, Polonia)

Proceso grupal = Vida de un grupo = Dinámicas de grupo

El proceso grupal se ve afectado por:

1. Normas - formales e informales
2. Contexto de la formación/taller
3. Estructura sociométrica
4. Objetivos de grupo
5. Objetivos individuales
6. Calidad de la comunicación
7. Ritmo del desarrollo, aprendizaje
8. Actitudes hacia los cambios
9. Desarrollo de las fases y crisis
10. Roles de grupo

CONTEXTO

Antes de comenzar a trabajar con un grupo debemos prestar atención al contexto en que este trabajo tiene lugar. La experiencia profesional, actitudinal y pasada de los participantes, el lugar y el momento, o la manera que se selecciona a los participantes, tiene en la mayoría de casos un enorme, y aun así infravalorada influencia en lo que sucede en el grupo.

El formador debe tener en cuenta:

1. Composición del grupo

- Cantidad, edad y sexo de los participantes
- Necesidades y motivación de los participantes

2. Ambiente físico

- Lugar
- La manera de sentarse durante el taller/formación
- Condiciones físicas
- Duración y horas de taller / formación

3. Contexto individual

- Experiencia de trabajo grupal previa
- Situación familiar
- Desarrollo de los momentos de vida

4. Contexto institucional

- Quién es el cliente de la formación
- Las necesidades del cliente y las necesidades del grupo
- Formación en el ámbito laboral

DESARROLLO DEL GRUPO

Cada grupo se desarrolla a su ritmo, y durante su existencia tienen lugar varios procesos entre sus participantes. Cada grupo es una entidad única y no existen dos grupos iguales. Sin embargo, el desarrollo del grupo sigue algún patrón general. Ese patrón puede ser clasificado en categorías más amplias distinguiéndolas en cuatro fases de desarrollo de grupo.

1. Formación

- Orientación
- Conocerse unos a otros
- Afirmación
- Integración
- Investigación
- Infancia del grupo

2. Tormenta

- Rebelión
- Conflicto
- Relaciones
- Diferenciación

- Confrontaciones

- Crisis
- Maduración de grupo

3. Actuación

- Cooperación
- Trabajo constructivo
- Trabajo en equipo
- Madurez del grupo

3. Aplazamiento

- Fase terminal
- Envejecimiento
- Adiós grupal



ROLES DEL GRUPO

El rol de grupo se define como un grupo de reglas que define como una persona en una posición particular debería comportarse, o un conjunto de deberes y privilegios relacionados con esa posición.

Los roles son universales, esto quiere decir, que surgen en todos los grupos sin tener en cuenta su carácter. Delegar y tomar roles individuales es una parte importante de las dinámicas de grupo. Funciona simultáneamente en dos direcciones - el grupo reconoce las características y cualidades de la persona que se encuentra predispuesta a un rol específico y a la vez la persona encuentra 'su propio rol' puesto que permite que nos demos cuenta de los deseos y necesidades conscientes e inconscientes. Esto es un proceso bidireccional. También merece la pena darse cuenta de que este proceso comienza con el comienzo de un grupo, cuando un líder activo va surgiendo, domina la tarea, pero gana importancia en la fase tormenta, en la que podemos observar los cambios más dinámicos y dramáticos en los roles. A cambio, en la fase de actuación podemos ver que existe una estabilidad más alta en los roles, en los que, entre otras cosas, permite la colaboración efectiva con sus miembros, puesto que cada uno sabe que se espera de él.

De acuerdo con Benne and Sheats' Group Roles, podemos observar:

Roles para tareas: Estos son roles que están relacionados con el trabajo que se hace. Representan los diferentes roles que se necesitan para llevar de un proyecto paso-a-paso desde la concepción inicial hasta la acción. (Los individuos pueden jugar muchos de estos roles durante la vida de un proyecto.)

Iniciador/Contribuidor - Propone ideas originales y diferentes maneras de acercarse a los problemas de un grupo u objetivos. Este rol inicia los debates y mueve a los grupos hacia nuevas áreas de exploración.

Buscador de información - Pide clarificación de los comentarios en términos de su adecuación hacia los hechos. El experto busca información o hechos que son relevantes en torno al problema. Determina qué información falta y tiene que encontrarla antes de seguir hacia delante.

Dador de información - Provee información factual al grupo. Es visto como una autoridad en torno al sujeto y cuenta su propia experiencia cuando es relevante.

Buscador de opiniones - Pide clarificación de los valores, actitudes y opiniones de los miembros del grupo. Se asegura de que varias opiniones sean dadas.

Dador de opinión - Expresa sus propias opiniones y creencias del tema que se esté debatiendo. A menudo propone sus propias opiniones en términos de lo que el grupo 'debería' hacer.

Elaborador - Toma las ideas iniciales de otras personas y las amplía con ejemplos, hechos relevantes y datos. También observa las consecuencias de las ideas que se proponen y acciones.

Coordinador - Identifica y explica las relaciones entre las ideas. Relaciona algunas ideas diferentes y las hace coherentes.

Orientador - Reseña y clarifica la posición del grupo. Provee de un resumen de lo que se ha conseguido, apuntes sobre ideas habladas fuera de tema, y sugiere como volver al objetivo.

Evaluador / Crítico - Evalúa las propuestas sobre un objetivo estándar predeterminado. Asiste el raciocinio de la propuesta y observa si está, basado en hechos y manejable como solución.

Dinamizador - Concentra la energía del grupo en el movimiento hacia delante. Reta y estimula al grupo para tomar acción hacia delante

Técnico procedimental - Facilita el debate del grupo cuidando de los términos logísticos como dónde tienen lugar las reuniones y que suministros se necesitan en cada reunión.

Grabador - Actúa como el secretario/a o escritor de acta. Graba las ideas y mantiene un seguimiento de qué pasa en cada reunión.



ROLES SOCIALES Y PERSONALES

Estos roles contribuyen al funcionamiento positivo del grupo:

Afianzador - Afirma, apoya, y admira el esfuerzo de los miembros del grupo. Demuestra confort y provee al grupo de una mejor actitud en las reuniones

Armonizador - Concilia diferencias entre los individuos. Busca la manera de reducir la tensión y elimina una situación dando explicaciones o utilizando el humor.

Comprometido - Se ofrecen a cambiar su posición por el bien del grupo. Está dispuesto a ceder su posición y se encuentra con las de los demás a medio camino.

Expedidor - Regula la fluidez de la comunicación. Se asegura de que todos los miembros tienen una oportunidad de expresarse fomentando que los miembros tímidos y callados contribuyan con sus ideas. Limita a aquellos que dominan la conversación y sugiere normas de grupo o estándares que aseguren que todos tienen oportunidad de hablar.

Observador/Comentarista - Provee de opiniones al grupo acerca de cómo está funcionando. A veces se le ve cuando el grupo quiere asentar, evaluar o cambiar sus estándares y procesos.

Seguidor - Acepta lo que otros dicen y decide incluso, cuando esta persona no ha contribuido a la decisión o expresado sus propios pensamientos. Se le ve como un escuchador y no como un contribuyente.

Roles disfuncionales o individualistas

Estos roles rompen el progreso de grupo y debilita su cohesión

Agresor - Hace ataques personales utilizando comentarios insultantes y agresivos, por ejemplo, "Esa es la idea más ridícula que he oído nunca." Sus acciones son, normalmente una intención de disminuir el estatus de otro miembro del grupo.

Bloqueador - Se enfrenta a toda idea u opinión que se expone y se niega a hacer sus sugerencias, por ejemplo, "No es una buena idea." El resultado es el estancamiento del grupo puesto que no puede luchar con la resistencia.

Buscador de reconocimiento - Utiliza las reuniones grupales para dibujar atención hacia sí mismo. Habla de logros personales o se basa en historias irrelevantes que le dibujan con luz muy positiva. Algunas veces busca atención haciendo tonterías, ruido excesivo o dirigiendo la dirección del grupo hacia otra tarea cercana.

Confesor personal - Utiliza las reuniones grupales para abrir temas personales y sentimientos. Trata de esconder esos comentarios debajo de cierta falsa importancia, como, "Eso me recuerda a aquel momento cuando." Se puede relacionar con acciones grupales hacia su vida personal. Por ejemplo, si dos personas están en desacuerdo sobre algo, el confesor personal puede decir cosas como, "Estáis peleando igual que yo y mi mujer."

Disruptivo/Jugueteo - Utiliza las reuniones de grupo como tiempo de diversión y una manera de escapar del trabajo real. Distrae a otros contando chistes, haciendo bromas, o leyendo material irrelevante.

Dominante - Intenta controlar la conversación y dictar lo que la gente debería hacer. A menudo exagera su conocimiento puede monopolizar cualquier conversación diciendo que sabe más de la situación y tiene mejores soluciones que nadie.

Buscador de ayuda - Activamente busca la simpatía expresando sentimientos inadecuados. Actúa como si fuese inútil, deprimido e incapaz de contribuir. Por ejemplo, "No puedo ayudarte, estoy demasiado confuso y me siento inútil con todo esto."

Declarante con Interés Específico - Hace sugerencias basadas en lo que otros pensarían o sentirían. Evita revelar sus propias opiniones utilizando una posición estereotípica, por ejemplo, "A la gente de administración no le va a gustar esa idea." o "Ya sabes como de barato le gusta a nuestros proveedores, no nos van a comprar eso."

Fuentes:

Functional Roles of Group Members, Authors: Kenneth D. Benne, Paul Sheats

Group processes. Intragroup and intergroup dynamics Brown R,

Groups Oyster C.K,



III. Informe final y reflexión

En la educación no formal el aprendizaje está focalizado en el participante, y depende de sí mismo concienciarse y sus logros educativos. Para apoyar este proceso es común tener sesiones específicas o tiempo de reflexión grupal e individual e informes posteriores.

Informe posterior:

Es la conclusión de una actividad donde el grupo de participantes reflexionan en lo que ha pasado durante la actividad y lo que han aprendido con ella. Se conduce por un formador o facilitador que apoye el proceso haciendo preguntas específicas y llevando al grupo a conseguir las conclusiones deseadas y más allá. Esto es crucial debido al hecho de que, en muchas actividades, especialmente en ejercicios de simulación, los participantes no son conscientes del aprendizaje en sí mismo hasta que se toman el tiempo de pensar en ello y debatirlo con otros participantes. Normalmente, es en esta parte cuando los momentos Aha ocurren, cuando el participante observa el proceso de aprendizaje y sus logros. La reflexión posterior hace la diferencia entre un juego y la educación no - formal. Ningún método está completo si no tiene esta parte.

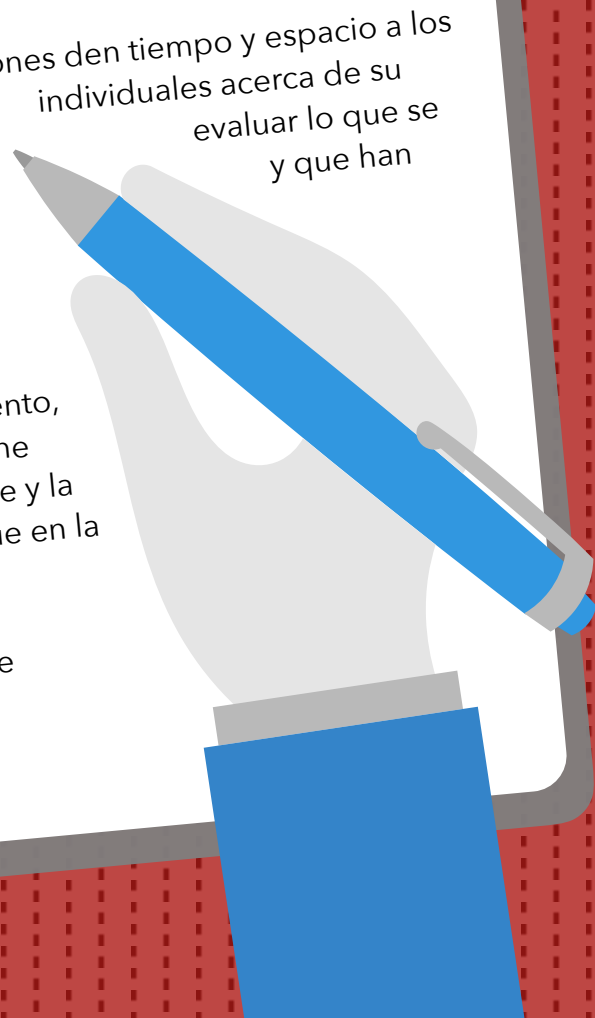
Para entender mejor los informes posteriores se pueden usar estas fuentes:

<https://facilitatorsurvivalkit2.webnode.es/training-course/debriefing/>

<http://experience.jumpfoundation.org/what-is-debriefing-and-why-should-we-debrief/>

Reflexión:

Es común en la educación no formal, que las formaciones den tiempo y espacio a los participantes para hacer reflexiones grupales o individuales acerca de su proceso de aprendizaje. Es un momento para evaluar lo que se ha hecho, las actividades que se han implementado y que han llevado al participante en sí mismo. Es en este momento cuando el participante evalúa su curva de aprendizaje y donde ha tenido la oportunidad de cambiar sus objetivos de aprendizaje. Se vuelve consciente de las competencias propias (conocimiento, actitudes y destrezas) ya desarrolladas y las que tiene que desarrollar más. Todo se basa en el participante y la concienciación de sus logros de aprendizaje. Ya que en la educación no - formal hay evaluación hacia los participantes, si no que depende de ellos tener su autoevaluación, y es por eso que los momentos de reflexión son tremendamente importantes.



Cómo dividir al grupo

Algunos de los métodos requieren división de grupo. Existen diferentes maneras en las que se puede dividir a un grupo en diferentes equipos. Aquí hay algunos métodos:

Juego de cartas: Hay que decidir cuantos grupos se quieren y de qué tamaño. Por ejemplo, si queremos tener 5 grupos de 5 personas y queremos que se junten de manera aleatoria, deberíamos tener 5 reyes, 5 ases, 5 doces, 5 jotas y 5 reinas (por supuesto necesitaremos más de una baraja de cartas) y barajarlas. Las pasamos y juntamos los reyes con reyes, reinas con reinas, etc.

La granja de animales: Se les da a los participantes un trozo de papel con el nombre un animal (vaca, gato, pollo, caballo, etc). El número de los diferentes animales que vamos a usar va a determinar el número de grupos que queremos formar. Cuando nos den la señal, los participantes deberán empezar a moverse por la sala mientras producen el sonido del animal correspondiente. Los participantes tienen que escuchar un sonido igual al suyo y juntarse con ellos. Deben continuar moviéndose hasta que todos los 'animales' hayan encontrado a sus hermanos. No se permite comunicación 'humana' en esta actividad.

Puzzles: Cortamos fotos de una revista para que haya el mismo número de imágenes que de grupos que queremos. Si tenemos un tema las imágenes deberán estar relacionadas con el tema. Cortamos cada foto en más piezas (cuantas más piezas más personas en nuestro grupo) y las mezclamos en un sombrero. Cada persona toma una pieza y deberán formar el puzzle juntos para formar un equipo.

Contar: La forma más común de hacer equipos es que los participantes se numeren a sí mismos. Si queremos 5 grupos contaremos hasta 5. Después de que cada uno haya dicho un número del 1 al 5, deberán juntarse con las personas que tengan el mismo número que dijeron al principio. Para hacerlo más interesante, podemos contar en diferentes idiomas o hacer que hagan diferentes sonidos. Los primeros deciden el sonido y los demás lo repiten en el mismo orden.

Mi objeto: Se les pide a los participantes que nos den un objeto que lleven consigo (una pulsera, un teléfono, un zapato, etc.) y los ponen todos juntos en una bolsa. Una vez que hayamos recogido todos los objetos, los dividimos dependiendo de cuántos equipos queremos formar. Juntamos los objetos apilándonos asegurándonos de que tenemos objetos masculinos y femeninos (asegurándonos de la equidad de género, antes de nada).

Cuñas motrices

Aquí encontraras una lista con algunas cuñas motrices que podrás utilizar al comienzo de tus sesiones para captar la atención de los participantes.

¿Quién es el líder?

Los participantes se sientan en un círculo. Una persona se ofrece voluntaria para salir de la habitación. Después de que se vaya, el resto elige un líder de grupo. El líder tiene que hacer una serie de acciones, como dar palmas, mover la cabeza, etc, que el resto del grupo va copiando. El voluntario vuelve a la habitación, se sitúa en el medio y trata de adivinar quién dirige las acciones del grupo. El grupo protege al líder no mirándole. El líder tiene que cambiar las acciones sin que le pillen.

Dragones y escudos

Comenzamos preguntando a todos que elijan en silencio a alguien de la habitación que será su 'dragón' y otra persona que será la persona 'escudo'. No hay criterio para hacer las elecciones - cada uno elige al que quiera. Una vez que todos han hecho sus selecciones, se les dice que empiecen a moverse mientras que se aseguran que siempre tienen a su persona 'escudo' entre ellos y su persona 'dragón'. Los participantes pueden moverse rápidamente pero no pueden ni agarrar ni tocar a nadie. Después de unos minutos, los participantes paran y dicen quién era su Dragón y su Escudo. Se les puede pedir que pongan la mano en su Dragón. Después de esto pondrán la mano en su Escudo. Se puede ver quién es el Dragón más fuerte y el Escudo más fuerte contando la cantidad de manos.

Simón dice

El facilitador le pide al grupo que sigan las instrucciones cuando comience el juego diciendo 'Simón dice...'. Si el facilitador no comienza las instrucciones diciendo esto, el grupo no debe seguir las instrucciones. El facilitador comienza diciendo algo tipo: 'Simón dice aplaudir' mientras que él mismo aplaude. Los participantes le siguen. El facilitador puede subir la velocidad de las acciones, siempre que diga 'Simón dice' al principio. Después de un rato, 'Simón dice' no se dice más. Los participantes que sigan las instrucciones cometerán un error y tienen que saltar tres veces.

Esto no es una botella

Ponemos una botella en el medio de la habitación. Se presenta la botella a los participantes diciendo 'Esto no es una botella'. Uno a uno, los participantes deberán ponerse al frente y hacer algo con esa botella que la haga parecer otra cosa. El grupo tiene que adivinar que es ese objeto. Por ejemplo, pueden cantar con la botella como que fuese un micrófono, un bate de béisbol, como si fuese una ducha, etc.

Colores

El facilitador dice una parte del cuerpo y un color que haya en la habitación. Los participantes deben correr y poner esa parte de su cuerpo en el color correspondiente. Por ejemplo: Nariz en azul. Todo el mundo debe ponerse en esa posición hasta que otro color y otra parte del cuerpo se diga. También se puede dejar a los participantes que elijan las partes del cuerpo y los colores.

¡Hola Juan!

Se divide a los participantes en grupos de 8. Se les invita a saludarse en su círculo de 8 uno a uno. La persona A empieza a hablar con la persona B. La persona B responde. Persona A le presenta a persona C. El dialogo debe ser siempre el siguiente:

Persona A: Hola Juan

Persona B: Hola Juan

Persona A: Encantado de conocerte, Juan

Persona B: Igualmente, Juan

Persona A: Dile hola a Juan,

Juan - presentará a persona C .

Cada vez que alguien comete un error, esta ha de cambiarse el nombre. Desde ahí, la gente deberá llamarle por ese nuevo nombre. La cuña continúa hasta que se cambien la mayoría de nombres.

Conectando la mirada

Los participantes se sitúan en círculo. Cada persona hace contacto visual con otra persona del círculo. Los dos andan por el círculo y se cambian el sitio manteniendo el contacto visual. Muchas parejas pueden intercambiarse a la vez, y el grupo ha de asegurarse que todo el mundo en el círculo está incluido en el intercambio. Comenzamos a intercambiarnos en silencio y luego nos saludamos cuando estemos pasando por el medio del círculo.

Me gusta ...

Mandar a los participantes que se sienten en sillas en el círculo. Un participante se pone en el medio, sin la silla y dice lo que le gusta. A todo el mundo que le guste lo mismo se cambia de sitio. Eso dará a la persona en el medio la oportunidad de encontrar un sitio. La regla es que las personas no pueden cambiarse el sitio con la persona que tienen al lado. La persona que se queda sin silla será la siguiente en decir lo que le gusta.

Mi espejo

Los participantes se ponen en parejas. Cada pareja decide cuál de las dos personas será el espejo. El espejo ha de copiar todas las acciones de su pareja. Hay que motivar a los participantes a moverse muy despacio para que el espejo pueda copiar las acciones exactamente. Desde fuera no tiene que ser obvio quién es el espejo y quién el iniciador. Después de un rato nos cambiamos para intercambiar los roles.

*Se pueden encontrar más cuñas motrices y métodos en los siguientes links

<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/100-ways-energise-groups-games-use-workshops-meetings-and-community>

<https://www.tdminternationallibrary.org/library/games-activities/>

V. Consejos de facilitación para trabajar con adolescentes



La etapa adolescente es de gran cambio a todos los niveles: físico, cognitivo, social y emocional. A causa de esto los adolescentes pueden tener un comportamiento y actitud paradójico, siendo muy complicado lidiar con ellos. Los adolescentes buscan definir sus

identidades como individuos y al mismo tiempo encajar y ser aceptados por sus compañeros. Les gusta retarse y poner a prueba los límites de las figuras de autoridad, por lo que algunas veces actúan como unos sabelotodo, aunque les falte mucha experiencia y a veces sientan que necesitan alguien que les guíe. Pueden sentirse a veces invencibles, como si nada malo les pueda ocurrir, mientras que otras veces se sienten muy inseguros y puedan ser autodestructivos.

A causa de que parezcan tan contradictorios, los adolescentes pueden plantear retos a los adultos que les rodean. Un acercamiento que encontramos esencial, cuando trabajamos con ellos, es intentar conocerles. Según dijo un voluntario: 'La adolescencia es como la gravedad - Es más fácil trabajar con ella que contra ella.'

Aquí ofrecemos una guía para trabajar con adolescentes. Ya que no todas se pueden aplicar a situaciones particulares, os animamos a que las seleccionéis y uséis la que funcione para vuestro grupo:

Mantén la calma

Los adolescentes frecuentemente hacen intentos de sacarnos de nuestras casillas y hacernos reaccionar de forma negativa, especialmente si acabamos de empezar a trabajar con ellos y no hemos establecido una relación aún. Pueden hacer cosas como picarnos, desobedecer, no escuchar, romper las normas, provocar, entre otras. Tenemos que esperar que esto suceda, ya que los adolescentes siempre buscan poner a prueba para ver hasta dónde llega su poder. Intenta permanecer calmado lo más que puedas y no te lo tomes de manera personal. Cuanto más parezca que estás enfadado, mucho más utilizará él o ella esto en el futuro y tu trabajo se convertirá en algo mucho más complicado.

Inspirar...



Espirar...

Establece límites claros

Los límites son importantes para mantener una relación de trabajo y constructiva. Asegúrate de que los aplicamos en todas las situaciones, con todos, incluso contigo mismo. Los adolescentes normalmente retan nuestros límites para ver si lo que dices va en serio, y ponen a prueba hasta qué punto se pueden salir con la suya. También ponen a prueba el terreno para ver cuándo se pueden sobrepasar en lo que dicen sin que tú abuses de tu autoridad. Evita las reglas que no son estrictamente necesarias para establecer una situación segura y flexible. Si quieren sentarse en el suelo mientras que hablan contigo, déjales hacerlo.

Mantén el humor y demuestra empatía

En situaciones agradables, responde con una sonrisa antes que fruncir el ceño. Dite a ti mismo: 'allá vamos otra vez', y continua la actividad. Demuestra empatía no reaccionando exageradamente en situaciones donde no estén rompiendo la actividad. Entiende que su intento de llamar la atención de sus compañeros es una parte normal y necesaria de la vida del adolescente.

Recuerda sus dificultades

Cuando un adolescente te haga enfadar, date algo de espacio, respira hondo y trata de imaginarte qué tipo de dificultades le están haciendo comportarse de esa manera. Por supuesto, demostrar empatía no significa aceptar comportamientos inadecuados. Sin embargo, puede ayudarte a acercarte a ellos con más desapego y compostura.

Dales espacio

Permíteles tener espacio para que se expresen sin ser juzgados, incluso si no siempre estás de acuerdo. Se les ves enfadados o nerviosos, ofréceles la opción de hablar contigo, pero no insistas y déjales que vengan a ti cuando estén preparados. Cuando vengan hacia ti, escucha sin comentar por lo menos durante un rato, igual que lo harías con un amigo. Permíteles que se sientan a gusto abriéndose contigo. Evita darles sermones sobre lo que deberían o no deberían hacer. Harán lo que quieran de todas formas y solo habrás conseguido aumentar la distancia entre tú y ellos.



Mantente al mismo nivel

Los adolescentes son extremadamente sensibles a la autoridad y tienden a rechazarla. Evita los sermones o darles el tan conocido razonamiento "Porque yo lo digo" y siempre explica porque es mejor ayudarles a hacer algo, después déjales decidir si lo harán o no. Si contestan con el tan popular 'Tú no sabes cómo es', dales el beneficio de la duda e interésate por esa situación tan particular. Evita comparar su experiencia con tus años adolescentes, o empezarán a tener sospechas sobre lo que les vas a decir.

Crea la confianza

Cuando trabajamos con los adolescentes, la confianza es esencial. Sin embargo, los adolescentes a menudo no nos dejan entrar en sus vidas fácilmente. Ten siempre claro que puede que hayan tenido malas experiencias con figuras de autoridad o adultos en su vida que les han decepcionado. Establece qué es lo que te hace diferente y demuésttraselo a través de acciones concretas. Asegúrate de siempre mantener tu palabra o explicar cuando no es posible.

Demuestra interés en cómo les ha ido la semana antes de comenzar con tus actividades. Muchos adolescentes se comportan así porque los adultos no nos interesamos por ellos. No subestimes el poder de conectar con los adolescentes - para ellos, las relaciones lo son todo y para ti, es la clave para un resultado satisfactorio. Si sienten que estás interesado en ellos, respétalos, y escucha lo que les sucede porque así ellos estarán mucho más dispuestos a oírlo de ti.

Pregúntales qué tal lo llevan

Sé tu mismo/a

No necesitas ser guay y estar a la moda. Los adolescentes buscan autenticidad y son muy sensibles a la gente que lo intenta demasiado. Actúa genuinamente y sé honesto, pero no te lo tomes muy en serio. Tampoco tengas miedo de demostrar tus sentimientos o hacer un poco el tonto de vez en cuando. Además de crear buena relación, es una buena manera de ayudar a los adolescentes a practicar su empatía.



Evita asumir que son demasiado jóvenes, no experimentados o superficiales para conseguir algo, entender, sentir o incluso sufrir. Se les estereotipamos, nos vamos a encontrar con una reacción similar. Normalmente son inseguros y tener un adulto que confíe en ellos nos dará beneficios. Incluso cuando parezcan destructivos y desafiantes, dales un poco de refuerzo positivo por cosas ínfimas, para demostrarles que no les desaprobamos del todo.

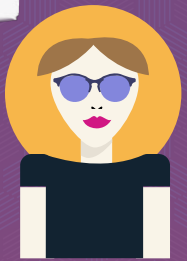
Dales un voto de confianza

Céntrate en el que destaca

A menudo, los adolescentes se vuelven disruptivos como una manera de buscar tu atención o la de sus compañeros. Ignorar esta necesidad no va a hacer que se vaya, pero hay una alta probabilidad de que se vuelva peor, y especialmente si el adolescente es líder de grupo, el resto intentará seguirle. Cuando un adolescente es disruptivo, ofrécele la oportunidad de llamar su atención dándole roles o tareas que le den control y responsabilidad.

Los adolescentes buscan desarrollar un sentido de individualidad e independencia y prefieren tener el control de sus decisiones, más que quejarse sobre las instrucciones adultas. Cuando sea posible, permíteles hacer una lluvia de ideas o dales una variedad de opciones para que puedan elegir y estén mucho más dispuestos a involucrarse en la tarea.

Dales opciones



Utiliza su cultura

La mayoría de adolescentes se identifican con música, moda, famosos u otros iconos culturales. Y los utilizan para explorar y expresar su identidad, para ver quiénes son en realidad. Mantente abierto a debatir sobre ellos, incluso si no tienes una opinión o lo aprecias. Ten claro que esto es una parte integral de la vida adolescente y utilízalo para acercarte a ellos.

Prepárate para dejarlo ir

Si les pasa algo, no van a formar parte de tus actividades. Sin embargo, esto puede ser una gran oportunidad para enseñarles que estás ahí para ellos, y no solo para seguir tus intereses. A menudo sienten que hay algo en contra de ellos, en vez de para ellos. Pregúntales por la situación, ofréctete a escuchar, débátele con ellos, y lo que es más importante, válido su experiencia diciendo algo como: 'Parece que estás bastante cabreado con lo que ha pasado, así que entiendo por qué no te apetece hacer nada hoy.' Ten en mente que los adolescentes revelan lo más importante en situaciones que no se centran en un tema importante y mantente abierto a lo que pueda suceder.

Acepta la tecnología

La tecnología y los móviles son una parte diaria del siglo 21 para los adolescentes e incluso aunque parezca que están pegado a los móviles, no significa que no puedan ser productivos. No lo tomes como tu enemigo y engánchales incorporándolo a tus planes.

Evita exponerte

Los adolescentes son muy sensibles sobre cómo se exponen a sus compañeros – no quieren sobresalir o ser ridiculizados, porque esto va a minimizar sus opciones de ser aceptado en el grupo de compañeros. Evita separarlos demasiado del grupo o ponerles en situaciones en las que puedan ser evaluados. Cuando utilicemos juegos de rol o teatros, puede ser mejor trabajar en pequeños grupos, más que individualmente.





VI. IDENTIDAD

- | | |
|--------------------------------|----|
| 1. Enseñando a un Alien | 38 |
| 2. Fortalezas y debilidades | 40 |
| 3. La ventana de Johari | 42 |
| 4. La persona más auténtica | 44 |
| 5. Vías de desarrollo | 46 |
| 6. Ikigai | 52 |
| 7. La rueda de la Salud | 55 |
| 8. Detectives | 57 |
| 9. ¿Quién quiere ser más sano? | 59 |
| 10. Autovía hacia la salud | 67 |
| 11. La caja de Eisenhower | 69 |



ENSEÑANDO A UN ALIEN

15 minutos



**Trozos de papel con números del 7 al X (es la edad del más joven)
Panel ó pizarra y rotuladores**



Cuña motriz, estimulación



8 - 30 participantes



Los participantes se sentarán en sillas en semicírculo



Objetivos de aprendizaje

- ⊙ Permitir a los participantes pensar sobre algo que puedan enseñarle a los demás, ser consciente de las fortalezas que tienen
- ⊙ Aprender que contamos con un conjunto de destrezas y conocimientos
- ⊙ Concienciarnos de que los demás también son una fuente de conocimientos y destrezas



Instrucciones

1. Distribución del espacio

A) Al comienzo de la sesión sentados en sillas, en un semicírculo, de cara al facilitador

B) Al comienzo de la actividad en sí misma, dos filas, hombro con hombro, de cara a otra persona con una distancia de 1 metro entre los dos (ver Instrucciones para el momento de cambio)

2. Introducción:

La siguiente actividad trata de las destrezas, sobre cosas en las que somos buenos y que podemos compartir con otros. Todos tenemos diferentes conjuntos de habilidades, algunas que los demás practican y algunas que sabemos y en las que somos buenos.

¿Puedes darme algunos ejemplos de cosas en las que eres bueno, pero los demás no lo saben o no lo ponen en práctica? (pequeña lluvia de ideas - queremos ver las habilidades en las áreas de deporte, escuela, hobbies, ciencia, relaciones interpersonales, tareas del hogar, etc. Incluye en el debate ejemplos fáciles, que pueden sonar tontos como jugar a Mario Bros, decir una frase difícil muy rápido, o saber un hecho científico). Todos los ejemplos serán escritos en el panel o pizarra.

ENSEÑANDO A UN ALIEN

3. Tarea

Paso 1: El facilitador pide a los participantes que se coloquen en dos filas paralelas unos de cara a otros. Las personas de una fila se ponen hombro con hombro, mientras que están de cara a alguien de la fila opuesta. (1-2 min)

Paso 2: El grupo a la izquierda del facilitador serán personas del planeta Tierra. Las personas de la derecha serán Alienígenas. (Marcianos, Jupiterianos, Plutonianos, el planeta que queramos).

Paso 3: Cada uno de los Terrícolas cogerá un papel sin mirar el número escrito en la parte de atrás. Una vez que tengan el papel, cada persona de la Tierra tendrá un minuto para pensar una destreza, habilidad o conocimiento que él/ella tenía en la edad escrita en el papel y porque sería útil para alguien que visite la Tierra por primera vez. Después de que todos los Terrícolas hayan pensado en algo, tendrán un minuto para enseñar al Alienígena que tienen enfrente esa destreza/conocimiento/habilidad en la que han pensado.

Paso 4: Después del minuto los roles cambian (Alienígenas se vuelven Terrícolas y viceversa) diciendo 'Ahora cambiamos los roles - Los alienígenas se vuelven terrícolas y al revés. La tarea es la misma - cada persona coge un papel con un número y tienen un minuto para pensar el conocimiento, destreza o habilidad y se lo enseñan a los alienígenas lo que han elegido.

4. Reflexión

- ¿Qué tipo de destrezas has enseñado a los alienígenas?
- ¿Qué destrezas interesantes o sorprendentes has aprendido?
- ¿Cómo ha sido identificar una habilidad que puedas enseñar a alguien? ¿Fácil, difícil?



Consejos y trucos

Este método puede ser una buena instrucción para el siguiente: Fortalezas y Debilidades

Pequeño espacio - Los participantes pueden encontrar las parejas y moverse para seguir el proceso de enseñanza

Muchos participantes - Cuatro filas paralelas de dos en dos, unos de cara a otros.

FORTALEZAS Y DEBILIDADES

30 minutos



**Papel para cada uno
(plantilla en recursos)**



Filtro

Pizarra ó panel

Post-its y rotuladores

Debate, trabajo individual



8 - 25 participantes



**Los participantes se sentarán
en círculo**



Objetivos de aprendizaje

- Explorar fortalezas personales, debilidades y decidir qué características desarrollar
- Identificar sus fortalezas y los puntos personales que no están muy desarrollados
- Entender qué habilidades y competencias podemos desarrollar



Instrucciones

1. Distribución del espacio

Participantes sentados en círculo

2. Introducción:

Como se ha podido observar previamente, cada uno de nosotros cuenta con un conjunto de habilidades, algunas más desarrolladas que otras, que también podemos enseñar a alguien, algunas menos desarrolladas, que podremos aprender de alguien. Hoy vamos a hablar de nuestras destrezas, y empezaremos imaginándonoslas en una tabla:

SE ME DA BIEN	SE ME DA REGULAR	SE ME DA MAL
Baloncesto	Cocinar	Escuchar a los demás

En la tabla, no hay categorías, las áreas son flexibles y una habilidad puede cambiar de negativa a positiva según se pone en práctica y se desarrolla. O de positiva a negativa si no se pone nunca en práctica.

¿En qué áreas de la vida usamos las habilidades? (pequeña lluvia de ideas, en la que queremos sacar las áreas de escuela, familia, relaciones, hobbies, deportes).

Puedes usar el modelo de la sección recursos.

FORTALEZAS Y DEBILIDADES

3. Tarea

Dile a los participantes:

“Tenéis que crear vuestra propia tabla de habilidades. En cada una de las 5 áreas de la vida que hemos identificado, elegid 3 destrezas que funcionen de continuo, una para Menos bueno en, otra para normal en, y otra para bueno en. Las destrezas en ‘Menos bueno en’ deberían ser importantes para vosotros, algo en lo que no eres bueno, pero en lo que te gustaría mejorar. Al final deberéis tener 15 destrezas distribuidas en toda la tabla. Tenéis 10 minutos”

Si tienes tiempo suficiente, se puede dividir a los participantes en pequeños grupos y animarles a que compartan lo que han escrito en el papel.

Si existe presión de tiempo, se puede pedir voluntarios que compartan algunas de las destrezas que han compartido.

4. Reflexión

-¿Cómo te has sentido al reflexionar en tus habilidades?

- ¿Qué área de la tabla ha sido la más difícil de rellenar?

- ¿Has visto algo nuevo sobre ti mismo?

- ¿Dónde y cuándo has desarrollado las habilidades en las que eres bueno?

- ¿Qué crees que puedes hacer para mejorar las habilidades que no tienes tan desarrolladas? (Aquí, si no han sugerido la idea de aprender de los demás, se les puede recordar la actividad de los alienígenas, preguntarles qué sucedió, y como aprendieron las nuevas destrezas).



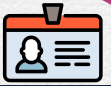
Consejos y trucos

Puedes usar los post-its para escribir las habilidades y situarlas en la tabla para que se puedan cambiar de sitio.

Se puede motivar a los participantes haciendo una lluvia de ideas acerca de cómo pueden mejorar sus habilidades. Se les puede dividir en equipos de 2 y dar ideas a otras sobre cómo mejorar sus habilidades.

5. Trabajo para casa

Anima a los participantes a hacer una lista más grande en casa. En la siguiente vez se les puede pedir quién tiene el mayor número de fortalezas. Enfatiza el hecho de que conocerse a sí mismo lleva tiempo y dedicación.



LA VENTANA DE JOHARI

50 minutos



**Plantilla con ejemplo
Post - its
Bolígrafos**



**Debate, trabajo individual,
trabajo grupal**



8 - 24 participantes



**Los participantes se sentarán
en gran círculo y tras las
instrucciones en círculos
pequeños**



Objetivos de aprendizaje

- Explorar su identidad basada en lo que saben de sí mismos, pero también a través de las opiniones recibidas de los demás
- Reflexionar en la identidad de los demás y dar una opinión
- Motivar a llevar a la práctica abrirnos a los demás y opinar como formas de desarrollar la identidad de uno mismo



Instrucciones

1. Distribución del espacio

Participantes sentados en círculo y después de las instrucciones, sillas en pequeños círculos

2. Introducción:

Os invito a miraros a vosotros mismos a través de una ventana. Esta ventana tiene cuatro áreas, que contienen diferente información sobre una persona.

- ÁREA ABIERTA - lo que uno conoce de sí mismo y los demás conocen de nosotros
- ÁREA CIEGA - lo que uno desconoce de sí mismo, pero es conocido por los demás
- ÁREA ESCONDIDA - lo que uno conoce de sí mismo, pero es desconocido para los demás
- ÁREA DESCONOCIDA - lo que es desconocido para uno mismo y es desconocido para los demás

Lluvia de ideas en el panel: ¿Qué tipo de información sobre nosotros mismos podemos poner en la ventana de Johari? (Nota para el facilitador: la lista puede incluir, características, pasiones, miedos, intereses, habilidades, valores, etc.)

LA VENTANA DE JOHARI

3. Tarea

Paso 1: Dividir a los participantes en grupos de 4-6 personas.

Paso 2: Dibuja tu propia ventana de Johari y escribe en los post-its 10 atributos personales para el área abierta y 10 atributos para el área escondida. Escribe la información escondida en la parte pegajosa de los post-its, para que lo puedas poner en la ventana boca abajo.

Consejo: Si el grupo no está acostumbrado a la reflexión personal, puedes utilizar la lista de atributos del área de recursos.

Paso 3: Comparte con el grupo información que has puesto en el área abierta. Y sólo si quieres, revela alguna información del área escondida.

Paso 4: En los post-its de diferente color, escribe al menos, una cosa sobre cada uno de los participantes de tu grupo, algo que crees que no saben de sí mismos.

Paso 5: Mira los post-its que has recibido de los demás y ponlos en el área abierta si es información que ya sabías de ti mismo y en el área ciega si te ha sorprendido lo que has recibido.

4. Reflexión

¿Cómo ha sido el proceso de crear esta ventana?

¿En qué área tienes más información?

¿Te ha sorprendido algo?

¿Cuál ha sido la impresión o sentimiento que tienes al mirar cada área? (Hazlo por turnos y espera a las respuestas) ¿El área abierta, escondida, ciega o desconocida?

¿Cómo te puede ayudar a explorar la ventana de Johari?

¿Te gustaría mover algunas características de un área a otra? Si es que sí, de dónde a dónde, y ¿por qué tú o cualquiera querría hacerlo?

¿En qué área quieres tener más características? ¿Por qué?

¿Cómo movemos características a través de las áreas? (Un área por turno) ¿Cómo movemos características desde el área abierta a otras áreas? ¿Y hacia el área escondida, ciega o desconocida?

6. Trabajo para casa



Consejos y trucos

Lista de Atributos

La ventana de Johari consiste en 55 adjetivos que describen a cada participante, en orden alfabético.

LA PERSONA MÁS AUTÉNTICA

50 minutos



Preguntas en el panel / pizarra
Modelo para la revista
Bolígrafos, rotuladores, lápices



Debate, trabajo individual



8 - 25 participantes



**Los participantes se sentarán
en círculo**



Objetivos de aprendizaje

- Identificar valores personales
- Encontrar maneras en las que los valores personales pueden manifestarse en comportamientos diarios



Instrucciones

1. Distribución del espacio

Participantes sentados en círculo preferentemente

2. Introducción:

Tienes 25 años y eres portada de una revista llamada "La gente más auténtica del mundo". Estás incluido en este ranking porque has vivido durante toda tu vida como tú has querido. ¿Qué significa esto? Las personas que viven como quieren, viven una vida de acuerdo a sus valores personales. Los valores personales se manifiestan en comportamientos y maneras de pensar.

Por ejemplo, ¿cómo se comporta una persona que valora la perseverancia? (puede ser un valor para las personas que no se dan por vencidas fácilmente y siempre siguen intentándolo a pesar de los errores).

Las personas se sienten más llenas cuando consiguen actuar de acuerdo con sus valores personales.

3. Tarea

Paso 1: El editor te entrevista para hablar de la manera en que vives y cómo has conseguido conseguir ser la persona más auténtica.

Los participantes reciben un modelo de periódico (puedes usar un folio A4 o el modelo que se provee) y tienen que completarlo con su respuesta a las siguientes preguntas, que se les presentan en el panel/pizarra.



LA PERSONA MÁS AUTÉNTICA

- ¿Con qué tipo de personas tienes relaciones significativas? (categorías de personas, cualidades primordiales)
- Habla de las actividades a las que dedicas la mayor parte del tiempo. Que haces, como te hacen sentir, que es lo que más te gusta de hacerlas, etc.
- ¿En qué situaciones o lugares te has sentido más realizado, satisfecho o vivo? Descríbelas con detalles relevantes: alrededores, personas involucradas, etc.

Paso 2: A partir de tus respuestas en la entrevista, tienes que inventarte tres citas o eslogan de máximo 5 palabras cada uno, que puedan guiar una vida como la que has descrito en la entrevista. Cuando lo hagas, focalízate en los elementos más importantes que has expresado en cada respuesta. (Por ejemplo, si yo dedico la mayoría del tiempo a la pesca o a pasear por el río, y he hablado de cómo me tranquilizan y me ayudan a calmarme, puedo crear un eslogan que diga algo así como: "La naturaleza es armonía", si la naturaleza es lo más importante aquí. Si estar tranquilo es lo más importante, el eslogan puede ser algo así: "La paz es lo primero")

Paso 3: Comparte con el grupo la información que pusiste en el área abierta. Y sólo si quieres, revela alguna información del área escondida.

Paso 4: Tu última tarea es crear la portada de la revista y darle un título representativo, de no más de 4 palabras.

4. Reflexión

¿Cómo ha sido responder a las preguntas de la entrevista? ¿Y escribir los eslóganes? ¿Y crear la portada de la revista?

¿Quiere alguien compartir sus eslóganes? ¿Para tener algunos ejemplos?

Tómate un momento para mirar tu portada, y relee los eslóganes. ¿Qué palabras destacan por su poder? ¿Qué valores crees que indican?

¿Qué actividades o comportamientos en la entrevista corresponden a los eslóganes? Estas son formas en las que tus valores personales se traducen en acciones concretas

¿En qué difiere la vida que tú vives con la que has presentado en la entrevista? ¿En qué se parecen? ¿Puedes contarnos algún comportamiento que realices en el presente que se identifica con los valores que has identificado en ti mismo?

VÍAS DE DESARROLLO

10 minutos



10 escenarios diferentes

Papel A4 y bolígrafos

Rotuladores

Panel / pizarra

**Debate, trabajo individual,
trabajo en equipo**



8 - 25 participantes



**Los participantes se sentarán
en círculo durante la
introducción y luego se
desplazarán a los escenarios**



Objetivos de aprendizaje

- ☉ Reflexionar en los conocimientos, destrezas y actitudes (CDA) que pueden desarrollar cuando se involucran en varias actividades
- ☉ Explorar diferentes tipos de actividades que pueden ayudar a los jóvenes a desarrollarse personal y profesionalmente (incluyendo el voluntariado)
- ☉ Ser capaces de extraer resultados de aprendizaje y desarrollo (modelo CDA) de una actividad concreta que los participantes realicen



Instrucciones

1. Distribución del espacio

Participantes sentados en círculo en la introducción y luego en grupos de 5 durante la actividad.

2. Introducción:

Pequeño debate para recoger opiniones de los participantes sobre preguntas como:

¿Qué significa la competencia?

¿Cómo sabemos si alguien es competente?

Una competencia normalmente tiene tres componentes:

- Actitudes - Entender la vida, formas de pensar;
- Destrezas - Cosas que somos capaces de hacer;
- Conocimiento - Información que alguien tiene;

Para ayudar a los participantes a entender mejor la diferencia, podemos dibujar un hombre en la pizarra. Escribimos actitudes en el corazón, destrezas cerca de las manos y piernas, y el conocimiento cerca de la cabeza. Es bueno también dar un ejemplo claro (que la persona es competente en Inglés - tiene que tener: conocimiento sobre gramática, palabras; destrezas - comprensión oral, escritura; actitud: disposición a hablar, a mejorar, a intentarlo)



VÍAS DE DESARROLLO

¿Por qué es este modelo importante? Es importante porque puede guiar nuestro desarrollo. El primer paso es identificar qué aspectos queremos desarrollar sobre nosotros mismos. Después, podemos descomponer estas habilidades o competencias en los tres componentes mencionados previamente. Después, encontrar actividades o contextos que nos ayuden a construir ese aspecto de la competencia.

En la vida es difícil separar los tres componentes y focalizar solo en uno - por lo que una actividad que se dirija a incrementar el conocimiento probablemente afecte a las otras dos actitudes también.

También podemos hacerlo al revés - empezamos por las actividades que hacemos, identificando los componentes de las competencias que nos ayudan a desarrollar y empezamos por ahí. Será sorprendente la cantidad de competencias que cultivamos en aparentemente, actividades sencillas.

3. Tarea

Paso 1: Dividimos a los participantes en 5 grupos. Cada grupo recibe diferentes escenarios de gente joven que esté involucrada en varias actividades (voluntariado, miembro de una banda de música, de un club de lectura, etc.) Cada grupo tendrá 10 minutos para debatir los escenarios e identificar que destrezas, actitudes y conocimiento desarrollan los personajes como resultado de las experiencias descritas

Paso 2: Cada grupo elija un representante y un escenario para presentar al grupo entero, junto con los resultados de su debate.

Paso 3: Después de cada presentación, habrá un pequeño debate que se focalice en preguntas como: ¿Cómo has llegado a estas conclusiones? ¿Los esperabas?

Paso 4: Se les da a los participantes 10 minutos para considerar una actividad extra escolar en la que participen en ese momento e identifiquen las ADC que estén desarrollando mientras realizan la actividad.

4. Reflexión

¿Has descubierto hoy alguna actividad en la que no hayas pensado antes que sería útil para el desarrollo personal (de los ejemplos en papel y dados por tus compañeros)?

¿Cuáles son las habilidades que te gustaría desarrollar? ¿Por qué?

¿Cuál de las actividades debatidas previamente pueden ayudarte a desarrollar estas competencias?

¿En qué otras actividades/experiencias pueden involucrarte para desarrollar las destrezas/conocimiento/actitudes deseadas?

¿Qué te frena de participar en más actividades? ¿Por qué? ¿Qué puedes hacer?

¿Podrías darme algunos ejemplos de otras actividades que te ayuden a desarrollar tus competencias?

VÍAS DE DESARROLLO

5. Recursos

Escenarios:

1. Cameron es un estudiante de 17 años. Pasa cada tarde de viernes y sábado como voluntario en una organización sin ánimo de lucro que da comidas a vecinos en estado crítico.

El viernes por la tarde, el grupo de voluntarios se reúne para hacer el menú del sábado. Durante la semana, Cameron, como todos los miembros del grupo, hace su investigación para buscar recetas accesibles que puedan cocinar en grandes cantidades y utilizando hortalizas de temporada. Después de que debaten sus opciones y eligen una, hacen la lista de la compra y se van a comprar lo que necesitan. Cameron normalmente evita comprar alimentos procesados, puesto que disfruta comparando precios y leyendo las etiquetas de los productos para decidir el de mejor calidad en relación al dinero disponible.

El viernes también fijan roles a los miembros de los sábados: algunos limpiarán y prepararán los ingredientes, otros cortarán las verduras, otros cocinarán, y otros servirán la comida. Normalmente rotan, así que cada uno de los miembros tiene la oportunidad de experimentar diferentes roles.

El sábado por la mañana se reúnen para comenzar a cocinar y alrededor de mediodía puede empezar a servir. Después de la comida, si queda alguna sobra, lo juntan todo y lo reparten entre personas sin techo o refugios de animales.

2. Joan tiene 16 años. Está en el instituto y va a clases de conversación de idiomas todos los jueves en un centro cívico de su barrio. Existen varios grupos de conversación y Joan va al de alemán. En su grupo, hay personas de edades entre 14 y 33 años con niveles diferentes de alemán.

Cada semana eligen un tema de conversación dependiendo de las preferencias del grupo y se comprometen a preparar algo que quieran compartir sobre el tema: opiniones, experiencias personales, objetivos. La normal general es que durante la reunión sólo se puede hablar en alemán, así que cuando alguien no entiende una palabra o idea, los otros tratan de expresarlo de otra manera: explicándolo con otras palabras, señalando el objeto, utilizando gestos y así sucesivamente. Joan normalmente usa lenguaje corporal durante su vida diaria, así que la gente de la clase de conversación entiende muy fácilmente lo que quiere decir.

Últimamente, Joan se ha hecho amigo de la señora más mayor del grupo, que es nueva y tiene un nivel muy bajo entre los demás miembros. Joan la está ayudando dándole materiales o animándole durante las conversaciones. A veces se reúnen durante la semana para hacer cosas juntos y practicar alemán al mismo tiempo.

3. Alex tiene 18 años y ha sido parte de un club de danza contemporánea durante los dos últimos años. Son sobre unos 10 ahora mismo. Algunos van, otros vienen, pero él se ha quedado porque lo disfruta muchísimo. Como ahora él es veterano, los nuevos miembros le preguntan sobre direcciones y le piden ayuda. Les apoya felizmente.

Alex y su grupo entrenan dos veces por semana, los miércoles y los sábados, durante unas tres horas. Tienen un líder de grupo, pero normalmente cada uno propone movimientos para ir construyendo la coreografía.



VÍAS DE DESARROLLO

Lo que más le gusta a Alex son los “momentos libres” durante la coreografía, en la que cada miembro hace movimientos espontáneos. Esto hace que cada actuación sea única. Su grupo ya tiene identificado un nombre, un uniforme y un maquillaje acorde. Normalmente actúan en festivales locales o eventos de colegios así que mucha gente les conoce ya. Algunas veces también participan en festivales o competiciones en otras ciudades y hace algún tiempo fueron a Austria para una competición de baile.

4. Andrea tiene 17 años y es una estudiante de instituto que siempre ha disfrutado con la literatura. Desde que era pequeña, le interesaba mucho leer libros para niños con sus abuelos y después comenzó a coleccionar historias y novelas por sí misma, agrandando la colección a las estanterías de su cuarto. Afortunadamente, tiene una gran profesora de literatura, el tipo de profesora que presta atención a los talentos de sus alumnos y trata de hacer que sean conscientes de ello. Andrea fue alabada en clase por sus ensayos y sus textos cortos. Una vez, le dio a su profesora uno de sus poemas. No estaba muy segura de ello, pero se arriesgó igualmente. La profesora la animó a escribir más y a inscribirse en el club de poesía que organizaba en la escuela. Desde entonces, Andrea se reúne cada dos semanas con un grupo de escritores con talento de su edad y ha hecho muchos amigos con los que comparte su amor por la literatura y la poesía. En el club, ha oído y comentado lo que otros escriben, ha compartido su trabajo y ha debatido ideas en grupo y temas relacionados con sus intereses, lecturas e imaginación literaria.

Una vez, Andrea propuso al grupo organizar un evento, para enseñar a otros compañeros sus redacciones creativas. El club de poesía, con la ayuda de su profesora, hizo un montón de esfuerzos para que el evento fuese realidad, fue todo un éxito y fue muy apreciado por el resto de alumnos.

5. Andy tiene 16 años y siempre ha estado fascinado por la naturaleza. Siempre les preguntaba a sus padres como ir en viajes por la naturaleza. Le encantaba explorar los alrededores, observar la naturaleza y siempre se sintió muy relajado y en paz cuando estaba rodeado de la naturaleza. No hace mucho, fue con su clase a un viaje en las montañas, en un área más turística que no había visto antes. Estaba muy decepcionado y triste porque vio mucha basura que otros campistas y senderistas habían dejado. Se quejó durante algún tiempo, pero la segunda mañana se levantó antes que los demás y empezó a recoger la basura en bolsas enormes. Dos chicas más se levantaron y después de que Andy les explicara cómo él pensaba “tienes que ser el cambio que quieres ver”, empezaron a ayudarlo. En muy poco tiempo, casi toda la clase había seguido a Andy y hacia el mediodía, todo el camping estaba limpio y libre de basura.

Este viaje le dio a Andy la idea de empezar un pequeño “grupo ecológico” en su colegio. Pensó que de esta manera reuniría a otros amantes de la naturaleza e irían a viajes a la montaña específicamente para limpiar ciertas áreas turísticas, pero también para divertirse y hacer amigos, ya que tenían algo muy importante en común. Con la ayuda de su profesor del colegio, la idea se hizo realidad. Ahora, Andy lleva su grupo y organiza viajes frecuentes. El grupo tiene casi 10 miembros y son todos grandes amigos.



VÍAS DE DESARROLLO

6. Ana tiene 18 años y va al instituto. Tiene una gran pasión por las películas y el cine. Siempre ha sentido la necesidad de compartir su pasión, porque siente que las películas tienen un gran impacto en la manera en la que vemos las cosas, nos hace más empáticos y abiertos de mente. Además, nos puede ayudar a ver la realidad desde otras perspectivas. Siempre ha tenido un gran interés por este lado “psicológico” de las películas y últimamente ha hablado con su profesor de psicología para organizar “noches de cine” en el colegio, donde los participantes (estudiantes del colegio y fuera) pueden ver una película y luego hablar de los temas principales, personajes e ideas, con la ayuda de su profesor de psicología.

Ahora, Anna, ha encontrado la ayuda de dos amigos que también les pareció una idea genial y publicitaron las noches de cine por todo el barrio. Colgaron posters e invitaron a través de las redes sociales. Cada semana, Anna elige una película diferente y primero la debate con su profesor de psicología.

7. Dan tiene 16 años. Ha probado varios deportes, pero nunca se motiva lo suficiente para practicarlos regularmente, aunque tiene mucha energía que necesita ser liberada. Durante las vacaciones de verano, un primo mayor, le convenció para participar en un campamento de escalada en algunas paredes cerca de su ciudad.

Se sorprendió del miedo que tenía de escalar la roca, pero consiguió llegar a la cima todas las veces. Algunos de los participantes querían seguir practicando, así que se reunían con el entrenador en el panel de escalada interior de la ciudad. Decidió apuntarse y muy pronto se inscribió. Dos veces a la semana, después del colegio, se reúne con sus amigos allí e intentan nuevas rutas y técnicas en el panel.

Pero lo que más le gusta son los fines de semana, donde hacen dedo hasta llegar al desfiladero y escalan en la roca. La emoción que siente cuando está en la cima de la roca no se puede comparar con nada. Últimamente, su entrenador le enseñó a asegurar a otros cuando escalan, así que a veces lo hace por sus amigos.

8. María tiene 15 años y le apasiona la música. Le hubiese encantado estudiar un instrumento, pero sus padres no se lo podían permitir.

Sin embargo, le encanta investigar diferentes tipos de música, algunos realmente desconocidos, que se instruye a sí mismo sobre el estilo y colecciona una gran cantidad de canciones. Algunas veces invita a amigos para compartir su pasión. Escuchan a artistas diferentes, debaten sobre sus contextos, imaginan sobre sus vidas, como se han sentido o que han experimentado cuando hicieron las canciones.

Hace poco, se ha apuntado a un grupo que improvisa música y, aunque ni María ni sus amigos han estudiado música, han empezado a aprender a crear ritmos espontáneos, utilizando percusión africana. Los mayores retos son encontrar el lugar del ritmo que hace entre el resto de ritmos y mantener la armonía del grupo. Algunas veces el grupo de amigos hace música de elementos ordinarios: copas, cajas, etc.

9. Laura tiene 18 años y ha empezado a ser voluntaria en un teatro local, como acomodadora. Antes de que empiece la obra, tiene que guiar a la gente hacia sus asientos, dar direcciones al ropero y otros lugares del edificio. También se encarga de distribuir los programas. Algunas veces al año, el teatro organiza algunos eventos grandes, como la noche de puertas abiertas y la gala del teatro.

Le encanta ser voluntaria en estos eventos, porque cree que más gente debería ir al teatro y experimentar su belleza. Así que pone mucho empeño en publicitarlo, distribuyendo panfletos, ayudando a los actores en las actuaciones de calle y promoviéndolo por redes sociales.



Strong Young Minds



VÍAS DE DESARROLLO

El día del evento, ayuda a preparar el escenario, así que conoce a muchos artistas antes de las actuaciones.

10. Paul tiene 17 años y le encanta la ciencia. Siempre le ha fascinado descubrir las reglas que gobiernan el mundo natural, como aparecen ciertos fenómenos, como los átomos forman moléculas y como las moléculas forman sustancias.

Hace unos meses es voluntario en el Museo de Ciencia Natural. Su trabajo es hacer pequeños experimentos científicos para los niños que visitan el museo, enseñarles varios fenómenos, como los volcanes, mezclar sustancias químicas o trucos gravitacionales. Ha aprendido algunos de estos experimentos de los trabajadores del museo, pero también ha investigado en internet y ha encontrado muchos otros. Los sugirió a los empleados del museo y le aprobaron algunos, así que en un par de semanas, recibirá el material necesario para prepararlos por sí mismo.

Cada domingo, el museo organiza reuniones donde los niños pueden jugar a juegos de mesa científicos. Como a Paul le encantan los juegos de mesa, le atrajo la idea y algunas veces ayuda a organizar estas reuniones. Tiene que distribuir el espacio para jugar, introducir el tema del juego, presentar las normas y responder a las preguntas de los niños.



Consejos y trucos

Puedes utilizar la plantilla con iconos de los diferentes escenarios o usar los tuyos propios, sé creativo y utiliza los espacios de los que dispongas ya sea en interior ó al aire libre.

IKIGAI

50 minutos



**Ayuda visual para enseñar el mapa A4 con los círculos de Ikigai
Papel y bolígrafos**



Lluvia de ideas, trabajo individual



5 - 30 participantes



Los participantes se sentarán en círculo



Objetivos de aprendizaje

- ☉ Ayudar a los participantes a encontrar el equilibrio entre lo que aman, en lo que son buenos, lo que el mundo necesita, y por lo que pueden ser pagados.
- ☉ Ayudar a los participantes a elegir sus pasos en el futuro
- ☉ Entender la manera en que las diferentes áreas de la vida están interconectadas
- ☉ Desarrollar las destrezas para identificar sus pasiones, misiones, profesiones, vocación a la hora de responder preguntas sobre sí mismos



Instrucciones

1. Distribución del espacio

Participantes sentados en círculo si es posible, teniendo la posibilidad de escribir en sus cuadernos o utilizar los modelos que se incluyen.

2. Introducción:

Enseñar a los participantes el diagrama de Ikigai (darles las fichas con los 4 círculos - ver adjunto) y también enseñarlo en frente del grupo en un panel o pizarra. Explicar que IKIGAI es la 'razón para levantarse cada mañana', la manera de encontrar un camino que seguir en la vida, la manera de usar nuestras habilidades, intereses y talentos al máximo. Si la vida fuese una naranja, Ikigai es la manera de sacarle el mayor jugo. (2-3 minutos)

3. Tarea

Paso 1: Encontrar lo que amas, en lo que eres bueno.

Dile a los participantes que vas a trabajar en rellenar el mapa mental. Pídeles que recuerden de las anteriores actividades lo que aman (actividades: Valores y Caminos de desarrollo) y en lo que son buenos (actividad: fortalezas y debilidades), en lo que son competentes, o pídeles que utilicen algún tiempo para pensar y que se les ocurran respuestas. En caso de que no hiciesen estas actividades, puedes intentar una pequeña lluvia de ideas.



IKIGAI

Diles que necesitarán escribir todo en pequeños papeles (post-its), con el menor número de palabras posibles, por ejemplo: 'escribir historias'/'escuchar a los demás'/'cuidar de las plantas'/'arreglarme el pelo'/'fútbol' etc (10 minutos)

Paso 2. Lo que el mundo necesita

Después, facilita un debate para encontrar lo que el mundo necesita (mirar el modelo en la sección de Recursos): donde buscar problemas (por ejemplo, las noticias, documentales, experiencias personales, experiencias de amigos y familia, etc.) y como encontrar las posibles soluciones. Después de esto, pídeles que escriban en trozos de papel algunas cosas que crean que el mundo necesita, de acuerdo con sus valores, usando el menor número de palabras posibles (por ejemplo, ingenieros informáticos, 'influencer' en redes sociales, etc) (5 minutos)

Paso 3: ¿Por qué te pueden pagar?

Ahora, pídeles que hagan una lluvia de ideas en parejas de dos cosas que han visto por lo que a la gente le pagan y les llama la atención - no tiene que ser una lista complete, solo algunas ideas para comenzar, después pídeles que escriban algunos títulos de oficios en papeles (por ejemplo, profesor, abogado, escritor, etc.) (5 minutos)

Paso 4. Rellena el modelo de Ikigai

Pídeles a los participantes que empiecen a colocar los post-its en los círculos del modelo de Ikigai que han recibido. La idea es intentar 'avanzar' los post-its de pensar que sólo pertenece a un círculo - LEV - EL 1 (por ejemplo, algo que me encanta hacer, pero en lo que no soy bueno, el mundo no lo necesita, y no me pueden pagar por ello), quizá a NIVEL 2 - que pertenezca a 2 círculos (por ejemplo, algo que me encanta hacer, soy bueno en ello, el mundo lo necesita, pero no me van a pagar por ello) y también definirlo (por ejemplo, pasiones, vocaciones profesión, etc. quizá a NIVEL 3 - que pertenezca a tres círculos (por ejemplo, algo que me encanta hacer, soy bueno en ello, el mundo lo necesita, pero no me pueden pagar por ello) quizá a NIVEL 4 -el IKIGAI. Así, que pídeles que empiecen a colocar todos los post-its en la ficha de IKIGAI, comenzando con el círculo que queramos y decidiendo si tendría sentido 'subir de nivel' el post-it (por ejemplo, primero pensaban que 'fútbol' era algo que aman y en lo que son buenos, y luego se dan cuenta de que sí pueden ser pagado por ello, así que es algo de NIVEL 3 y lo pegan en la intersección de los 3 círculos (amor, bueno en, y me pueden pagar por ello) (10 minutos)

Paso 5: Anima a los participantes a compartir alguna de las cosas que han encontrado en sus intersecciones: pasión, misión, vocación, profesión. Pregúntales que necesitarían que pasase para que su pasión se convierta en una profesión, su misión en una pasión, etc.

4. Reflexión

- ¿Cómo te sentiste en el ejercicio? ¿Por qué?
- ¿Cuál es la parte más difícil en este proceso? ¿Y el más fácil?
- ¿Podrías 'subir de nivel' tus post-its? ¿Has cogido alguna idea escuchando a los demás?
- ¿Has cogido alguna idea sobre una carrera futura o trabajo?
- ¿Cómo puedes desarrollar las competencias (DCA) que necesitarás para un empleo futuro?

More information: <http://theviewinside.me/what-is-your-ikigai/>

IKIGAI

5. Recursos

¿Qué necesita el mundo? ¿Cómo lo podemos averiguar?

Busca los problemas. ¿Dónde podemos informarnos sobre ellos? Por ejemplo, ver las noticias, documentales, experiencias personales, experiencias de amigos y familia, etc. Elige los problemas que consideras más importantes y defínelos. ¿Qué es un problema? Puede ser algo que nos falta, o, al contrario, algo que existe en exceso. Puede ser algo que nos lleve a consecuencias negativas para el planeta y la humanidad.

¿Qué hacemos luego?

Desmembrar el problema en pequeños trozos y encontrar posibles causas. Habrá no una o dos, si no muchas. Intenta ver cómo están todas interconectadas. Mira las áreas en las que las causas de los problemas florecen (por ejemplo, educación, transporte, cultura, etc.).

¿Y ahora qué?

Imagina posibles soluciones. ¿Cuál es el estado actual del arte? ¿Qué está intentando hacer la gente para resolver el problema? ¿Qué cosas funcionan hasta ahora? ¿Hay algo que podemos usar para resolver este problema que ya existe? ¿Qué cosas no funcionan? ¿Qué puede ser mejorado y cómo? ¿Qué tipo de gente necesitas para ello?

El propósito no es que los adolescentes descubran ahora las soluciones a los problemas del mundo, si no que aprendan un proceso de pensamiento que les ayude a identificar los problemas y soluciones en el futuro.



LA RUEDA DE LA SALUD

50 minutos



**Plantilla de la rueda para cada uno
Ejemplo de la rueda en grande
Bolígrafos y rotuladores**



**Lluvia de ideas, trabajo individual,
debate**



5 - 30 participantes



**Los participantes se sentarán
en círculo**



Objetivos de aprendizaje

- Entender la necesidad del equilibrio en las diferentes áreas del estilo de vida
- Identificar hábitos que componen el estilo de vida
- Diferenciar entre hábitos saludables y no
- Crear un plan para modificar nuestros hábitos



Instrucciones

1. Distribución del espacio

Participantes sentados, preferentemente en círculo para que todos puedan ver al facilitador y el panel/pizarra

2. Introducción:

Nuestra salud depende de nuestro estilo de vida y de que las diferentes áreas de nuestro estilo de vida se encuentren equilibradas. Podemos visualizar estas diferentes áreas en una rueda (el facilitador enseña el panel con la rueda).

¿En qué contribuye cada área a un estilo de vida saludable? (Nota para el facilitador: la lista debería incluir la nutrición, dormir, deportes, tiempo libre, relaciones sociales, además de otras sugerencias de los participantes). En cada momento de nuestra vida, podemos estar más o menos satisfecho con respecto a cómo las diferentes áreas funcionan para nosotros.

(Mientras hacemos esto, el facilitador rellena la rueda de la salud en el panel con ejemplos, también nivelando las diferentes áreas).

3. Tarea

Paso 1: Ahora vamos a trabajar en la rueda de la salud, en el modelo repartido. Al lado de cada sección de la rueda, escribid las áreas de las áreas de vuestra vida que son relevantes.

LA RUEDA DE LA SALUD

Paso 2: Puntúa tu satisfacción con cada área de la rueda, utilizando puntos del 1 al 10 (1 bajo, 10 satisfacción alta). Para decidir cuánto de satisfechos estamos con cada área, compara tu situación actual, con la ideal. Por ejemplo, si usar los fines de semana para relajarte es una situación ideal para ti y puntúalo con un 10. Si te ves haciendo deberes todo el día los sábados, dale un 6.

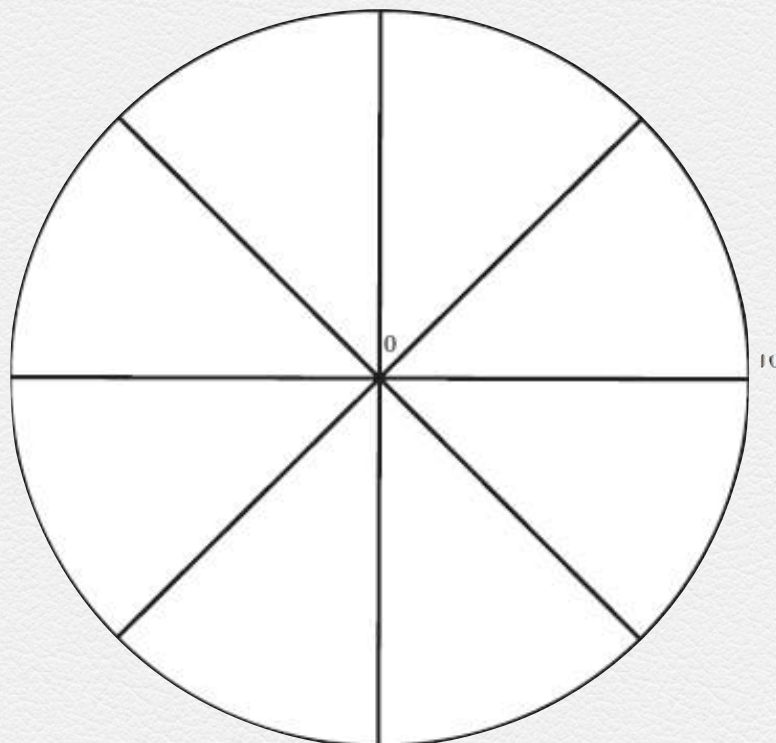
Paso 3: Para tener una representación visual de tu puntuación, dibuja una línea conectado las diferentes áreas como se muestra en el ejemplo. El objetivo final es tener una forma que represente tu rueda de la salud.

4. Reflexión

- ¿Cómo te sentiste durante la actividad?
- ¿Qué has encontrado difícil? ¿Qué ha sido fácil?
- ¿Qué secciones de la rueda tienen puntuación alta y cuáles baja?
- ¿Son equitativas las áreas?
- ¿Si esta fuese la rueda de una bicicleta que tiene que llevarnos por la vida, como de bien nos soportaría y nos llevaría?
- ¿Qué podemos hacer para incrementar la satisfacción de las diferentes áreas de nuestro estilo de vida?
- ¿Qué vas a hacer para incrementar la puntuación en algunas áreas?

5. Recursos

Puedes encontrar la plantilla en la sección de recursos de este manual



DETECTIVES

20 minutos



**Papel,
bolígrafos,
rotuladores**



Debate, trabajo en parejas



8 - 26 participantes



**Los participantes se sentarán
en círculo**



Objetivos de aprendizaje

- 🎯 Ayudar a los participantes a darse cuenta de la conexión entre los hábitos y su estilo de vida
- 🎯 Conectar el equilibrio en estilos de vida con los hábitos
- 🎯 Dar herramientas de comportamiento y cognitivas para eliminar hábitos no saludables
- 🎯 Construir confianza en la habilidad de cambiar hábitos a través de premios



Instrucciones

1. Distribución del espacio

Participantes sentados, preferentemente en círculo.

2. Introducción:

Nuestro estilo de vida se basa en diferentes hábitos, algunos buenos (por ejemplo, ejercicio, lectura) y algunos malos (por ejemplo, fumar, dormir a horas irregulares). Determinan ampliamente el equilibrio en nuestra rueda de la salud.

3. Tarea

Paso 1: Echa un vistazo a tu rueda de la salud, elige un área que sea importante para ti y que tenga una puntuación baja.

Paso 2: Piense dónde te gustaría estar en esa área. Escribe como de ideal sería la situación, con ejemplo concretos (por ejemplo, me gustaría hacer deporte regularmente)

Paso 3: Piensa como puedes llegar desde donde estás. ¿Qué malos hábitos necesitas dejar y que buenos hábitos necesitas introducir en tu vida? Escríbelos.

Paso 4: Elige un hábito no saludable que quieras eliminar para mejorar tu puntuación en un área específica

Paso 5: Buscar otro participante para formar una pareja, en la que uno será el detective y otro la persona interrogada. El detective hace preguntas que le ayuden a diseccionar su mal hábito:



DETECTIVES

¿Cuándo lo haces? ¿Dónde? ¿Con quién? ¿Dónde lo has aprendido? ¿Cómo sabes que puedes hacerlo?
¿Qué te hace? ¿Qué extraes de ello?

Después cambiamos los roles y repetimos el interrogatorio.

4. Reflexión

- ¿Cómo te sentiste durante la actividad?
- ¿Cómo ha sido trabajar en parejas y compartir/escuchar?
- ¿Cómo ha sido focalizar en un hábito concreto? ¿Puedes seguir el mismo proceso en más?
- ¿Fuiste capaz de responder todas las preguntas?
- ¿Qué puedes aprender que pueda ayudar con este hábito?
- ¿Cuál puede ser tu siguientes pasos?



Consejos y trucos

IMPORTANTE: Los facilitadores han de insistir en el hecho de que el detective debe ser lo menos juicioso posible.

Puedes preparar una ambientación detectivesca en la sala, ponerte un sombrero de Sherlock Holmes, distribuir lupas...



Strong Young Minds



¿QUIÉN QUIERE SER MÁS SANO?

50 minutos



Materiales informativos

Panel con papel ó pizarra para puntuaciones

Rotuladores



Lluvia de ideas, trabajo individual



8 - 30 participantes



Los participantes se sentarán en pequeños grupos



Objetivos de aprendizaje

- Entender los conceptos básicos de nutrición, ejercicio e higiene del descanso
- Entender la relación entre la nutrición, ejercicio y dormir de un lado, y por otra parte, la salud mental



Instrucciones

1. Distribución del espacio

Participantes sentados, con espacio suficiente para hacer a la vez, pequeños grupos

2. Introducción:

Vamos a ver una serie de guías que nos van a ayudar a establecer hábitos de sueño, ejercicio y nutrición.

3. Tarea

Paso 1: Dividir a los participantes en tres grupos

Paso 2: Cada grupo tendrá un conjunto de materiales con información, sobre nutrición, sobre el sueño y sobre el ejercicio, todo relacionado con la salud mental. Cada grupo tendrá 10 minutos para estudiar los materiales.

Paso 3: Participaremos en un concurso donde hay que responder preguntas basadas en lo que habéis leído. Cada pregunta correcta os da de 1 a 3 puntos, dependiendo de cuánto de completa sea. Los tres equipos son el jurado y asignarán los puntos de acuerdo con cuánto de completas y correctas son las respuestas, pero no pueden darse puntos a sí mismos.



¿QUIÉN QUIERE SER MÁS SANO?

Tendremos 9 preguntas (Sección de recursos). Cada equipo designa un líder que dará la respuesta. Podéis permanecer juntos como grupo, no necesitáis ponerlos al frente de la sala. Puede haber diferentes portavoces para cada pregunta.

Paso 4: Felicita a todos los equipos por esfuerzo y dale un reconocimiento a los ganadores.

4. Reflexión

- ¿Cómo ha sido conocer toda esta información? ¿Cuánto sabías? ¿Qué ha sido nuevo?

¿Dónde encuentras normalmente toda esta información? ¿Cómo sabes que es correcto? ¿Cuántos de estos conceptos usas en tu vida? ¿Qué es lo más importante que has aprendido de esta actividad?

5. Trabajo para casa

1. Graba tus hábitos diarios durante una semana:

- Dormir (cuántas horas duermes, a qué hora te vas a dormir, a qué hora te levantas, cómo te sientes)
- Comer (qué comes cada día y a qué hora)
- Ejercicio (Cuánto de ejercicio haces cada día y cómo)

2. Encuentra una aplicación para tu teléfono para que te ayude a controlar estos hábitos (la toma de calorías, dormir, ejercicio) y úsalo durante una semana.

El facilitador puede volver al debate sobre este tema repitiendo las preguntas de reflexión en la siguiente sesión y animando a los participantes a compartir sus resultados e ideas que recojan.

6. Recursos

Information for facilitators:

<https://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsanddisorders/eatingwellandmentalhealth.aspx>

<https://www.rcpsych.ac.uk/mentalhealthinfo/treatments/physicalactivity.aspx>

<https://www.neurocorecenters.com/10-facts-might-not-know-sleep-mental-health#4eBuSQsfwOz6ghgo.97>



¿QUIÉN QUIERE SER MÁS SANO?

Preguntas para el concurso de hábitos saludables

1. Echarse la siesta es saludable y te ayuda a recuperarte
2. El ejercicio lleva mucho tiempo y te cansa para el resto del día
3. Los aperitivos altos en azúcar me ayudan a pensar
4. 8 horas de sueño son 8 horas de sueño, da igual la hora en que te vayas a dormir
5. La mejor manera de hacer ejercicio es ir al gimnasio
6. ¿Cómo puede la nutrición afectar a mi cerebro?
7. Ver la televisión en la cama me ayuda a dormir mejor
8. ¿Cómo afecta el ejercicio a mi salud mental?
9. Si es sano puedo comer un montón.

Nutrición

Seguir una dieta equilibrada puede ser todo un reto hoy en día. Además, una vez que te comprometes a seguir y mantener el hábito, existen muchos recursos a los que puedes recurrir para ayudarte a tomar decisiones conscientes y sanas en torno a la comida.

- Cuando tengas duda, recurre a un adulto que sepa algo sobre este tema
- Ten en mente que la dieta de otra persona puede no ser buena también para ti
- Nunca intentes perder peso drásticamente reduciendo el consumo de comida o reemplazándola con pastillas, barras de proteína u otras cosas que no te han sido recomendadas específicamente. Puedes dañar tu cuerpo y acabar ganando más peso (el efecto yo-yo).
- A menos de que te lo recomiende tu médico (ya que algunas condiciones de salud requieren cambios en la dieta específicos) una dieta saludable y mantener un peso adecuado a tu género, edad, altura y salud no significa seguir una dieta específica. Significa, sin embargo, seguir algunas guías generales que puedes modificar en torno a tu estilo de vida - y así, incorporar esta dieta a tu vida
- El estado mental y la comida están interrelacionados. Cualquier cambio en tu dieta (por ejemplo, no comer nada o comer mucho más que antes) puede significar un cambio en tu salud mental (por ejemplo, más estrés, tristeza, depresión, etc.) A veces utilizamos la comida no para nutrirnos, si no para regularnos emocionalmente, porque nos distrae y nos relaja hasta cierto punto - ¡Pero es una trampa! No aprendemos ninguna herramienta de regulación emocional y las consecuencias son muy negativas (ganar peso, comer 'comida rápida', etc.)
- Ya que existe esta conexión tan fuerte que tu cerebro ya conoce, puedes utilizar la comida para mejorar tu salud mental - de una manera positiva, responsable y consciente. Esto es, alimentar tu cuerpo con comida que pruebe que te preocupas por ti mismo, que te preocupas por tus necesidades básicas y te respetas.



¿QUIÉN QUIERE SER MÁS SANO?

Guías

- Todo comienza siendo consciente de los grupos principales de comida y reconociendo cuánto necesitas: proteína (huevos, carne, legumbre, leche, frutos secos); carbohidratos (fruta, verdura, fibra, azúcar, miel, legumbres), grasas (aceite, grasas provenientes de los lácteos o carne, frutos secos), vitaminas, minerales (que se encuentran en cierta cantidad en la comida natural) y agua.
- Un plato básico de comida saludable puede significar que la mitad sean verduras/fruta, un cuarto de proteína y un cuarto de carbohidratos
- Siempre intenta ser lo más cercano a lo natural posible: trata de comer comida real, no procesada (Y limitar el consumo de comida procesada industrial, por ejemplo las chocolatinas). Esto significa comer cerezas de verdad, no helado de cereza y con sabor a cereza; arroz hervido como acompañante, no arroz endulzado, etc. Cuanta más comida procesada comas, menos vitaminas comerás. También la comida industrial contiene muchísimos químicos añadidos y no es buena para tu cuerpo. Puede saber bien durante un minuto o dos, pero tu cuerpo tiene que hacer una limpieza para librarse de comidas tan negativas. Siempre elige comida sana antes que comida basura.
- Mantén patrones de comida regulares. Acostúmbrate a comer a ciertas horas y limita el consumo de aperitivos. De esta manera puedes controlar el hambre y mantener tus niveles de energía constantes a lo largo del día: tu cuerpo no se vuelve loco por la carencia de comida ni se agobia por tener demasiada, así que tu humor no cambia a causa de esto.
- Intenta escuchar a tu cuerpo y ser consciente de como reacciona ante determinadas comidas. Intenta cambiar cosas - por ejemplo, eliminar ciertas comidas procesadas si comerlas en la mañana te hace estar adormilado.
- Desayuno. Saltarte el desayuno y sustituirlo por café puede volverse un mal hábito, ya que el cuerpo parte del vacío, que también tiene un impacto en tu humor - es una razón para odiar las mañanas
- Cena ligero antes de irte a la cama e intenta no comer 2 horas antes de irte a la cama, para que no interfiera con tu sueño
- Entiende que nuestro cerebro está programado evolutivamente para comer comida no saludable: el azúcar, la grasa y la sal son importantes para sobrevivir, pero hace mucho tiempo eran difíciles de obtener, así que cuando nuestros antepasados ponían sus manos en estos regalos lujosos de la naturaleza (por ejemplo, fruta muy dulce, carne grasienta o frutos secos, etc) su cerebro les enviaba señales del tipo 'esto es bueno, come hasta que te llenes, acuérdate, coge más en el futuro' - Pero el problema es que en nuestro día a día, esta comida se encuentra fácilmente - donde y cuando quieras, es relativamente barata y la industria alimentaria sabe muy bien acerca de nuestras inclinaciones naturales. Así que ten en cuenta que reaccionamos igual que lo hacíamos en el pasado, pero no hay por qué preocuparse más: podemos usar el raciocinio para planificar nuestras comidas y dejar de lado nuestra locura por el azúcar, la grasa y la sal.



¿QUIÉN QUIERE SER MÁS SANO?

Ejercicio

Todo el mundo sabe que realizar ejercicio habitualmente es bueno para nuestro cuerpo. Pero también es una de las maneras más efectivas de mejorar nuestra salud mental. El ejercicio regular tiene un impacto positivo muy amplio en la manera en que nos sentimos. Nos libera del estrés, mejora nuestra memoria, nos ayuda a dormir mejor, y da energía a nuestro humor. Y no tenemos que ser unos locos del ejercicio para ver los beneficios. Investigaciones recientes indican que pequeñas cantidades de ejercicio pueden hacer la diferencia. No importa qué edad tengas o tu nivel de musculación, puedes aprender a usar el ejercicio como un arma poderosa para sentirte mejor.

¿Cuáles son los beneficios mentales del ejercicio?

Las personas que hacen ejercicio regularmente tienden a hacerlo porque les da un enorme sentimiento de bienestar. Se sienten más enérgicos a lo largo del día, duermen mejor por la noche, tienen recuerdos más claros, y se sienten más relajados y positivos sobre sí mismos y sus vidas.

También libera endorfinas, químicos poderosos en tu cerebro que energizan tu espíritu y te hacen sentir bien. Finalmente, el ejercicio puede ser una distracción, que nos permite encontrar tiempo para romper con esos pensamientos que nos rondan todo el día.

La actividad física nos ayuda a relajar los músculos y libera tensión en el cuerpo. Ya que el cuerpo y la mente están tan conectados, cuando tu cuerpo se siente mejor, tu mente, también.

Hacer ejercicio regularmente es una de las maneras más fáciles y efectivas para mejorar la concentración, motivación, memoria y humor. La actividad física aumenta la dopamina, norepinefrina y niveles de serotonina - y todos afectan a nuestra atención.

Otros beneficios mentales y emocionales

- Mejor memoria y pensamiento. Las mismas endorfinas que te hacen sentirte mejor también te ayudan a concentrarte y a sentirte mentalmente más hábil para las tareas. Estimula el crecimiento de las células del cerebro y previene el declive de la edad.
- Aumenta la autoestima. Es una inversión en tu mente, cuerpo y alma. Cuando se convierte en un hábito, puede aumentar tu sentido de valoración personal y te hace sentirte más fuerte y poderoso. Te sentirás mejor y a través de llegar a objetivos de ejercicio pequeños, sentirás que lo has logrado.
- Dormir mejor. Incluso pequeños momentos de ejercicio por la mañana o por la tarde pueden ayudarte a regular tus patrones de sueño. Si prefieres hacer ejercicio por la noche, ejercicios de relajación como el yoga o estirar de manera nueva pueden mejorar el sueño.
- Más energía. Aumentar tus pulsaciones varias veces a la semana te va a dar más energía. Comienza con sólo unos minutos de ejercicio al día y aumenta tu tabla de ejercicios a la vez que te vas sintiendo más enérgico.
- Más resistencia. Cuando nos encontramos con retos emocionales o mentales en la vida, el ejercicio te puede ayudar a enfrentarlos de una manera más saludable, en vez de recurrir al alcohol, drogas u otros comportamientos negativos que solo empeoran tus síntomas. El ejercicio regular también te ayuda a incrementar tu sistema inmune y reduce el impacto del estrés.

No necesitas quitarte horas de tus días muy ocupados, entrenar en el gimnasio, sudar mares o correr una milla a toda potencia después de una milla monótona. Puedes obtener todos los beneficios del ejercicio con 30 minutos de ejercicio moderado 5 veces por semana. Dos sesiones de 15 minutos o incluso ejercicio en sesiones de 10 minutos funciona también.



¿QUIÉN QUIERE SER MÁS SANO?

Un poco de ejercicio es mejor que nada

Si incluso todo esto te resulta intimidante, no desesperes. Incluso unos pocos minutos de actividad física es mejor que nada. Si no tienes tiempo para 15 o 30 minutos de ejercicio, si tu cuerpo te dice que te tomes un descanso después de los 5 o 10 minutos, también está bien. Empieza con 5 o 10 minutos y vete incrementando el tiempo. Cuánto más hagas, más energía tendrás, así que llegará un punto en el que estarás preparado para más. La clave está en comprometerse a hacer un poco de actividad física - aunque sea poco - la mayoría de los días. En cuanto el ejercicio se convierta en un hábito, puedes ir añadiendo minutos extra o probar diferentes actividades. Si lo mantienes, los beneficios del ejercicio empezarán a notarse.

No tienes que sufrir para ver resultados

Investigaciones muestran que el ejercicio moderado son lo mejor para la mayoría de personas. Moderado significa: 1. Que respiras más fuerte de lo normal, pero no pierdes el aliento. Por ejemplo, deberías de ser capaz de hablar con tu compañero de paseo, pero no cantar una canción.

2. Que tu cuerpo va subiendo la temperatura, pero no se recalienta o suda en exceso.

Superar obstáculos para ejercitarse

- Sentirse agotado. Cuando estés cansado o estresado, parece que hacer ejercicio lo va a empeorar. Pero la verdad es que la actividad física es un poderoso energizante. Los estudios señalan que el ejercicio regular puede reducir la fatiga e incrementar tus niveles de energía. Si te sientes realmente cansado, prométete un paseo de 5 minutos. Las probabilidades son que serás capaz de andar más de cinco minutos.

- Sentirte desesperanzado. Si no tienes experiencia haciendo ejercicio, empieza despacio con ejercicio de bajo impacto unos pocos minutos al día.

- Sentir dolor. Si tienes alguna discapacidad, un problema grave de peso, artritis, alguna dolencia o enfermedad que limita tu movilidad, habla con tu médico sobre maneras de hacer ejercicio de manera segura. No debes ignorar el dolor, pero haz lo que puedas, cuando puedas. Divide el ejercicio en trozos de tiempo más cortos, pero más frecuentes, o intenta hacer ejercicio en el agua para reducir el malestar muscular.

- Sentirte mal contigo mismo. ¿Eres tu mayor crítico? Es el momento de que empieces a pensar en tu cuerpo. No importa cuánto peses, tu edad o tu estado físico, hay otros como tú. Intenta rodearte de personas que se encuentren en tu misma situación. Ve a una clase con personas en estados físicos diferentes. Conseguir el objetivo más pequeño te va a ayudar a ganar confianza en tu cuerpo

Fija el ejercicio en tu horario cuando tengas más energía

Esto puede ser a primera hora de la mañana antes de ir a trabajar o a la escuela, o a la hora de comer, o en sesiones más largas los fines de semana. Si la depresión o la ansiedad te tiene cansado todo el día y desmotivado, intenta bailar música o salir a pasear. Incluso un paseo de 15 minutos te puede ayudar a clarificar tu mente, mejorar tu estado de ánimo, e incrementar tu energía. Según te vas moviendo y empiezas a sentirte mejor, empiezas a experimentar más control sobre tu bienestar. Puedes sentirte energizado para hacer ejercicio de manera más amplia - andar más distancia, comenzar a correr o añadiendo un paseo en bicicleta, por ejemplo.



¿QUIÉN QUIERE SER MÁS SANO?

Otros consejos para estar motivado

Focaliza en actividades que te hagan disfrutar. Cualquier actividad que te haga moverte cuenta. Esto puede incluir lanzar un Frisbee con el perro o un amigo, dar vueltas por los escaparates mientras vas de compras o ir en bici a hacer la compra.

Estar cómodo. No importa en qué momento del día decidas hacer ejercicio, llevar ropa cómoda y elegir un lugar que te parezca energizante y cómodo. Esto puede ser una esquina tranquila de tu casa, un camino bonito o tu parque favorito de tu ciudad.

Date un premio. Parte del premio de completar una actividad es cómo de bien te puedes sentir después, pero siempre ayuda a tu motivación prometerte a ti mismo un premio extra por hacer ejercicio. Un batido delicioso, o un episodio de tu serie favorita.

Haz del ejercicio una actividad social. Ejercitarse con un amigo o la persona que quieres no sólo hace del ejercicio algo más divertido, si no que te va a ayudar a permanecer durante más tiempo haciendo ejercicio. Te sentirás mejor que haciéndolo solo. De hecho, cuando sufres de algún desorden emocional como la depresión, la compañía es igual o más importante que el ejercicio.

Maneras de moverte que no requieren de un gimnasio

¿No tienes 30 minutos para dar un paseo en bici? No te preocupes. Piensa en la actividad física como un modo de vida más que en una tarea que marcar. Mira tu rutina diaria y considera las diferentes maneras de hacer algo de ejercicio, aquí y allí. ¿Necesitas ideas? Las tenemos.

En el trabajo y de camino. La bicicleta o andar a una cita más que coger el autobús, eliminar todos los ascensores y conocerte todas las escaleras, andar a la parada del bus y bajarte una parada antes, dar un paseo durante los descansos.

Solo porque es divertido. Coge fruta de una huerta, baila con la música, ir a la playa o hacer senderismo, estirar mientras ves la televisión, organizar un equipo de fútbol en la escuela, ir a una clase de arte marcial, bailar o hacer yoga.

Dormir

¿Qué es la higiene del sueño?

Es un conjunto de prácticas y hábitos necesarios para tener buen tiempo de descansos, que tenga calidad y que nos permita estar alerta durante todo el día.

¿Por qué es importante poner en práctica la higiene del sueño?

Tener salud en el descanso es importante tanto física como mentalmente. Mejora nuestra productividad y en general la calidad de vida.

¿Cómo puedo mejorar mi higiene del sueño?

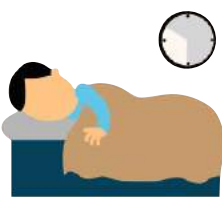
Una de las prácticas más importantes es pasar una importante cantidad de tiempo despierto en la cama, no mucho, ni tampoco poco. Las prácticas de buena higiene del sueño son:

- Siestas durante el día que no duren más de 30 minutos. Dormir pequeñas siestas no interfiere con el sueño de la noche. Sin embargo, una siesta corta de 20-30 minutos puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, la energía y la manera en que actuamos.

¿QUIÉN QUIERE SER MÁS SANO?

- Evita los estimulantes como la cafeína o la nicotina antes de irte a la cama. También, el consumo de alcohol en la tarde afecta al sueño en la segunda parte de la noche.
- 10 minutos de ejercicios aeróbicos, como andar o ir en bicicleta, mejora la calidad de sueño por la noche. Evita el ejercicio extenuante antes de irte a la cama.
- Evita comidas pesadas antes de irte a dormir, muy grasientas o fritas, platos picantes, frutas cítricas y bebidas carbonatadas. Cuando esto se hace antes de irnos a dormir, puede dar lugar a dolor de corazón que afecta al sueño.
- Asegura una exposición adecuada a la luz natural. Si lo hacemos durante el día, igual que por la noche, ayuda a mantener un ciclo de sueño saludable.
- Establece una rutina de irte a la cama regular. Esto ayuda al cuerpo a darse cuenta de que es hora de irse a la cama. Incluye darte una ducha caliente, leer un libro, o estirar suavemente. Cuando sea posible, intenta evitar conversaciones y actividades que te hagan enfadar antes de ir a dormir.
- Asegúrate de que tu ambiente para ir a dormir es placentero. Un colchón cómodo y almohadas cómodas. La habitación no debe estar muy caliente. Apaga las luces con mucho brillo, tu móvil y la televisión. Piensa en utilizar cortinas más gruesas, antifaces para dormir, cascos, humidificadores, ventiladores y otros aparatos que puedan hacer la habitación más relajante.

¿Por qué es importante tener una buena higiene del sueño?



Siestas durante el día no superiores a 30 min.

Una siesta de 20-30 minutos puede ayudar a mejorar el estado de ánimo, la atención y el comportamiento.

Evita las comidas pesadas o con muchas grasas antes de ir a dormir; los cítricos y las comidas picantes o bebidas carbonatadas.



Cuando esto ocurre cerca de la hora de dormir puede aumentar el ritmo cardíaco e impedirnos conciliar el sueño.

10 minutos de ejercicio aeróbico, como caminar ó montar en bici mejora la calidad del sueño nocturno.



Evita los entrenos duros a última hora del día



Evita los estimulantes como la cafeína ó la nicotina cerca de la hora de dormir

El consumo de alcohol también afecta al sueño en la segunda mitad de la noche.

Asegúrate de tener suficiente exposición a la luz del día



La luz del día durante el día, así como la oscuridad durante la noche, nos ayuda a tener hábitos de sueño saludables.

Fíjate una rutina fija para irte a dormir para acostumbrar al cuerpo de que esa es la hora de irse a dormir.



Esto puede incluir darse una ducha caliente, leer un libro ó ponerse en penumbra. Cuando sea posible intenta evitar discusiones y actividades emocionalmente activas antes de irte a dormir.

AUTOVÍA HACIA LA SALUD

30 minutos



**Papel, bolígrafos
Rotuladores
Modelo**



Debate, trabajo individual



8 - 25 participantes



Los participantes se sentarán en círculo con posibilidad de escribir



Objetivos de aprendizaje

- 🎯 Ayudar a los participantes a tomar control de sus hábitos y mejorar su estilo de vida
- 🎯 Aprender a identificar premios que construyen buenos hábitos
- 🎯 Construir confianza en la habilidad de crear hábitos y actuar en torno a las señales y recompensas



Instrucciones

1. Distribución del espacio

Participantes sentados en círculo con posibilidad de escribir

2. Introducción:

El facilitador introduce la idea de que cuando practicamos un hábito, el circuito neuronal que apoya este hábito se vuelve más fuerte y más rápido. La analogía con los caminos que se recorren a menudo, comparado con los que se abandonan. El camino en nuestro cerebro puede convertirse en autovía si lo ponemos en práctica durante mucho tiempo de manera consistente, lo que es el objetivo, si queremos ser muy buenos en algo, como un deporte o una asignatura.

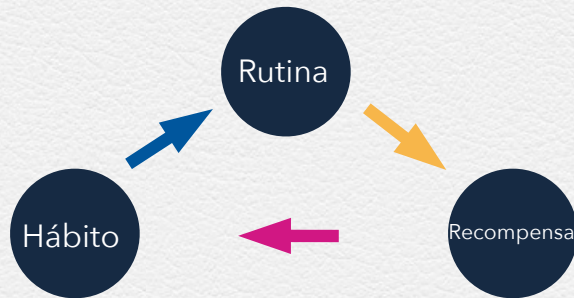
Para establecer el nuevo hábito que quieres, tienes algunos aliados:

- Información sobre cómo se hace un hábito
- Motivar/necesidad de poner en práctica el hábito (conectar, relajarte, energía)
- Fuentes de eficacia personal (la confianza de que tú puedes conseguirlo). Puede venir de las opiniones de los demás, resultados previos, etc.
- Crear el ambiente - Señales en el ambiente que recuerdan a esa persona sobre el hábito (por ejemplo, llegar a casa y ver el portátil, etc)
- Plan de acción: cuándo, cómo, con quién voy a realizar este hábito

AUTOVÍA HACIA LA SALUD

- Recompensas (por ejemplo, relajación, activación)

Para cambiar un hábito, tienes que mantener la señal antigua y mandar la recompensa antigua, pero insertando una nueva rutina.



Los participantes son guiados gradualmente mientras que comparten sus hábitos deseados, fuentes de información, señales, recompensas, obstáculos.

3. Tarea

Los participantes reciben un modelo con un plan de acción

Eligen un hábito que quieran establecer y lo escriben en la ficha. Luego tienen que añadir (escribir o dibujar) los elementos que necesitan para ser capaces de conducir en la autovía hacia la salud.

4. Reflexión

¿Cómo te sentiste durante el ejercicio?

¿Cómo fue planear el hábito que querías construir?

¿Qué ha sido lo más difícil? ¿Y lo más fácil?

¿Qué te va a ayudar a construir este nuevo hábito?

¿Has analizado alguna vez tus hábitos así? ¿Cómo puede ayudarte esta herramienta?

¿Has encontrado algo nuevo sobre un hábito antiguo?

¿Cómo usas esto en tu vida diaria?

5. Trabajo para casa (opcional)

Elige un compañero que pueda ayudarte a monitorizar lo que habías planeado. Ayuda a otros a respetar su plan. Durante la siguiente sesión se puede debatir cómo ha ido.

Plan de acción

1. ¿Qué hábito quieres construir?
2. ¿De dónde vas a sacar la información sobre cómo hacerlo?
3. ¿Cuándo lo harás? Sé específico: Cuántas veces / día de la semana / hora del día.
4. ¿Dónde vas a hacerlo? Da detalles del lugar.
5. ¿Con quién vas a hacer ese hábito?
6. ¿Qué recompensa obtendrás de seguir ese hábito?
7. ¿Cuáles son los posibles obstáculos de seguir este hábito?
8. ¿Quién puede ayudarte a monitorizar este nuevo hábito? Elige un compañero y cuéntale tu plan

LA CAJA DE EISENHOWER

50 minutos



**Folios, post - its
Carteles para cada mesa con los
cuadrantes**



**Alarma que indique el momento de
cambiar**

**Debate, trabajo individual,
trabajo grupal**



8 - 25 participantes



**Cuatro mesas con sillas para
todos los participantes**



Objetivos de aprendizaje

- 🎯 Enseñar a los participantes a priorizar las tareas de acuerdo con su importancia y urgencia
- 🎯 Identificar las tareas de la vida que ocupan tiempo
- 🎯 Aprender a usar una herramienta para priorizar



Instrucciones

1. Distribución del espacio

Cuatro mesas con sillas

2. Introducción:

Cuántos de vosotros os habéis encontrado en las siguientes situaciones:

- al final del día, cuando no puedes decir realmente en que has gastado tu tiempo
- no puedes encontrar tiempo para hacer las cosas que quieres
- tienes un montón de proyectos y tareas y parece que no te da tiempo a acabarlas

El presidente Eisenhower vivió una de las vidas más productivas que te puedas imaginar. Consiguió llegar a liderar varias tareas intelectuales y de gestión, a la vez que realizaba hobbies personales. Su estrategia de productividad más famosa es conocida como la caja de Eisenhower y es una herramienta de toma de decisiones que puedes usar ahora mismo.

Utilizando la matriz de presentamos, separarás tus acciones basadas en cuatro posibilidades:

- Urgentes e importantes (tareas que harías ya)
- Importantes, pero no urgentes (tareas que se pueden programar para más tarde)
- Urgentes, pero no importantes (tareas que puedes delegar a otros)
- Ni urgentes ni importantes (tareas que puedes eliminar).

LA CAJA DE EISENHOWER

Tareas urgentes son tareas que crees que tienes que atajar de alguna manera: correos electrónicos, llamadas de teléfono, mensajes. Mientras que, las tareas importantes son tareas que contribuyen a nuestra misión a largo plazo, valores y objetivos.

3. Tarea

Paso 1: Pide a los participantes que hagan una lista de las actividades que tienen que hacer esta semana, incluyendo la escuela, tareas, hobbies, socializar, etc.

Paso 2: Pídeles que dibujen una caja de Eisenhower en su papel (o utiliza el modelo)

Paso 3: Divide a los participantes en grupos de 4

Paso 4: Según se dividen en grupo, en cada tabla encontrarán un cuadrante de la caja de Eisenhower.

Su tarea es rellenar el cuadrante de su papel de acuerdo con lo que han debatido con sus compañeros. Deben argumentar sus decisiones (esto es urgente, porque...) Cada 8 minutos, das señal para que cada grupo se mueva (en sentido de las agujas del reloj) a la siguiente mesa, para rellenar otro cuadrante.

Después de rotar 4 veces, los participantes habrán acabado sus cajas. Vamos a reflexionar.

4. Reflexión

¿Cómo ha sido organizar tus actividades en cuadrantes? ¿Fácil/Difícil?

¿Cómo te ha ayudado a priorizar tus actividades?

¿Cómo te sientes con respecto a tus resultados? ¿Algo te ha sorprendido?

¿Cómo puedes usar esta herramienta en tu vida diaria?

¿Por qué el control del tiempo es importante?

¿Qué otras herramientas conoces que te ayuden a controlar el tiempo?

5. Recursos

Caja de Eisenhower

	Urgente	No urgente
Importante	HAZLO AHORA	PLANÉALO (Con un horario)
No importante	DELEGA (¿Quién lo puede hacer por ti?)	DÉJALO (Elimínalo)



VII. EMOCIONES

- | | |
|----------------------------|----|
| 1. ¿Qué son las emociones? | 72 |
| 2. El taxi emocional | 74 |
| 3. Las emociones a juicio | 79 |
| 4. La calle del coraje | 82 |
| 5. Apps para un mal día | 88 |
| 6. El run run | 95 |
| 7. La mente compasiva | 98 |



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

10 - 15 minutos



**Panel
Rotuladores
Bolígrafos de colores**



Lluvia de ideas



5 - 30 participantes



Los participantes se sentarán en círculo



Objetivos de aprendizaje

- Animar a los participantes a comenzar a pensar acerca de sus emociones.
- Reflexionar sobre cómo las emociones aparecen, cómo podemos reconocerlas y cómo entenderlas más fácilmente.
- Aprender sobre las emociones: Qué son, cómo y cómo tratamos con ellas
- Aprender sobre nosotros mismos y nuestras necesidades



Instrucciones

1. Distribución del espacio

Preferentemente participantes en un círculo.

2. Introducción:

Pregunta a los participantes: ¿Cómo te sientes ahora? Espera algunas respuestas. Podemos continuar con otras preguntas como: ¿Cómo te has sentido esta mañana? ¿Cómo te sentiste ayer por la tarde? Si no mencionan muchas emociones, guíales en esta dirección: ¡Vamos a intentar algunas emociones! ¿Puedes decirme cuales sientes en este momento? Quizá estés enfadado, triste, curioso, aburrido, esperanzado, ansioso, y demás. Espera sus respuestas.

3. Tarea

Paso 1: Escribe la palabra EMOCIONES en medio del panel y ponlo en el suelo

*Si el grupo es mayor de 10 personas, utiliza más paneles. Deberías tener aproximadamente 10 personas por panel.

Paso 2: Pide a los participantes que piensen en la palabra, en las emociones en sí mismas. ¿Qué son las emociones?

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Paso 3: Dales lápices de colores y pídeles que escriban lo que les venga a la mente o que dibujen cómo ven las emociones en su mente, si es más fácil para ellos. Dales 5 minutos para escribir todo lo que se les ocurra cuando se pregunten sobre las emociones.

Paso 4: Coge el papel del suelo y lee alguna de las ideas que han puesto ahí. Dales tiempo para ver la complejidad o similitud de lo que han escrito. Concluye: "Como podéis ver, cuando pensamos en las emociones hay muchas cosas que nos vienen a la mente. Lo que habéis escrito aquí nos muestra la complejidad del tema. Las emociones se forman durante experiencias subjetivas complejas, por lo cual es difícil definir las. Pero podemos encontrar una definición simple de las emociones: Expresan lo que sentimos"



Consejos y trucos

Utiliza éste método como una introducción a los siguientes métodos que focalizan en las emociones. "Durante los siguientes métodos vamos a focalizar en una mejor comprensión y como las tratamos".

TAXI EMOCIONAL

50 minutos



**Panel
Rotuladores**



Juego de rol, simulación



10 - 30 participantes



Los participantes se sentarán en círculo



Objetivos de aprendizaje

- 🎯 Aprender sobre las emociones: qué son, cómo aparecen, ¿cómo lidiamos con ellas?
- 🎯 Ayudar a los participantes a entender sus emociones



Instrucciones

1. Distribución del espacio

Los participantes deberán sentarse preferiblemente en círculo.

Coloca una silla para el "conductor del taxi" al frente del aula. Coloca otras cuatro sillas: 3 detrás de él y uno a su lado, para los asientos de los pasajeros. El resto de participantes han de sentarse en un semicírculo para que puedan observar la actuación.

Mientras explicas las reglas, también puedes escribir las ideas principales en la pizarra o imprimir las normas y dárselas a los 5 voluntarios.

2. Introducción:

"Vamos a llevar a cabo un método llamado el Taxi Emocional. Es un método interactivo que nos ayudará a entender mejor las emociones. Primero necesito 5 voluntarios y luego explicaré las normas y roles"

"También vamos a necesitar una lista con emociones. ¿Qué emociones conoces? Haz una lista de, mínimo 10 emociones sugeridas por los participantes. Selecciona las más conocidas y escríbelas en post-its individuales.

3. Tarea

Paso 1: Explica los roles: habrá un conductor de taxi y cuatro pasajeros. Cada pasajero representará una emoción. Tendrán que actuar de acuerdo a esa emoción específica. El conductor no recibe emociones.

TAXI EMOCIONAL

Paso 2: Explica las reglas: Hay algunas reglas simples: cada pasajero entra en el taxi de uno en uno. Hay un tiempo entre pasajeros de 2 minutos. Inmediatamente después de entrar, el conductor intenta imitar su emoción (sin saber que emoción específica es). Cualquiera puede iniciar una conversación, asegurándose de que actúan de acuerdo a esa emoción específica.

Una vez que el segundo pasajero entra, el conductor del taxi y el pasajero previo toman la emoción del siguiente y hablan y actúan como si estuviesen sintiendo esa emoción "nueva". El nuevo pasajero puede elegir si demostrar o no su emoción (que está escrita en el papel) al pasajero anterior, pero tiene que mantenerlo en secreto al conductor. Continuamos así hasta que todos los pasajeros han entrado en el taxi.

Una vez que el último pasajero ha entrado en el taxi y ha tenido sus "2 minutos de charla", los pasajeros anterior pueden decir si quieren salir del taxi. Comenzando por el primer pasajero, el conductor del taxi les dice adiós. Tanto el conductor como el otro dicen adiós siguiendo esa emoción específica. El conductor tiene que adivinar qué emoción se utiliza para decir adiós: si la emoción en la nota es "triste" puede decir: "Qué pena me da decirte adiós".

Paso 5: Una vez que nos hemos asegurado que los 5 pasajeros han entendido sus roles y normas, puedes darles 2 minutos para preparar sus roles: qué van a decir en el taxi, cómo van a actuar, moverse, etc.

Paso 6: Asegúrate que das tarea al grupo más grande: pídeles que presten atención y traten de adivinar las emociones y escríbelas en sus cuadernos. Otras cosas que pueden observar o escribir: los gestos que observan, las cosas que les hacen pensar en las emociones.

Paso 7: Cada vez que cada persona ha extraído su emoción, puedes empezar la implementación del método con una historia como la siguiente:

"El siguiente taxista se encuentra en un día normal de trabajo, conduciendo por la ciudad. Después de un rato conduciendo, un cliente que parece un tanto emocional, aparece en un lado de la carretera y hace señales para que pare. El conductor para y el pasajero entra en el taxi. En este momento, el conductor adopta la emoción del pasajero y hablan y actúan como si ambos estuviesen sintiendo esa emoción"

Paso 8: Una vez que el juego de rol ha comenzado, el facilitador controla el tiempo. Quizá quieras usar un cronómetro para asegurarte de que cada pasajero tiene los 2 minutos. Asegúrate que prestas atención a las necesidades de los participantes y como fluye el método. Si los participantes lo hacen bien, puedes dejarlo fluir más tiempo. Si parecen confusos o no le ponen mucho ímpetu, anima al siguiente pasajero a entrar en el taxi, para que el juego siga estando animado.

Paso 9: Pide a los participantes que intenten hablar y expresarse uno a uno, para que los otros entiendan su expresión emocional y evitemos el caos (especialmente con emociones fuertes como la furia).



Consejos y trucos

Ten un participante extra a mano que haga de radio humana en el coche. Este tiene el rol de anunciar cuando va a entrar el siguiente pasajero, de vez en cuando cantar una canción o dar las noticias que corresponden a cada emoción. Al final de la reflexión puedes ofrecerles a los participantes los siguientes recursos para que entiendan mejor las emociones.

TAXI EMOCIONAL

4. Reflexión

¿Cómo te has sentido durante el método?

¿Cómo de fácil o difícil ha sido personificar la emoción que te han asignado? ¿Y las de los demás?

¿Cómo de fácil o difícil ha sido cambiar de emociones?

¿Qué emoción ha sido la más fácil de personificar? ¿Y la más difícil? ¿Por qué crees que ha sido así?

¿Anima a los observadores a hablar: han adivinado las emociones? ¿Qué les ha ayudado a hacerlo?

Toma cada emoción, de la más fácil a la más difícil, y reflexiona en qué opinas sobre la personificación. Veamos (primera emoción), ¿qué dirías para demostrar que te sientes así? Pide a los observadores que contribuya. (Escribe en el panel las características que mencionen acerca de cada emoción)

¿Cuáles son los elementos comunes que identificamos en todas las emociones? (Espera algunas de las respuestas o direcciona las respuestas, luego introdúceles los componentes generales de las emociones y dales ejemplo para que lo entiendan mejor - ver adjunto)

¿Cómo crees que conocer los componentes de las emociones pueden ayudarte en tu día a día? (Ver adjunto al final)

Más información

<http://teenshealth.org/en/teens/understand-emotions.html?WT.ac=ctg>

<https://www.cognitivehealing.com/depression/learn-how-to-identify-and-express-your-feelings/>

6. Recursos

1. Eventos avivadores

Las emociones pueden ser reacciones o eventos en el ambiente, e incluso cosas en el interior de la persona. Estos eventos o cosas son avivadores. Es decir, hacen que aparezca la emoción más claramente. Los pensamientos de una persona, comportamientos o reacciones físicas instigan las emociones. (Recientemente, alguien puso la mano en mi cuello, y sentí furia). Puede ser un sentimiento automático, sin pensar en ello, como "Siento amor cuando veo a mi gato".

2. Interpretación de la situación o experiencia

La mayoría de situaciones fuera de nosotros no son instigan emociones. Es cómo lo interpretamos que hace que aparezcan las emociones.

Situación: Empieza una tormenta, con rayos y truenos

Interpretación: He oído que algunas personas han muerto por rayos

Emoción: Miedo

Situación: Veo a María en el concierto con Bea cuándo me dijo que venía conmigo

Interpretación: No le importo nada

Emoción: Tristeza

TAXI EMOCIONAL

Situación: Veo a María en el concierto con Bea cuándo me prometió que venía conmigo.

Interpretación: María trata de darme la espalda

Emoción: Furia

¿Has visto como la emoción aparece después de la interpretación?

3. Cambios en el cuerpo y sensaciones

Las emociones requieren cambios corporales como la tensión y la relajación muscular, cambios en el ritmo cardiaco, ritmo respiratorio, la temperatura de la piel, caídas y subidas en la presión sanguínea, etc. Te das cuenta de que, por ejemplo, cuando tienes miedo o ansia, tu cuerpo se tensa y tu corazón comienza a latir más fuerte. Se te seca la boca, y te tiemblan las manos. Cuando estamos tristes, por ejemplo, nuestros cuerpos como que se caen, perdemos energía, tenemos más o menos apetito o sueño.

Algunas personas tienen problemas para sentir estos cambios corporales. Para regular nuestras emociones tenemos que ser buenos a la hora de sentir lo que pasa en nuestros cuerpos. Si practicamos el apagar esas emociones, esto puede ser más difícil. Sin embargo, como respuesta aprendida podemos desaprender a través de practicar la concienciación.

También existen cambios faciales y de postura que son claros desde fuera. Por ejemplo, con respecto a la furia: tensión en la mandíbula, pómulos tensos y músculos de la frente también, juntar los dientes, cerrar los puños, relajar las piernas o ponerse en "posición de ataque". Cuando estamos tristes, puede que bajemos los hombros. Los investigadores demuestran que los cambios en nuestra cara juegan un papel importante en causar las emociones. Sé consciente de los cambios en los músculos faciales cuando experimentes emociones.

5. Acciones Inmediatas

Las emociones requieren de lo que se conoce como acciones inmediatas. Una función importante de las emociones es instigar los comportamientos. Si estamos enfadados, puede que actuemos peleando o atacando verbalmente. Si sentimos miedo, puede que huyamos o nos escondamos.

La acción en sí misma, pelear, correr o abrazar no es parte de la emoción, pero la necesidad de realizar la acción, lo que te obliga a hacer ese acto, se considera parte del sentimiento. Si estamos enfadados con alguien, puede que tengamos la necesidad de empezar a gritarles. La necesidad es parte del sentimiento de rabia, pero gritar no. Gritar es un comportamiento en sí y no necesariamente aparece, aunque el sentimiento de furia esté ahí.

¿Cómo nos ayuda entender nuestras emociones?

1. Una de las funciones más importantes de las emociones es COMUNICAR que algo que (no) necesitamos (no) está ocurriendo. Intentan comunicarnos información para recibir el mensaje, y para ello tenemos que entender la emoción. Por ejemplo, si nadie viene a nuestro cumpleaños, nos entristecemos, lo que nos dice que tener gente alrededor en nuestro cumpleaños es importante. Prestar atención a los pensamientos de nuestra mente nos ayuda a clarificar los detalles de la situación e identificar las circunstancias en que es importante tener gente cerca.

TAXI EMOCIONAL

2. Para comunicar algo a los demás, tenemos que expresar una emoción. Si no sabemos o entendemos lo que sentimos, no podemos expresarlo de manera adecuada y los otros pueden no saber lo que es importante para nosotros. Por ejemplo, si nadie viene a nuestro cumpleaños lo decimos de diferentes maneras y la gente entiende cosas diferentes: "Nadie vino a mi fiesta" vs. "Me puse muy triste cuando vi que nadie venía que ni si quiera quise tocar el pastel". Cada una de estas frases manda un mensaje muy diferente. Algunas veces, si no hemos aprendido a expresar nuestras emociones, podemos pensar que estamos comunicando, pero la otra persona no lo entiende. Esto es causa de confusión.

3. Entender cuándo y cómo aparecen nuestras emociones puede ayudarnos a anticipar y preparar nuestras respuestas. Por ejemplo, si sabes que normalmente te enfadas si alguien grita, también sabes que tu presión sanguínea sube y tienes la necesidad de gritar también. Si sabes que gritar sólo va a traer consecuencias negativas, puedes salir de la habitación o ir al baño 5 minutos para relajarte. Si sabes cómo funcionan las emociones, sabes cuándo interceder y regularlas.

4. Las emociones tienen efectos en nuestros pensamientos, nuestra función física y comportamiento. A veces estos efectos duran un tiempo. Un efecto posterior es que una emoción puede instigar la misma emoción una y otra vez. Si detectamos los componentes de nuestras experiencias emocionales, podemos saber que lo siguiente es parte de lo que sentimos, no parte de la realidad. Por ejemplo, si peleamos con un amigo y nos ponemos triste, podemos empezar a tener muchos pensamientos tristes como "No le caigo bien a nadie", pero podemos recordar "Sólo pienso así porque estoy triste ahora, no significa que esto sea cierto".

5. A veces las personas tienen emociones sobre las emociones - por ejemplo, si estamos enfadados, y sentimos vergüenza por estar enfadados - o tenemos más de una emoción al mismo tiempo, como enfado y tristeza cuando alguien muere o se marcha. Esto hace más difícil averiguar con qué emoción lidiamos. También crea mucha confusión, los que puede instigar otra emoción y luego otra, hasta que se convierte en algo agobiante.



EMOCIONES A JUICIO

50 minutos



**Rotafolio con preguntas guía
Notas para facilitadores
(en el anexo)**



**Juego de roles, trabajo en equipo,
discusión de grupo.**



9 - 30 participantes



**Los participantes se sentarán
en círculo**



Objetivos de aprendizaje

- ⊙ Ayudar a los participantes a entender los beneficios de interpretar sus emociones y aceptarlas, tanto si son positivas como negativas.
- ⊙ Animar a los participantes a trabajar en equipo, respetando a todos y escuchando la opinión de todo el grupo.



Instrucciones

Introducción:

Comenzamos el tema de las emociones haciendo un recordatorio sobre los métodos empleados anteriormente (en caso de que hayamos utilizado alguno/s). Si este es el primer método te implementas, intenta entablar una conversación sobre qué son las emociones y comenta algunos ejemplos.

Establecer una conversación para conocer sus ideas:

1. ¿Por qué tenemos emociones? Parece que en algunas ocasiones nos despiertan muchos problemas, ¿no sería mejor no tenerlas?.
2. ¿crees que las emociones pueden ayudarnos de alguna forma?

Tras la discusión, tú puedes comenzar la actividad, utilizando una introducción de este tipo:

“Vosotros contáis con ideas muy interesantes sobre las emociones, las cuales, estoy seguro, harán de vosotros unos magníficos abogados en la Corte de las Emociones. En la siguiente actividad, vamos a imaginar que estamos en una sociedad futurista donde las emociones están en peligro de extinción; alguien está amenazando con eliminarlas completamente y convertir a las personas en seres puramente racionales. En cualquier caso, las emociones nos han acompañado durante miles de años por lo que sabemos que no sería muy inteligente dejarlas ir. Se ha creado una corte de las emociones y nos han dado una última oportunidad para defenderlas. Tendrá lugar un juicio/pleito para cada una de esas emociones, en el que dar argumentos sobre porqué las necesitamos y cuál es su papel nuestra vida. Nosotros somos los abogados en esta corte, por lo que nos dividiremos en grupos para abordar cada emoción y encontrar pruebas para defenderlas”.

EMOCIONES A JUICIO

Paso 1: divide los participantes en grupos similares de mínimo tres participantes. Cada grupo elegirá una emoción de las siguientes: miedo, enfado, tristeza, alegría, orgullo culpa, vergüenza.

Paso 2: explica la actividad: "Cada grupo es responsable de una emoción. Tendréis que pensar sobre la emoción que se os ha asignado y crear argumentos sobre porqué y cómo esa emoción es importante en nuestra vida. Recuerda que sois abogados, lo que significa que necesitáis dar evidencias de situaciones reales y experiencias para defender el caso. Por eso, de veréis pensar sobre vuestras vidas y la vida de la gente que os rodea para ilustrar vuestros argumentos".

Anima a los participantes a pensar sobre situaciones concretas en las que ellos o alguien conocido han experimentado esa emoción. Deben escribir todas las reflexiones en papel. Es importante reunir ejemplos de todos los miembros del equipo.

Paso 3: Da un tiempo de 15 minutos para la discusión y la creación de argumentaciones a recoger en papel.

Paso 4: Después de 15 minutos, elegir un representante de cada grupo que leer a los argumentos y escenificar un juicio para cada emoción.

Reflexión:

¿Cómo ha sido el proceso para encontrar argumentos? ¿Ha sido fácil o difícil ver cómo las emociones nos ayudan en ciertas situaciones?

¿Cuál ha sido la emoción más fácil de defender? ¿Cuál ha conseguido más argumentos? ¿Cuál ha sido la más complicada o con menos argumentos? ¿Por qué creéis que ha sido así?

¿Cómo creéis que nos ayuda en nuestra vida diaria conocer estas argumentaciones sobre las emociones?

¿Qué podemos llevarnos como reflexión de este ejercicio?



Consejos y trucos

- Realiza la división del grupo dependiendo del tamaño total de todo el grupo, también el cálculo del tiempo disponible para la discusión y el número de emociones por cada grupo. Si quieres trabajar más emociones puedes hacer grupos con menos personas, o menos grupos con más gente cada uno. No olvides que cuantos más grupos participan utilizaremos más tiempo para la exposición, ya que cada grupo debe escenificar su propio juicio. Del mismo modo, si el grupo es pequeño, puedes configurar sólo dos o tres son grupos y asignar a cada grupo más de una emoción.
- Preferiblemente, los grupos deberán elegir emociones tanto positivas (alegría y orgullo) como negativas (pena o enfado).
- Al final de la reflexión, puedes compartir los participantes los siguientes recursos anexos.

EMOCIONES A JUICIO

Funciones de las emociones en nuestra vida

Hay razones sobre por qué los humanos (y otros mamíferos) tenemos emociones. No podemos (y no nos gustaría) tener que deshacernos de ellas. Las necesitamos para sobrevivir. Aparece en nuestra mente y nuestro cuerpo y nos preparan para la acción, nos hacen sentir urgencia, impulso para hacer algo, porque nos activan de una determinada forma. La evolución nos ha dotado de esas emociones como la forma más útil de resolver determinados problemas que los humanos (y otros seres vivos) hemos tenido que enfrentar una y otra vez.

EMOCIÓN	QUÉ NOS CAUSA	PROCESO POSTERIOR
Miedo	Responde a amenazas en nuestra vida, salud o bienestar.	Escapar de peligros.
Enfado	Parece cuando nuestros objetivos importantes son bloqueados o cuando nos sentimos atacados (o alguien importante para nosotros)	Autodefensa y control.
Disgusto	Aparece en situaciones o cosas ofensivas y pueden contaminarnos.	Rechazo o distancia hacia algunos objetos o situaciones
Tristeza	Aparece ante la pérdida de algo o alguien importante o de objetivos no alcanzados.	Valoración sobre la importancia de los objetivos; comunicar a otros que necesitamos ayuda.
Culpa	Aparece en situaciones específicas que nos llevan a actuar contra nuestros principios	Acciones y comportamientos para intentar reparar la situación
Vergüenza	Responde a características personales que nos deshonran o son sancionadas por nuestra comunidad	Esconde transgresiones; si ya es público, intenta corregirse.
Celos	Aparece cuando otros amenazan con apartarnos de relaciones o cosas importantes para nosotros	Proteger lo que tenemos.
Envidia	Deseo por tener cosas que no tenemos.	Trabajar duro para tener lo que otros tienen.
Amor	Respuesta reproductiva y de supervivencia.	Unión con otros y apego a otras personas.
Felicidad	Cuando nos ocurren cosas buenas a nosotros o a otros que nos importan.	Continuar actividades que nos ofrecen valor personal y social.

En cualquier caso, el problema es que no reaccionamos a la realidad objetiva, sino a la realidad que está en nuestra mente. Algunas veces exageramos amenazas, percibimos ofensas cuando no son intencionadas, anticipamos algunas pérdidas el futuro que quizá nunca llegarán, etc. Nuestra mente no es un espejo de la realidad, pero podemos entrenarla para ser lo más objetiva y preciosa posible, aunque habitualmente genere algunas distorsiones.

LA CALLE DEL CORAJE

50 minutos



**Cartas con personajes
cartas con situaciones
(para los facilitadores)**



**Juego de roles
Simulación**



5 - 30 participantes



Los participantes se pondrán de pie de espaldas a una pared



Objetivos de aprendizaje

- 🎯 Reconocer los mecanismos de afrontamiento disfuncionales que normalmente nos hacen evitar las emociones (tomar sustancias, culpar a otros, quejarse de ello...)
- 🎯 Entender que el coraje te ayuda a enfrentar emociones desagradables
- 🎯 Involucrarse en mecanismos de afrontamiento funcionales y confrontar emociones (analizar la situación, hablar con amigos, trabajar más duro...)



Instrucciones

Instrucciones:

Este método necesita suficiente espacio para que los participantes puedan ponerse de pie (de espaldas a una pared) en la misma dirección. Se puede implementar fácilmente en un espacio al aire libre.

Adaptación a un espacio más pequeño: si el espacio a su disposición no permite hacer que los participantes se alineen, se les puede pedir usar un papel y un bolígrafo y escribir los números del 1 al 10 y marcar con un círculo el número de situaciones en las que daría un paso adelante.

Paso 1: Pide a los participantes que se sitúen en una línea recta con su espalda pegada en la pared.

Paso 2: Entrega a cada uno de ellos, al azar, un trozo de papel con la información de uno de los personajes de la lista. Asegúrate de haber impreso suficientes personajes para el número de participantes. Si tiene más de 15 participantes, puede imprimir los mismos personajes dos o tres veces.

Paso 3: Pide a los participantes que lean el texto de sus cartas de personajes para sí mismos e intenten conectar con su personaje. "Tienes en tus manos un breve texto con información sobre una persona concreta. No se lo muestres a los demás, léelo detenidamente e imagina por unos momentos que eres esa persona. Imagina qué tipo de pensamientos tendrías, qué tipo de sentimientos experimentarías, qué te gusta o no te gusta, qué hábitos tienes... Trata de ponerte en los zapatos de esta persona tanto como puedas porque te harás pasar por ella durante el resto de la actividad".

LA CALLE DEL CORAJE

Paso 4: Después de 2-3 minutos de pensar en sus personajes, explica con claridad las reglas de la actividad: "A continuación, voy a leer una serie de situaciones a las que se enfrentará su personaje. Cada vez que termine una frase, tendrás que decidir si tu personaje necesita o no coraje para enfrentar esta situación. Si tu respuesta es SÍ (tu personaje necesita coraje), darás un paso adelante. Si su respuesta es NO, te quedarás donde estás". Ejemplo: si le teme a la oscuridad, necesita valor para esperar a sus amigos solos en una tienda de campaña durante la noche.

Paso 5: lee las 10 situaciones (escritas en la información para el facilitador) una por una y después de cada una, permite a los participantes unos segundos para decidir sobre su personaje y que den un paso adelante si lo creen necesario.

Paso 6: Al final, después de pasar por las 10 situaciones, anima a los participantes a que echen un vistazo alrededor y vean cuál es su posición en comparación con las demás personas.



Consejos y trucos

Asegúrate de que durante el ejercicio los participantes permanecen en silencio y se toman la actividad en serio.

Anímalos a permanecer en sus roles de personaje hasta el final de la actividad. En caso de que los participantes hagan preguntas durante la actividad, anímalos a encontrar sus propias respuestas, que actúen (den un paso o no) como lo haría su personaje.

Si tienes tiempo extra, puedes agregar más situaciones. Trata de crear situaciones que puedan ser reales y de acuerdo con la vida diaria de los participantes.

También puedes inventar nuevos personajes según los temores que crees que los participantes podrían enfrentar en su vida.

Reflexión:

- ¿Cómo te sentiste a lo largo de la actividad?
- En la situación de (el facilitador elige algunos ejemplos de situaciones), ¿qué personajes necesitan coraje? Explicar por qué.
- ¿Fue fácil decidir si dar un paso o no? ¿Cómo tomaste la decisión?
- En todas las situaciones, tuvisteis que decidir si vuestro personaje necesita o no coraje. ¿Cómo pensaste en el coraje en esos momentos? ¿Qué es el coraje? ¿Podemos pensar en algunos ejemplos de la vida diaria?
- Teniendo en cuenta lo que hemos discutido, ¿cambiarías alguno de tus movimientos (por ejemplo, dar algunos pasos adicionales hacia adelante o, por el contrario, ir hacia atrás)?
- ¿Cómo nos ayuda el coraje a enfrentar valientemente situaciones o emociones que son desagradables para nosotros?
- Piensa en las situaciones de tu vida que tienes miedo. ¿Qué beneficios podrías tener al enfrentarlos con valentía?

LA CALLE DEL CORAJE

Recursos

A. Sobre el coraje:

Hay diferentes tipos de coraje. A continuación se muestran algunas formas en las que puede surgir el valor:

1. Tomar acción a pesar de sentir miedo. El coraje no existe sin miedo, no puedes luchar contra un monstruo si no hay un monstruo.
2. Perseverar frente a la adversidad, levantarse después de haber caído, continuar después de haber fallado. Cuando experimentas tiempos difíciles, te das cuenta del hecho de que la vida a veces se vuelve difícil. Coraje significa seguir y no sentirse intimidado por esta realidad.
3. Tomar el camino difícil, elegir el desafío y el crecimiento, en lugar de la salida fácil. "Sin dolor, no hay ganancia", dice el refrán. El coraje implica arriesgarse a enfrentar tiempos difíciles para obtener algo más grande y mejor al final.
4. Defender lo que sabes que es correcto o hacer lo que crees que es correcto, incluso cuando no estás seguro de que ganarás. Los héroes más grandes entraron en batallas porque creían en algo, no porque pensaban que podían salirse con la suya.
5. Salir de tu zona de confort, dejando ir lo familiar para expandir tus horizontes. "El hombre no puede descubrir nuevos océanos a menos que tenga el coraje de perder de vista la costa". Lord Chesterfield.
6. Enfrentar tiempos difíciles con dignidad y honestidad. "No hay necesidad de avergonzarse de las lágrimas, ya que las lágrimas dan testimonio de que un hombre tiene el mayor coraje, el coraje de sufrir". -Viktor Frankl.

B. Sobre los personajes y las situaciones:

1. Los personajes que reciben los participantes tienen varios tipos de temores, como miedo a los conflictos, miedo a sentirse tristes, miedo a ser vulnerables, etc., o no les gusta estar en ciertas situaciones.
2. Las situaciones sobre las que lee el facilitador son contextos específicos que podrían provocar un cierto nivel de incomodidad, dependiendo de la personalidad de cada personaje.

LA CALLE DEL CORAJE

1. Miedo a decepcionar a los padres. Tienes padres muy exigentes que esperan que tengas altas notas y muchos amigos. Últimamente, has empezado a complacer a las personas que realmente no te gustan para ser popular. También abandonaste tu pasión tocando la flauta, porque tus padres no pensaron que esta es una actividad para tu futuro y deberías concentrarte más en estudiar.
2. Temes que los compañeros populares se burlen de ti o te rechacen. Siempre intentas impresionar a tus compañeros de clase de la manera que puedas. Pasas mucho tiempo eligiendo tu ropa, peinándote y, a veces, te saltas las clases solo para demostrar que eres genial, lo que te mete en problemas la mayoría de las veces. Gastas dinero en aparatos caros que realmente no necesitas y casi siempre pasas el recreo fumando o haciendo cosas malas con los populares.
3. Miedo a los sentimientos negativos y al malestar. Evitas permanecer solo o sin nada que hacer, porque comienzas a aburrirte y te sientes muy incómodo. Así que cuando estás solo, pasas horas enviando mensajes de texto, usando Facebook / Instagram o jugando juegos de ordenador. Recientemente empezaste a fumar porque mucha gente dice que te hace sentir relajado y es mejor que no hacer nada.
4. Miedo a la oscuridad. Realmente no te gusta estar solo en la oscuridad. Si llega la noche y tu familia no está en casa, enciendes todas las luces y el televisor para escuchar ruido. A veces, incluso llamas a tus amigos y tratas de mantenerte en el teléfono hasta que alguien está en casa, lo que puede llevar una o dos horas en algunos casos.
5. Miedo a hablar delante de la multitud. Por lo general, no respondes las preguntas de los maestros a pesar de que conoces las respuestas, porque si levantas la mano estarías en el centro de atención y podrías arriesgarte a parecer tonto. Tu corazón late como un loco y te pones muy rojo cuando tienes que hablar delante de la clase, así que lo evitas como sea posible.
6. Miedo a hablar con una persona con autoridad. Tienes un profesor que es más estricto y cuando calculó mal tus puntos en una prueba, no te atreviste a decirle nada, a pesar de que tus compañeros te animaron a hacerlo. Cuando necesitas hablar con un adulto en una oficina o con alguien en una posición más alta y hacer una solicitud, le pides siempre a alguien más que lo haga o encuentras excusas para no hacerlo.
7. Miedo a los Exámenes. La noche anterior a cada examen, te sientes muy nervioso, no duermes bien y tratas de anticipar las posibles preguntas que se presentarán. También pasas cada descanso antes de la prueba revisando el material. A menudo tienes miedo de las situaciones en las que tienes que demostrar tu conocimiento. Te has saltado las pruebas varias veces porque eran temas difíciles, pero al final tendrás que hacerlas.
8. Miedo al rechazo / ruptura con la pareja. Tu pareja se burla de ti delante de tus amigos y no te defiende cuando otras personas te insultan. A pesar de que esto te molesta, no le dices nada a él / ella, porque crees que él / ella se molestará y quizás incluso te deje por otra persona. Intentaste sugerirlo una vez, pero tu pareja simplemente dijo que no tienes buen sentido del humor.
9. Miedo a decir algo contradictorio con las opiniones de tus amigos. Tus amigos cotillean mucho y, a veces, realmente no estás de acuerdo con los comentarios sobre algunos colegas que te parecen agradables. Aún así, cotillean con ellos para que no te excluyan del grupo o incluso empiecen a cotillear sobre ti. Esto te molesta, porque te gustaría llevarte bien con esos compañeros de clase también.



LA CALLE DEL CORAJE

10. Miedo a llevar un traje de baño en público. Tus amigos suelen ir a la piscina. También te gusta nadar y te gustaría unírte, pero por lo general no lo haces, porque una vez cuando fuiste allí, alguien hizo un comentario sobre un lunar que tienes en la espalda. Desde entonces, no puedes dejar de pensar que todos lo miran fijamente cuando estás usando un traje de baño.

11. Miedo a tomar la decisión equivocada al elegir estudios. Estás en el último año de bachillerato y todos te preguntan a qué universidad quieres asistir. Ves compañeros a tu alrededor preparándose para entrar a la universidad. Les dices a todos que será una sorpresa, pero en realidad no tienes idea de qué elegir. Tus padres son profesionales muy exitosos (médico y abogado) y sientes que tienes que estar a la altura de sus logros, pero sientes que no tienes inclinación hacia este tipo de profesiones de alto estatus.

12. Miedo al conflicto. Te resulta difícil decir que no a las peticiones de otros, incluso cuando no son razonables y sientes que se aprovechan de ti. No quieres molestar a otras personas y comenzar peleas, porque entonces los demás pensarán mal de ti y no podrás soportar eso.

13. Miedo a subir de peso. Controlas y cuentas las calorías en la mayoría de las cosas que comes. Te miras en el espejo muy a menudo para ver si la ropa te hace lucir unos kilos de más. También te pesas todos los días. Tu grupo de amigos elige constantemente a los estudiantes que no se ajustan a sus estándares de belleza, por lo que tratas de mantenerte fuera de su atención.

14. Miedo a no rendir bien. En la clase de educación física, cuando tus compañeros practican algún deporte, por lo general te sientas en un lugar apartado, porque una vez cuando intentaste jugar, fallaste algunos tiros. Tus colegas parecen ser mejores en eso y no quieres hacer el ridículo jugando mal. Por lo general, no arriesgas si no estás seguro de tener éxito en una actividad.

15. Miedo a parecer triste en público. Tus padres se pelean muy a menudo. A veces vienes a tu centro educativo muy triste por eso, pero no le cuentas a nadie lo que pasa y no muestras cómo te sientes. En cambio, haces chistes, te ríes con los demás, te burlas de otros estudiantes y luchas para fingir que estás de muy buen humor.

Situaciones

1. Ves un anuncio en el pasillo de tu centro educativo para las pruebas para el equipo de baile y decides presentarte. Bailar era tu pasión cuando eras más joven, pero es algo que quitaría algo de tiempo de tus estudios y que tus amigos también lo consideran poco divertido.

2. Tu mejor amiga te está contando sobre el divorcio de sus padres y comienza a llorar en el pasillo del instituto. Algunos de tus compañeros de clase populares comienzan a señalar con el dedo a tu amiga y se ríen de ella. La abrazas y les dices que paren.

3. Has ganado un poco de peso después de las vacaciones y tu pareja te acaba de invitar a una fiesta en la piscina con sus amigos. Aceptas la invitación y te pones el traje de baño más bonito que tienes.

LA CALLE DEL CORAJE

4. Vas a hacer un viaje en el bosque con tus amigos y llega la noche. Uno de ellos desaparece y los otros van a buscarlo. Te piden que te quedes solo en la tienda, en caso de que él regrese. Aceptas.
5. Tus amigos te piden que vayas a una noche de preguntas en una cafetería. Nunca has estado en una noche de concursos, pero tus amigos van allí todo el tiempo. Dicen que es divertido, así que decides ir.
6. Tu profesor de matemáticas intenta convencerte de participar en el concurso de matemáticas del instituto. Él insiste en que esto te ayudará en tu futura carrera, pero realmente no te gustan las matemáticas y no sientes que esta es una dirección que te gustaría tomar en el futuro, por lo que te niegas.
7. Recientemente llegaste a la conclusión de que la ecología es muy importante para ti. Has encontrado la oportunidad de ser voluntario en una ONG que planta árboles y limpia bosques. Tus padres dicen que es una pérdida de tiempo porque no es una verdadera carrera, pero lo haces de todos modos.
8. Tu abuelo está muy enfermo y cada vez que lo visitas te pones muy triste. Es difícil para ti verlo así. Algunos de tus amigos dicen que evitarían esta molestia, pero aún así vas a visitarlo semanalmente.
9. Realmente te gusta escribir poesía y te uniste a un club de literatura en tu pueblo. Tienen encuentros de poesía todas las semanas donde los miembros leen en voz alta los poemas escritos por ellos. Has decidido presentar tu poema más reciente la próxima semana.
10. El nuevo compañero de clase que acaba de ingresar a la escuela es realmente impopular, no tiene amigos y, lo que es peor, los otros niños a menudo se burlan de esa persona. Te encuentra agradable y le gustaría contar con tu amistad, así que te invita a su casa para su cumpleaños. Dice que su mamá cocina muy bien y por lo general hace mucha comida. Aceptas la invitación.



APPS PARA UN MAL DÍA

50 minutos



Material para facilitadores
Papel de rotafolio
Rotuladores de colores



Debate, trabajo en equipo,
lluvia de ideas



6 - 30 participantes



Los participantes se sentarán en grupos con una mesa para cada uno



Objetivos de aprendizaje

- ⦿ Entender los efectos a largo plazo de las estrategias de afrontamiento disfuncionales y algunas alternativas funcionales.
- ⦿ Ayudar a los participantes a encontrar y reflexionar sobre diferentes estrategias que pueden utilizar para afrontar un mal día
- ⦿ Enseñar cómo utilizar diferentes estrategias para afrontar situaciones difíciles.



Instrucciones

Después de la introducción del método, dividir al grupo entre subgrupos Y situarnos en tres diferentes espacios de la sala. Es preferible tener una mesa para cada equipo, pero también pueden sentarse en suelo.

Introducción:

Comenzar esta actividad hablando los participantes sobre cuáles son los mecanismos para afrontar un mal día y cómo pueden usarlos en su vida diaria. Intenta dar ejemplos concretos que puedan relacionar y enfatiza la importancia de conocer cómo superar los obstáculos encontrados. Aquí puedes encontrar un modelo para introducir la actividad:

“todos nosotros encontramos problemas desafíos y dificultades a lo largo de nuestra vida. Es una parte inevitable de nuestro día a día. Por eso necesitamos aprender qué hacer en esos momentos y como permanecer sanos hasta que recuperemos la normalidad. Además, gran parte de lo que ocurre esta fuera de nuestro control. Algunas cosas podemos trabajarlas (por ejemplo practicar mucho un deporte o estudiar para un examen), pero algunas de ellas no depende de nosotros (por ejemplo si llueve mucho durante un partido o si tenemos un percance de camino al colegio y no llegamos a tiempo al examen). El truco no siempre es intentar controlarlo que pasa, sino controlar la situación de lo que hacemos cuando pasa -reaccionar. Esto puede ayudarnos a sentir mucho más control de nuestras vidas, podemos aprender poco a poco, incluso cuando la veas con situaciones algo más difíciles, que tenemos recursos internos en los que podemos confiar”.

“hoy vamos a hablar exactamente sobre eso: tener cierto grado de control en nuestras propias reacciones ante diferentes situaciones. Lo llamamos COPING - AFRONTAMIENTO. ¿Y qué es lo que podemos controlar? Podemos intentar centrarnos el problema y tener una actitud saludable hacia el mismo y controlar la forma en la que evoluciona, o podemos intentar centrarnos en nuestros pensamientos,

APPS PARA UN MAL DÍA

emociones y comportamiento y adaptarlas hacia el problema de una forma inteligente. No hay un camino correcto o incorrecto, normalmente tenemos que utilizar ambos. Esta la razón por la que es mejor conocer varios métodos de afrontamiento, para tener flexibilidad y sentirnos listos para manejar diferentes situaciones.

En esta actividad vamos a buscar y analizar diferentes métodos para afrontar 1 mal día”.

Paso 1: divide los participantes en tres grupos y entrega a cada grupo una hoja de rotafolio y tres rotuladores (preferiblemente cada grupo tendrá los mismos tres colores, por ejemplo negro, verde y azul).

Paso 2: Lanza el concepto de las aplicaciones móviles: “hoy en día todos utilizamos smartphones y parece que estos ofrecen muchas funciones a través de sus aplicaciones. Vamos imaginar que hay una parte del AppStore llamada “aplicaciones para un mal día”, que contiene algunas aplicaciones especiales que nos dicen qué hacer cuando tenemos un mal día. El papel que hemos recibido es la pantalla de nuestro Smartphone y podemos ver que está en blanco, así que tenemos que crear alguna vez has aplicaciones para el store”.

Paso 3: explica claramente la reglas de la actividad: “imagina que estás teniendo un mal día (por la razón que sea) Y debate en tu grupo qué tipo de cosas te ayudarían en esta situación (por ejemplo dibujar, escuchar música, hablar con amigos, etc.). Cada opción que creas que es útil puedes proponerla como una aplicación para tu store. Debatirás con el grupo las aplicaciones antes de añadirlas a la pantalla final del teléfono, pese a todo, no se trata de que todos tengáis que elegir una sola aplicación para proponer - quizá alguna aplicación sólo pueda ayudar a algunas personas del grupo, y eso está bien. Para proponer cada aplicación, dibuja simple icono para ella, escribe el nombre y añade una breve descripción sobre cómo funciona y cómo puede ayudarte. Tendrás que ser tan clara como sea posible, para que la utilidad de vuestra aplicación sea entendible. Asegúrate de dejar un espacio libre entre las aplicaciones porque después habrá otra parte de la actividad.

* Asegúrate de que el grupo no está luchando ser diferentes ideas, recuérdales que cada idea tiene que reflejarse en el papel en forma de aplicación tan pronto como cualquiera de los miembros del grupo mencione que podría ayudarle para superar un mal día.

* Anima a los participantes a no emplear mucho tiempo en los dibujos de los iconos o los nombres de las aplicaciones. La idea principal y la breve descripción son las partes más importantes.

Paso 4: una vez terminado los 15 minutos, lanza una señal de STOP y explica al grupo qué sucederá ahora: “si tenéis todas nuestras propuestas en la store, intercambiad el papel con el grupo, para que podáis conocer las aplicaciones propuestas por otros compañeros”. Todos los grupos deberán consultar el papel del resto de grupos.

Paso 5: “ahora tenéis nuevas aplicaciones enfrente de vosotros. Debéis revisarlas y hacer comentarios sobre ellas, simplemente como haríais al descargar una aplicación en vuestro teléfono. Si queréis que en vuestra vida ya habéis usado una aplicación como esta (método de afrontamiento), escribir sobre vuestra experiencia con ella, cómo era la situación, cómo actuasteis, etc. También podéis darlas una valoración en la escala 1-5. Si nunca habéis utilizado este método de afrontamiento, podéis poner comentarios sobre cuanto crees que podría ayudaros (utilizad un color diferente). Para este paso tendréis 10 minutos”.

* Asegúrate que todos los miembros de todos los grupos estamos bandas aplicaciones o escribiendo sus comentarios, todas las opiniones son válidas.

APPS PARA UN MAL DÍA

Paso 6: una vez terminados los 10 minutos, invitados participantes a rotar de nuevo sus papeles. "en esta ocasión, encontraréis las aplicaciones con comentarios situados por el grupo anterior. Esta vez no tienes que comentar las aplicaciones pero si valorarlas en una escala 0 - 5 por su utilidad." Para este paso tendréis 5 minutos.

Paso 7: a los cinco minutos, invita a los grupos a intercambiar su papel por última vez, para que reciban su propia hoja. "ahora tenéis vuestra propia lista de aplicaciones. Debéis leer todos los comentarios y observar las valoraciones, debatir la situación en vuestro grupo y formular un resumen de conclusiones que deberéis presentar a todo el grupo en un máximo de dos minutos. Centraros en qué aplicaciones han sido consideradas más útiles, cuáles han sido mejor valoradas y cuáles menos. En este momento podéis decidir si quieres renunciar a algunas aplicaciones. De nuevo, tenéis cinco minutos para discutir en vuestro grupo y elaborar un resumen final".

Paso 8: pasados los cinco minutos, invita a cada grupo a elegir un representante que presentará el resumen de conclusiones. Cada grupo cuenta con dos minutos para compartir sus ideas. Cierra esta parte con un breve turno de preguntas si lo consideras necesario.

Reflexión:

- ¿Cómo ha sido trabajar en esta actividad para encontrar métodos de afrontamiento, proponerlos, escribir comentarios y valorarlos?
- ¿Has descubierto o aprendido algo nuevo? ¿Crees que has encontrado algún método de afrontamiento saludable que no conocías antes? ¿Has encontrado alguno que creías más útil antes de la actividad y has comprobado que quizá no lo era?
- ¿Podrías relacionar estas ideas de las aplicaciones a tu vida diaria? ¿Qué métodos de afrontamiento crees que vas a utilizar próximamente?



Consejos y trucos

Como un último paso, puedes invitarlos participantes a sugerir alguna aplicación real de telefonía que utilicen como método de afrontamiento. Si no conocen ninguna, pueden buscar en su teléfono en ese momento. Algunos ejemplos: meditation apps, clear your mind apps, stop procrastinating, etc. Puedes animarles a descargar 2 de ellas y compartirlas en la próxima sesión de trabajo.

Si cuentas con más tiempo, puedes permitir a cada grupo presenta sus aplicaciones y explicarlas enfrente del resto. Además, el sistema de valoración puede consistir en el número de personas que utilizan o utilizarían ese método de afrontamiento.

APPS PARA UN MAL DÍA

Entrégales la siguiente tabla con métodos de afrontamiento y su evaluación, como forma de soporte y guía para que puedan aplicarlos en el futuro. Las siguientes el trabajo, puedes compartir su experiencia y aprendizajes.

MÉTODOS DE AFRONTAMIENTO Y CONSECUENCIAS A CORTO/LARGO PLAZO

CENTRADOS EN LAS EMOCIONES

METODO DE AFRONTAMIENTO	CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO	CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO
Estrategias de relajación y ejercicio físico (para disminuir la intensidad de las emociones como el miedo, enfado, stress, presión, etc.).	Relajación, alivio, liberación de carga en el cuerpo y mente. Prepara la mente para un afrontamiento saludable (y si es posible, la resolución del problema). Puede cambiar tu forma de ver las cosas.	Aprendes a no temer situaciones ficticias, porque conoces cómo puedes manejar la angustia que se crea (métodos de relajación) Te sientes menos impotente. Le das a los demás un sentido de calma y seguridad.
Cambio en la forma en la que piensas sobre los problemas	Cambia cómo te sientes acerca del problema. Te hace sentir control. Te permite percibir la situación objetivamente y encontrar soluciones adecuadas (o aceptas que no hay soluciones y que hay que tolerarlo).	Te adaptas a la realidad objetiva y racional y dejas de reaccionar ante el mundo en tu cabeza (donde pequeños problemas pueden convertirse en catástrofes insoportables). Te da un buen método interno para controlar tus emociones.
Acepta y tolera las emociones negativas y comprométete a hacer lo correcto.	Aún te sientes mal (con miedo, triste, enfadado, etc.), pero dejas de luchar y esperas a que pase la emoción (lo hará). Mantienes el control controlando tus acciones y permitiendo que la emoción evoluciones: subes a la ola, no te ahogas.	Te da una sensación de seguridad, control. Permite adaptarse a una amplia variedad de dificultades en la vida ("pase lo que pase ...") Construye la confianza de los demás porque haces lo correcto, no lo fácil. Promueve una autoimagen positiva tanto para ti como para los demás.
Distracción con actividades positivas u otros objetivos (por ejemplo, hablar con amigos, ir a la piscina, salir a caminar, trabajar en otra cosa).	Te da espacio y tiempo para desarrollar confianza, relajar tu mente y cuerpo, sentirte cómodo, y "reunir fuerzas" para ayudarte a lidiar con el problema o a aceptar y tolerar la situación. El problema sigue ahí, pero te desenfocas y reconoces que tu vida es mucho más que eso.	Construye confianza en sí mismo y construye relaciones sociales. Disminuye la impotencia y la desesperanza para problemas futuros. Empiezas a tratarte como a un buen amigo.



APPS PARA UN MAL DÍA

<p>Expresar y procesar a través del arte (escribir, dibujar, bailar, cantar, pintar, manualidades, etc.).</p>	<p>Te da un buen lenguaje para las emociones. Permite el procesamiento de las emociones, por lo que las emociones pasarán de manera saludable. Da una sensación de control.</p>	<p>Aumenta la autoconfianza y el autoconocimiento. Expande tu mundo y tus relaciones positivas.</p>
<p>Evitar las emociones o distracciones fumando, bebiendo, consumiendo drogas, apostando y otras conductas adictivas (por ejemplo, exceso de compras, juegos de ordenador, comida,...).</p>	<p>Te da algo de alivio, te permite olvidarte por un tiempo del problema. Consecuencias negativas de la conducta adictiva: no poder tener rutinas y actividades normales, ser impulsivo y tomar decisiones apresuradas o cosas peores, resultados biológicos: resacas, bajones, enfermedades, pérdida de dinero, etc.</p>	<p>No aprendes a lidiar realmente con el problema, por lo que tendrás que enfrentarlo más tarde; más tarde, es posible que te sientas aún más desesperanzado o indefenso o que el problema haya empeorado. Te sientes avergonzado y piensas menos en ti mismo. Puede afectar a algunas relaciones.</p>
<p>Preocuparse / Darle vueltas al problema</p>	<p>Da la impresión de que estás "resolviendo" el problema. Se te ocurren escenarios y piensas que estás "en control" porque estás "preparado" (pero no puedes controlar los resultados). Posible no significa probable. Pensar no es lo mismo que actuar. Crea tensión, ansiedad, irritabilidad. Profundiza las emociones negativas (tristeza, miedo, vergüenza) porque fijas la situación a tu mente.</p>	<p>Eventualmente te hace sentir fuera de control con tus pensamientos y emociones. En realidad no resuelve problemas. Crea más problemas imaginarios (qué pasa si). Te hace sentir paralizado, incapaz de tomar decisiones, a veces pasivo y temeroso.</p>
<p>Culpar / criticar a uno mismo</p>	<p>Da un falso alivio porque has 'encontrado' al culpable. Crea ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza. Te sientes inferior, sin valor. Actúas de manera que atraes más problemas (ya que crees que eres malo, haces cosas que hacen las personas malas). Enfoca los propios defectos, en lugar de enfocarse en conductas incontrolables que pueden mejorarse en el futuro.</p>	<p>No ofrece oportunidad de cambio. Te hace pensar menos en ti mismo y tener miedo de los desafíos. Llegas a evitar otras situaciones en el pasado y no aprendes que realmente puedes lidiar con ellas.</p>
<p>Culpar / criticar a otros</p>	<p>Da un poco de alivio porque ahora has 'encontrado' al culpable. Afecta las relaciones. No expresa tus necesidades o deseos de manera asertiva. Sigues sintiéndote herido, resentido, enfadado, ansioso, no seguro con los demás.</p>	<p>No te responsabilizas de tu parte del problema, por lo que podría enfrentar el mismo problema en el futuro, ya que no ha aprendido del pasado. Este hábito aleja a la gente. Genera resentimiento que no permite confiar plenamente en las personas y participar plenamente en las relaciones.</p>

APPS PARA UN MAL DÍA

CENTRADOS EN LOS PROBLEMAS

METODO DE AFRONTAMIENTO	CONSECUENCIAS A CORTO PLAZO	CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO
<p>Analizar la situación objetivamente. (¿Qué grabaría una cámara de video?)</p>	<p>Da una imagen clara de lo que está sucediendo. Prepara para resolver el problema (no se puede resolver lo que no se entiende). Comprende todos los elementos involucrados (reduce la culpa a sí mismo/ a otros, comprende la complejidad).</p>	<p>Aprender de las dificultades. Aprender sobre ti mismo (autoconocimiento). Aprender cómo no volver a meterse en el mismo lío porque comprendes los elementos que lo causaron.</p>
<p>Pensar en múltiples formas alternativas para resolver el problema.</p>	<p>Te da una sensación de control, de poder hacer algo para ayudarte a ti mismo / a los demás. No te sientes atrapado en una situación. Puedes idear soluciones creativas.</p>	<p>Se obtiene información sobre lo que puedes hacer (soluciones que se ajustan a tus capacidades) y lo que no puedes hacer (por ejemplo, no puedes desear que un problema desaparezca mágicamente). Reduce la sensación de desesperanza e impotencia al anticipar problemas y dificultades, porque sabes que no estás atascado.</p>
<p>Pedir ayuda para encontrar una salida / solución o para implementar un cambio.</p>	<p>Te sientes menos solo en algo. Te das la oportunidad de ser consolado.</p>	<p>Construye vínculos sociales más fuertes. Construye confianza en los demás. Prueba las relaciones para el futuro: ¿en quién se debe confiar y quién no es una fuente de apoyo?</p>
<p>Hablar con una persona que tenga un impacto directo en la situación.</p>	<p>Permite comunicar necesidades, hacerte valer, sentirte capacitado</p>	<p>Aprender a ser asertivo con varias personas y a negociar para obtener lo que desea.</p>
<p>Intentar hacer todo perfecto.</p>	<p>Puedes obtener elogio y reconocimiento de los demás. Te hace sentir ansioso, tenso, demasiado concentrado en los resultados, para que no disfrutes el proceso. No puedes alcanzar la perfección, por lo que serás infeliz de todos modos.</p>	<p>Te hace dudar de ti mismo y criticarte por los errores. Se centra en la aprobación de los demás en lugar de su propio desarrollo personal. La ansiedad puede aumentar, te asustas más y más ante los desafíos (amenazas a tu autoestima).</p>

APPS PARA UN MAL DÍA

<p>Procrastinar o evitar la situación por completo.</p>	<p>Puede darte una sensación de alivio de corta duración. Centrarse en algo que es más agradable (ej. Jugar juegos, usar el teléfono) y "olvidar" por algún tiempo.</p>	<p>El problema volverá, no has aprendido a enfrentarlo. Cuando regresa, te sientes aún más indefenso y la ansiedad aumentará.</p>
<p>Decidir que no es realmente un problema y reducir la importancia</p>	<p>Puede darte alivio y aliviar algo de carga.</p>	<p>Si se trata de evitar o eliminar, el problema volverá, ¡quizás de otra forma!</p>
<p>Ser agresivo, hacer amenazas, usar la coerción, intimidar para salir de el problema.</p>	<p>Puede hacerte sentir poderoso. Puede hacerte sentir que has liberado la ira y la frustración. Aleja a otros (incluyendo personas que realmente podrían ayudar). Es difícil que los demás sean empáticos y brinden apoyo cuando actúas agresivamente.</p>	<p>Pierdes conexiones sociales. No has tratado el problema. Puede que te sientas fuera de control porque no aprendes a controlar las emociones. Te sientes culpable y avergonzado por causar dolor a los demás y empiezas a pensar menos en ti mismo.</p>
<p>Ser pasivo, dejar que los demás hagan todo y esperar a que resuelvan las situaciones por ti.</p>	<p>Puede darte una sensación de seguridad (de corta duración). El problema podría resolverse (según lo que otros piensan que es "la solución"). Te alivias de la dificultad</p>	<p>Las soluciones de otras personas pueden no ser adecuadas para ti. No aprendes a enfrentar los problemas por tí mismo, por lo que puedes comenzar a sentirte tenso y tener miedo de los desafíos en la vida. Piensas menos en ti mismo (te sientes inferior a los demás). Dependes de los demás y tienes demasiado miedo de perder la conexión, por lo que la relación se vuelve tensa.</p>
<p>Mentir, engañar, esconder el problema de los demás.</p>	<p>Te permite evitar enfrentarte a las consecuencias de los problemas, por lo que sientes algo de alivio. Te pone tenso y ansioso (¿y si se enteran?) Puede que tengas que mentir más para ocultar la mentira.</p>	<p>No te enfrentas a la situación, no asumes la responsabilidad, por lo que no aprendes a lidiar con ella en realidad. Te arriesgas a perder la confianza de los demás. Ocultar algo hace que te sientas cada vez más avergonzado de eso y empieces a sentirte mal contigo mismo.</p>

EL RUN, RUN

50 minutos



**Página de frases impresa
Un laberinto, un puzzle ó
una baraja de cartas**



Simulación



6 - 30 participantes



**Los participantes se sentarán
en modo teatrillo con un
escenario.**



Objetivos de aprendizaje

- ⊙ Comprender cómo el diálogo interno irracional afecta nuestras emociones y nuestro comportamiento
- ⊙ Darse cuenta de los beneficios del diálogo interno racional



Instrucciones

Disposición:

Los participantes se dividirán en 3 grupos diferentes. Deben ser capaces de ver la mesa y 2 sillas que se pondrán en frente de la clase ó en un escenario.

Introducción:

Indicamos a los participantes que vamos a desarrollar un método que pondrá a prueba sus habilidades para completar una tarea simple. Puedes elegir qué tarea darles: resolver un rompecabezas, encontrar el camino correcto en un laberinto o construir un castillo de cartas. Asegúrate de que la tarea se puede repetir sin afectar su rendimiento: por ejemplo, si elige dar un laberinto al primer participante, el siguiente no debería ver la solución (en caso de que el primero lograra resolverlo). En el caso del castillo con cartas, su rendimiento no se verá afectado si ven que los demás lo construyen (ya que es una cuestión de coordinación, no de estrategia).

Desarrollo:

Paso 1: Divide a los participantes en 3 grupos iguales. Puedes dividirlos al azar o puedes usar una forma creativa para dividirlos (puedes encontrar algunos ejemplos en la sección de división de grupos).

El grupo 1 serán los ACTORES PRINCIPALES.

El grupo 2 serán las VOCES RACIONALES.

El grupo 3 representarán las VOCES IRRACIONALES.

EL RUN, RUN

Paso 2: Pide a un miembro de cada equipo que vaya al frente de la clase. Los otros participantes serán observadores de esta ronda y prestarán atención a cómo se sienten las 3 personas durante la tarea (cuáles son sus gestos, cómo es su tono de voz, etc.) y cómo realizan su tarea (especialmente el miembro de su equipo) ¿logra completar la tarea? Puedes animarles a que escriban lo que ven y piensen para que les ayude durante la reflexión final.

Paso 3: Entrega la lista con pensamientos funcionales al miembro del Grupo de Voces Racionales y las tarjetas con pensamientos disfuncionales al grupo Voces Irracionales. Explica de forma clara las instrucciones: "Ahora os habéis convertido en un pensamiento en la mente del ACTOR PRINCIPAL que está haciendo la tarea. Queremos ver cómo podéis ayudarle. Por lo tanto, es extremadamente importante solo decir lo que está escrito allí y nada más. Puedes repetir las palabras y elegir tu propia manera de decirlas. Solo puedes hablar cuando se haga una señal concreta.

Paso 4: EL ACTOR PRINCIPAL se sienta en la mesa, enfrente, con una persona del grupo de VOCES RACIONALES en un lado y una persona del grupo de VOCES IRRACIONALES en el otro lado. El facilitador indica que tiene un máximo de 2 minutos para resolver el laberinto / rompecabezas / construir el castillo de cartas (puede adaptar el tiempo según la complejidad de la tarea). Pon el tiempo y señala el comienzo.

Paso 5: Tan pronto como comience, puede hacer una señal para que la persona que representa la voz racional comience a decir lo que piensa, invitando a esa persona a leer lo que está escrito en su papel. Debes tener mucho cuidado de que los participantes no digan nada extra o hiriente. Después de 4 o 5 mensajes, puedes hacer una señal para que la persona que representa la voz irracional comience a decir lo que piensa.

Después de 4 o 5 mensajes, vuelva a hacer una señal para que comience de nuevo la otra persona. Puedes jugar con esta división de voces: dejar que ambos hablen al mismo tiempo, dar preferencia a uno sobre el otro, etc. Continúa hasta que termine el tiempo de la tarea. Mientras tanto, asegúrate de que los observadores también están comprometidos y observando el rendimiento.

Paso 6: Después de que el tiempo haya pasado, indica a los participantes que regresen a sus equipos e inviten a otros miembros de los 3 grupos a que vengan al frente. Puede pedir a más personas del grupo de VOCES RACIONALES y VOCES IRRACIONALES que "ofrezcan sus pensamientos" al ACTOR PRINCIPAL. De esta manera, los observadores pueden ver cómo las voces pueden afectarle cuando uno es más fuerte: ¿Se termina la tarea más rápido si tiene más voces racionales? ¿Qué tal cuando solo hay voces irracionales? Continúa con este paso hasta que todos los miembros de los 3 grupos (o la mayoría de ellos de acuerdo con la disponibilidad total de tiempo) hayan estado al frente.

Paso 7: Intercambia roles entre los 3 grupos. Los actores se convierten en voces racionales, las voces racionales se convierten en voces irracionales, las voces irracionales se convierten en actores, etc. El proceso se reinicia cada vez.

Paso 8: realiza un último intercambio de roles en los 3 grupos, asegurándote de que todos los grupos tengan los 3 roles.

EL RUN, RUN

Reflexión:

- ¿Cómo fue intentar la tarea cuando la voz racional te estaba hablando?
- ¿Qué tal cuando la voz irracional estaba hablando?
- ¿Qué vieron los observadores durante el desempeño de otras personas?
- ¿Cómo se sintió al estar en cada uno de los tres grupos? ¿Cuál fue tu rol favorito? ¿Por qué crees que te sentiste más cómodo en ese papel?
- ¿Alguno de estos mensajes te han parecido familiares? ¿Los has escuchado antes? ¿Dónde? ¿En qué situación?
- ¿Qué voz te afectó más? ¿Por qué?
- ¿Qué voz debemos seguir más? ¿Por qué?
- ¿Podemos cambiar estas voces a nuestro alrededor o las que siempre hemos tenido? ¿Cómo?



Consejos y trucos

Puedes hacer este ejercicio más largo o más corto de acuerdo con la tarea que elijas para los actores principales.

Si eliges construir un castillo de cartas, será bueno mostrarles un modelo al principio (por ejemplo, un castillo de 2 pisos) que deberían de seguir. Si decides darles la solución a los rompecabezas, asegúrate de tener más rompecabezas preparados. La misma situación con el laberinto, asegúrate de imprimir tantos como participantes.

Puede hacer que el tiempo sea más largo o más corto para la tarea, de acuerdo con sus actuaciones. No debería ser demasiado fácil o demasiado difícil de resolver para ellos.

El método COMPASSIONATE MIND // MENTE COMPASIVA (en páginas posteriores) está conectado con este método. Puede enseñar a los jóvenes cómo seguir la voz racional.

Trabajo Opcional para casa

Escribe los pensamientos que te vienen a la mente durante los próximos días. Concéntrate en los pensamientos que te llegan cuando tienes que completar una tarea (como tus deberes, estudiar para un examen, hacer tareas domésticas). ¿Son racionales o irracionales esos pensamientos? Después de identificarlos, intenta cambiar los irracionales en racionales.

Recursos:

(mirar tabla de anexos con las voces)

LA MENTE COMPASIVA

40 - 50 minutos



**Papel
Bolígrafos**



Simulación



6 - 30 participantes



Los participantes se sentarán en círculo



Objetivos de aprendizaje

- 🎯 Desarrollar la capacidad de los participantes para tener diálogos personales compasivos.
- 🎯 Animar a los participantes a tomar conciencia de su voz crítica, creando una imagen y una voz compasiva para momentos difíciles.



Instrucciones

Introducción:

En caso de que ya hayas practicado con la actividad del Run, Run, puedes hacer un recordatorio sobre las conclusiones que sacaron los participantes.

También puedes comenzar con la siguiente reflexión:

"Todos tenemos nuestra propia voz crítica. Nuestras mentes pueden actuar como nuestros peores enemigos y hacernos sentir mal o incluso afectar lo bien que podemos actuar. A veces, cuando cometemos un error o desordenamos algo, hay una voz crítica en nuestra cabeza que rueda como una cinta, lo que nos pone aún más molestos. "¿Cómo pudiste estropearlo? ¿No te lo sabías? Estúpido, estúpido, estúpido "... Intentemos recordar esa voz y ver qué pasa".

Desarrollo de la actividad:

Paso 1: Pide a los participantes que cierren los ojos e intenten relajarse. Pídeles que recuerden un momento específico de sus vidas cuando esa voz crítica estaba en control de sus mentes. Para ayudarles, puedes leer el siguiente texto:

"Recuerda un momento en el que las cosas no salieron como esperabas, un momento en el que cometiste un error, tal vez tuviste una nota baja o tuviste una pelea con alguien... Y recuerda la cinta que comenzó a rodar en tu mente, el discurso de tu cerebro. Recuerda cuáles fueron las palabras utilizadas, cuál fue el tono de voz, la actitud, etc. Escríbelo en un papel como si fuese un monólogo, exactamente como apareció en tu mente. Usa un papel en blanco, no escribas tu nombre en él e intenta escribir lo más legiblemente posible. Tendrás 10 minutos para esto".

LA MENTE COMPASIVA

Paso 2: Reúne todos los papeles y colócalos en una mesa y pide a algunos participantes voluntarios que vayan al frente y que los lean en voz alta. Un mismo voluntario puede leer varios papeles o puedes intercambiar voluntarios.

Mientras el voluntario está leyendo un texto, pídeles al resto de participantes que cierren los ojos y escuchen atentamente el mensaje, imaginando que es su mente la que habla. Mientras el voluntario está leyendo, pídele que intente emitir la voz de la forma más clara posible.

Paso 3: Después de leer cada papel (o de varios si hay poca información escrita), comienza un pequeño debate sobre cómo esa voz los hizo sentir. ¿Cuáles eran sus pensamientos acerca de esa "voz" y cómo reaccionarían si alguien en el exterior realmente les dijera eso?

¿Nos ayudan esos pensamientos en nuestra cabeza cada vez que sucede algo desagradable? También puedes optar por tener un debate más largo una vez que se hayan leído todos los documentos.

Paso 4: Pon los papeles a un lado e introduce la segunda parte de la actividad: la VOZ COMPASIVA. Pide a los participantes que vuelvan a cerrar los ojos y que piensen en el mismo error cometido en el que pensaban antes. Dale unos segundos y luego lee este texto: "Después de recordar tu error, imagina a un buen amigo, que te conoce desde hace mucho tiempo y que sabe todo sobre ti, reconoce y aprecia tus cualidades y le importas. Sabe que eres un ser humano que a veces comete errores, pero es muy sabio, comprensivo y amable, por lo que te acepta tal como eres. Él sabe que no siempre tienes control sobre las cosas que te suceden y que tu comportamiento en cada momento está influenciado por muchas cosas. Imagina a este amigo e intenta imaginar su rostro en tu mente. ¿Qué aspecto tendría, cuáles serían sus expresiones faciales? Y ahora imagina que fue testigo del error que cometiste o de la mala situación en la que pensaste antes. ¿Cómo reaccionaría, cuál sería su actitud, su tono de voz? ¿qué te diría? Escribe en un papel lo que te diría. Tienes 10 minutos para esto".

Paso 5: Una vez que los participantes terminen de escribir en el papel, pídeles que se junten como ellos quieran, con quien más les apetezca (es bueno tener parejas de adolescentes que se lleven bien). Una vez que estén parejas o tríos, uno por uno tendrán que "hacerse pasar" por el amigo ideal de su pareja, mientras leen el texto de su compañero. Anímalos a describir primero el tono de voz de ese amigo y sus sentimientos hacia ellos.

Cuando comiencen a trabajar en parejas o tríos, primero cambiarán los papeles con su compañero. En las parejas, los participantes se turnarán para leer el mensaje de cada uno de la siguiente manera:

- la persona A cierra los ojos e imagina que se encuentra en la mala situación en la que pensaban antes;
- la persona B lee el mensaje de la persona A, lentamente, tomando la entonación apropiada. A tiene que escuchar e imaginar que la voz está hablando en su mente.

Paso 6: Una vez que veas que los participantes terminaron esta tarea, pídeles que cambien los roles en su equipo. La persona B cierra los ojos y la persona A está leyendo. Continúa con este paso hasta que todos los miembros de los grupos (o la mayoría de ellos de acuerdo con la disponibilidad de tiempo) hayan estado en ambas posiciones.

Paso 7: Reúne a los participantes para la reflexión final.

LA MENTE COMPASIVA

Reflexión:

- Comienza la reflexión preguntándoles cómo se sintieron al escuchar la voz compasiva, qué pensaron sobre esta voz y cuánto de útil es en comparación con la voz anterior.
- ¿Cómo fue ser la voz compasiva de tu pareja? ¿Cómo te sentiste en ese papel? ¿Por qué crees que te hizo sentir así?
- ¿Cómo fue escuchar buenos pensamientos de tu pareja? ¿Qué sentiste?
- ¿Qué voz te gusta más? ¿La voz crítica o la compasiva? ¿Por qué?
- ¿Qué podemos hacer para escuchar la voz compasiva más a menudo?
- ¿Solías hablar así contigo mismo? ¿Utilizas mensajes compasivos, alentadores o críticos, temerosos?
- ¿Por qué es tan difícil hablar de manera amable, racional y compasiva contigo mismo?
- ¿Qué puedes aplicar de este ejercicio en adelante?



Consejos y trucos

- Si hay tiempo suficiente, puedes pedir a los participantes que relacionen 2 o 3 mensajes disfuncionales con un pensamiento racional, funcional y compasivo como alternativa. En parejas, pueden coger mensajes de la primera parte de la actividad y tratar de transformar esos pensamientos negativos en algunos compasivos.
- Al final de la reflexión, puedes hacer una lluvia de ideas sobre los mensajes que pueden recordar para su propia voz compasiva. Haced una lista con sugerencias y anima a los participantes a usarla cada vez que enfrentan un problema o su voz crítica comienza a aparecer en su mente.
- También puedes animar a los participantes a coger los mensajes negativos de la primera parte de la actividad y tirarlos a la basura. Cada persona puede elegir un mensaje y tirarlo, no importa si es suyo o no.
- Si tienes tiempo puedes usar alguno de los vídeos de Ted Talks. Hay muchas charlas interesantes sobre la autocompasión.

Recursos:

MAS INFORMACIÓN

<http://www.cognitivehealing.com/personal-growth/reduce-anxiety-and-depression-by-counteracting-automatic-self-talk/>

LA MENTE COMPASIVA

INFORMACION ADICIONAL

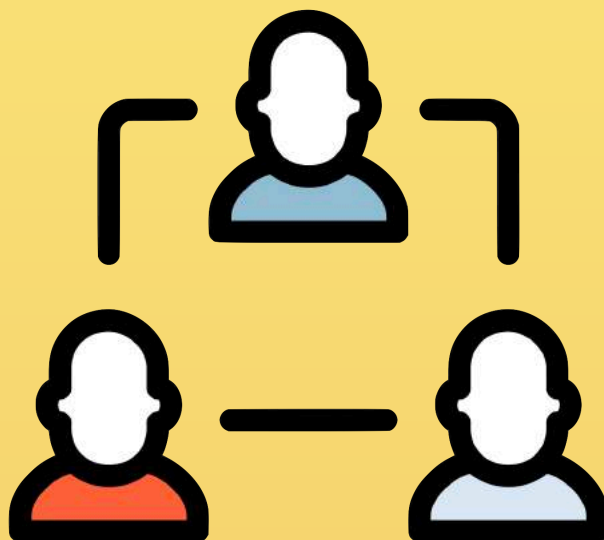
Podríamos decir que, en principio, la voz crítica nos resulta de mucha ayuda porque nos muestra los errores que hemos cometido y nos motiva a no volver a cometerlos. Pero, en realidad, cuando somos demasiado autocríticos, generalmente nos sentimos muy mal, nos volvemos retraídos y defensivos, y nos resulta más difícil ver la realidad tal como es y aprender de nuestros errores.

Nuestra motivación disminuye porque generalmente pensamos lo peor de nosotros mismos y pensamos que es inútil tratar de cambiar cualquier cosa: "esto es lo que somos y no podemos cambiar".

En cambio, cuando usamos la voz más compasiva, entendemos que no todo está bajo nuestro control, que las personas cometemos errores constantemente y eso está bien porque los errores pueden hacernos mejores personas cuando aprendemos de ellos. Así que nos sentimos menos incómodos cuando nos sentimos mal y nos sentimos más motivados para intentarlo de nuevo la próxima vez, con nuestra lección aprendida.

Para entrenarnos a nosotros mismos para usar la voz compasiva, debemos comenzar a notar cuando la voz crítica está rodando en nuestras mentes, reconocer que está ahí y recordar conscientemente la voz compasiva.

Podemos comenzar imaginando la cara del buen amigo en nuestra mente y lo que nos diría. No será fácil al principio porque la mayoría de nosotros hemos usado la voz crítica durante mucho tiempo, por lo que aparece de forma más automática y es casi nuestra primera llamada cuando se trata de nuestro discurso interno. Así que la voz crítica vendrá a la mente con más frecuencia. Sin embargo, lo importante es practicar el cambio de la voz crítica a la compasiva. Podemos pensar en estas dos voces como en músculos: cuanto más use una de ellas (preferiblemente la voz compasiva), más fácilmente aparecerá, es una cuestión de práctica aunque el cambio no se produce de inmediato, como el desarrollo de cualquier otro músculo.



VIII. RELACIONES

1. Speed friending	103
2. Idiomas de la afectividad	106
3. La confianza en una jarra	109
4. GPS de la empatía	112
5. Comunicación no violenta	116
6. Gestionando conflictos	120
7. Una ruptura inteligente	123
8. Actores en mi película	125
9. La silla	127
10. Controla la presión grupal	129
11. El famoso John Doe	131

SPEED FRIENDING

50 minutos



Hojas de papel, bolígrafos, rotuladores, Tarjetas con tareas, cronómetro



Juego de conocimiento



10 - 26 participantes



Los participantes se sentarán en círculo



Objetivos de aprendizaje

- 🎯 Ayudar a los participantes a desarrollar sus habilidades interpersonales
- 🎯 Aprender diferentes formas para iniciar y construir amistades
- 🎯 Experimentar con diferentes estrategias para crear amistades



Instrucciones

Organiza la sala antes de la actividad: coloca las mesas en un círculo con dos sillas en cada mesa. Sitúa una de las sillas en el interior del círculo y la otra en el exterior (observa el gráfico adjunto). El propósito de esta disposición es tener participantes sentados en parejas, uno frente al otro.

Introducción:

Antes de comenzar, invita a todos los participantes a realizar una lluvia de ideas preguntando: "¿Qué cosas podemos hacer o a qué lugares podemos ir para conocer gente nueva?"

Cuando los participantes respondan, escribe los lugares de posibles en papeles de papeles separados y colócalos boca abajo en las diferentes mesas. Usa algunos ejemplos del archivo adjunto si no sacáis suficientes lugares.

Después de esto, coloca las tarjetas con diferentes tareas (ver archivo adjunto) en cada mesa.

Desarrollo:

Paso 1: Pide a los participantes que se sienten en las mesas en parejas, uno frente al otro, pero sin mirar las tareas todavía.

Paso 2: Da las instrucciones para la actividad con la máxima claridad: "Cada mesa en la que estáis sentados es un lugar donde habitualmente podemos conocer gente. En cada lugar, tendréis algún tipo de relación con vuestra pareja, tal y como vais a encontrar en las tarjetas. Tendréis 5 minutos para escenificar esa carta, después de lo cual daré una señal y tendréis que moveros a otra mesa".

SPEED FRIENDING

Paso 3: "Una vez que escuchéis la señal, debéis moveros hacia vuestra derecha. Esto significa que la persona que está frente a ti se moverá en la dirección opuesta a ti. Queremos que todos podáis conocer a varias personas diferentes y escenificar tantas situaciones como sea posible".

Paso 4: En este momento, pueden descubrir la tarjeta con su primera tarea y comenzar la actividad.

Paso 5: Cronometra desde ese momento 5 minutos y, cuando acaben, da la señal para que los participantes cambien de mesa. Haz lo mismo durante cinco rondas.

Reflexión:

Una vez que la actividad haya terminado, aparta todas las mesas a un lado y reúne a los participantes en un círculo. Haz las siguientes preguntas y deja espacio suficiente para que los participantes compartan sus respuestas:

- ¿Cómo te sentiste durante esta actividad?
- ¿Qué tareas teníais que hacer? Recordemos. (Pide a los participantes que recuerden las tareas que tenían en las mesas).
- ¿Cómo fueron las tareas? ¿Fueron fáciles de hacer, o difíciles?
- ¿Qué tarea encontraste más fácil y cuál fue la más difícil? (Tal vez sea más fácil para ellos hacer cosas junto con otra persona, pero no es tan fácil mantener el contacto visual o una conversación sin palabras; aunque al preguntar no lo sugiera, espere la respuesta el tiempo suficiente).
- ¿Habíais realizado una actividad similar antes?
- ¿Cómo sueles hacer amigos en la vida real?
- ¿Crees que puedes usar cualquiera de estas situaciones (las tareas en las tarjetas) para hacer amigos en la vida real? Y si es así, ¿cuál te gustaría usar en el futuro?



Consejos y trucos

- * Si disponéis de más tiempo, puedes conversar con los participantes sobre cómo integrarse en un nuevo grupo de personas.
¿Cómo nos integramos normalmente en un nuevo grupo de personas? ¿Desde dónde partimos? Un grupo no existe en sí mismo, solo hay personas que forman el grupo, por lo que para ser parte del grupo, debes hacerte amigo de las personas, empezando por una o varias de esas personas. Y ya sabemos cómo hacerlo, ¿verdad? (Recuérdales las tareas en cada mesa)
- * Prepara un papel de rotafolio como en el adjunto para explicar la dinámica de la actividad.
- * Usa algún instrumento (por ejemplo, campana, flauta, etc.) para dar la señal para el cambio de parejas, de modo que sea distinto de la voz y sea más fácil de notar cuando todos están hablando.
- * Según el espacio disponible y el número de participantes, ajusta las tablas y el tiempo de la actividad. Puedes situar a tres o cuatro personas sentadas en una mesa, pero entonces necesitarás dar más tiempo para cada ronda. Además, las mesas se pueden organizar en dos o tres filas paralelas, en lugar de un círculo, que ocupa más espacio. Si no dispones de suficientes mesas, siempre puedes utilizar el mismo método con los participantes de pie o sentados en el suelo.
- * Si tienes muchas mesas, puedes repetir las tareas, pero recuerda organizarlas de tal forma que las tareas similares no estén en mesas contiguas. En cualquier caso, no pasa nada si los participantes tienen que repetir alguna de las tareas, dado que es interesante observar cómo las desarrollan con parejas diferentes.

SPEED FRIENDING

Tareas opcionales tras la actividad:

- Conoce durante los próximos días a una nueva persona y anota los resultados.
- Mantén un debate sobre los idiomas del amor con los amigos o compañeros intentando aclarar cuál es el suyo y pidiendo a los participantes que reflexionen sobre los suyos propios.
- Aquí puedes encontrar un video sobre los idiomas del amor:
<https://www.youtube.com/watch?v=lijKBFmAZes>

Recursos:

- Gráfico sobre la situación de las mesas
- Tarjetas (Formas en las que las personas podemos construir amistades)

IDIOMAS DE LA AFECTIVIDAD

50 minutos



Papel y bolígrafos

Hojas de rotafolio (ver plantillas)

Plantillas

Carteles impresos

**Trabajo en equipo, debate,
juego de roles**



10 - 25 participantes



**Los participantes se sentarán
en círculo con mesas**



Objetivos de aprendizaje

- 🎯 Entender las diferentes formas en que las personas expresamos y recibimos afecto
- 🎯 Familiarizarse con la idea de que las personas expresan sus sentimientos en una relación a través de diferentes formas, lo que puede interpretarse como diferentes idiomas
- 🎯 Debatir sobre la importancia de manejar el lenguaje de cada persona en una relación para el buen funcionamiento de esa relación.



Instrucciones

Introducción:

El facilitador puede preguntar a los participantes si han escuchado anteriormente sobre los idiomas del amor o los idiomas de la afectividad.

Comenzamos con una introducción que pretende poner el ejercicio en contexto y aumentar el interés de los participantes: "Sabemos cuándo le gustamos a alguien o no cuando nos topas con un LIKE en Facebook, instagram u otras redes sociales. Pero, ¿cómo podemos saber esas cosas en la vida real, cuando no hay un botón de "me gusta"? ¿Alguna vez te ha pasado que querías mostrarle a alguien que lo aprecias pero que esa persona no parecía haber recibido el mensaje? Hoy vamos a hablar sobre un tipo especial de lenguaje, que llamamos idioma de la afectividad; es la forma en que les mostramos a nuestros amigos o familiares que nos preocupamos por ellos".

Presentamos, en un rotafolio, las tarjetas con todos los idiomas y damos ejemplos de la vida cotidiana (tal vez con referencia a uno mismo, por ejemplo, "Siempre abrazo a mi hija cuando la veo, esa es una manera importante en que comunicamos amor cuando nos encontramos al final de la jornada escolar"). Si tienes un grupo pequeño de jóvenes participativos, pídeles ejemplos a ellos mismos.

A. ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN INDIVIDUAL.

Paso 1: Después de la introducción, el facilitador comentará que el grupo va a realizar un ejercicio destinado a mostrar cómo funciona esto del "idioma de la afectividad" en sus propias vidas. Los participantes tendrán el rotafolio o las tarjetas que puedes encontrar en los anexos previamente explicadas.

IDIOMAS DE LA AFECTIVIDAD

El facilitador invita a los participantes a la reflexión individual, por ejemplo utilizando la siguiente introducción:

- a. Piensa en tus relaciones pasadas o actuales (con amigos, familiares, parejas románticas). Elige las tres o cuatro de esas relaciones que consideres más importantes.
- b. ¿Cómo estas personas elegidas tienden a demostrar afecto hacia ti? ¿Qué expectativas tienen de ti? Intenta identificar el idioma que más utilizan.”.

Paso 2: distribuye la primera plantilla de la actividad (ver recursos anexos) y explica a los participantes cómo completarlos, centrándose en el comportamiento. Si bien esta es una actividad individual, puedes ir moviéndote por la sala y ayudar a los participantes si tienen problemas, especialmente al definir el comportamiento.

Paso 3: Lanzamos la siguiente pregunta: “¿Cómo tiendes a demostrar afecto hacia los demás? ¿Qué expectativas tienes de los demás? ¿Cuál es el lenguaje de afecto que más utilizas con otros?”.

Paso 4: distribuye la segunda plantilla de la actividad (ver recursos anexos) y pide a los participantes que completen, esta vez pensando en su propio idioma (esto último ya sería una preparación para la próxima actividad).

B. LAS PUERTAS CON CÓDIGO SECRETO

El facilitador presenta este ejercicio comentando que "nuestra próxima actividad nos ayudará a ver su vocabulario que empleamos en nuestro idioma afectivo".

Paso 1: El facilitador algunos voluntarios de todo el grupo (menos de la mitad del grupo). A estos participantes se les pedirá que actúen como puertas y tendrán que tomar una posición a su elección y también establecer un código que pueda abrirlos.

El código tendrá relación con cada uno de sus idiomas, identificado en la actividad anterior. Los demás miembros del grupo deberán acercarse a las puertas e intentar abrirlas adivinando el código. Las puertas no pueden hablar, pero sí pueden usar pistas sutiles para guiar a los compañeros a encontrar el código.

Una vez que alguno de los participantes encuentre el código y abra una puerta, se convertirá también en una puerta; de nuevo, eligiendo una posición y un código para sí mismo, mientras que la puerta recién abierta volverá a su forma humana e intentará abrir otras puertas que encuentre en la sala.

EJEMPLO:

Alguien puede elegir que su “código de apertura” sea un abrazo. Los otros tienen que probar cosas diferentes, así que probablemente intentarán palabras, sonidos, movimientos, etc. La "puerta" tiene que darles pistas sutiles cuando los otros se acerquen. P.ej. Cuando alguien hace un movimiento, la puerta puede sonreír o asentir con la cabeza para aprobar, entonces la otra persona sabrá que tiene que hacer un movimiento y así sucesivamente”.

IDIOMAS DE LA AFECTIVIDAD

Reflexión:

- ¿Cómo te sentiste durante esta actividad?
- ¿Qué tipo de contraseñas tenían las puertas?
- ¿Fue fácil o difícil adivinar las contraseñas? ¿Cuáles fueron más fáciles y cuáles fueron más difíciles? ¿Cuál fue tu estrategia para encontrar las contraseñas?
- En nuestra vida real, ¿es fácil encontrar los códigos de otros? ¿Tuviste momentos en los que tuviste dificultades para entender el lenguaje de otra persona?
- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo que es nuevo y sorprendente? ¿Qué pasa con los demás? ¿Has descubierto algo nuevo?
- ¿Cómo podría haberte ayudado todo en el pasado? (quizás cuando tuviste algunas dificultades para expresar tus sentimientos hacia alguien o tal vez dificultades para recibir el mensaje...).
- ¿Crees que alguna vez utilizarás lo que has aprendido hoy? ¿Cómo?



Consejos y trucos

Recomendación de lectura: **The five love languages by Gary Chapmen**

Puedes encontrar aquí la versión on-line: <https://www.parable.com/assets/pcom/files/Excerpt/9780802412713.pdf>

Recursos

- a. Plantilla IDIOMA DE LA AFECTIVIDAD QUE OTROS USAN
- b. Plantilla IDIOMA DE LA AFECTIVIDAD QUE USO YO MISMO
- c. Ejemplos de posibles cartas para imprimir y situar en la pared para mejor entendimiento de la actividad.
- d. 5 posters de infografías sobre el IDIOMA DE LA AFECTIVIDAD.

LA CONFIANZA EN UNA JARRA

50 minutos



**Papel A4, rotuladores
Rotafolio, Post-its de colores,
Vasos de papel ó plástico**



Debate, trabajo individual



9 - 30 participantes



Los participantes se sentarán en círculo pero con mesas ó algún soporte para poder escribir



Objetivos de aprendizaje

- ① Reflexionar sobre el proceso de construcción de la confianza y las condiciones importantes para esa construcción
- ② Comprender la importancia de la confianza en las relaciones
- ③ Identificar conductas que pueden generar confianza



Instrucciones

Introducción:

Antes de comenzar la actividad, introduce el tema definiendo el término "confianza" e identificando algunas necesidades que las personas tenemos en las relaciones.

1. "Hoy vamos a hablar sobre algo que siempre decimos que es esencial en las relaciones: LA CONFIANZA. Usamos mucho esta palabra, diciendo que podemos o no podemos confiar en alguien y la confianza parece ser un elemento que decide el destino de una relación. Sin embargo, ¿qué es exactamente la confianza? ¿Qué piensas que es? ¿Cuándo puedes decir que confías en alguien?"

Permite que los participantes expresen algunas ideas propias (muchas probablemente sonarán como 'Cuando sepa que la otra persona ...', 'Cuando puede esperar que la otra persona ...'). Entonces debemos preguntar: "¿Cómo podemos SABER que la persona hará estas cosas?" (Algunos probablemente dirán que han visto a algunas persona haciendo esto en el pasado).

Apoya siempre sus ideas al tratar de buscar la definición de confianza: "La confianza es en realidad el sentimiento de SABER, la certeza de que la otra persona hará algo que necesitamos. Y obtenemos esta certeza, este sentimiento de saber, cuando la otra persona ha demostrado en el pasado que puede hacerlo y cuando lo hace de manera habitual. ¡Recuerda esta idea!".

2. Invita a todos a realizar una lluvia de ideas preguntando: "¿Cuáles son las cosas que necesitamos en una relación? Podéis pensar en las relaciones en general o en las relaciones con las personas que os rodean". Escribid las respuestas en un rotafolio o en una pizarra. Cerraremos esta parte haciendo un resumen de todas las reflexiones encontradas y reflejadas en el papel o la pizarra: "Estas son las necesidades que las personas podemos tener en nuestras relaciones".

LA CONFIANZA EN UNA JARRA

Paso 1: Entrega a los participantes papel, bolígrafos o rotuladores.

Paso 2: Pide a los participantes que piensen durante 5 minutos individualmente sobre una relación que sea importante para ellos (puede ser la relación con sus hermanos, padres, compañeros de clase, mejores amigos, etc.) y que trate de analizar cuáles son las necesidades que tienen para mantener esa relación de forma positiva. Pídeles que escriban todas esas reflexiones en papel.

Paso 3: Presenta la siguiente parte relacionándola con la introducción: "¿Recuerdas cómo hablamos de confianza, qué sucede cuando la otra persona está haciendo cosas que satisfacen nuestras necesidades? Ahora quiero que imaginéis que la confianza es como una jarra en la que colocamos una canica cada vez que la otra persona está haciendo algo que satisface una de nuestras necesidades".

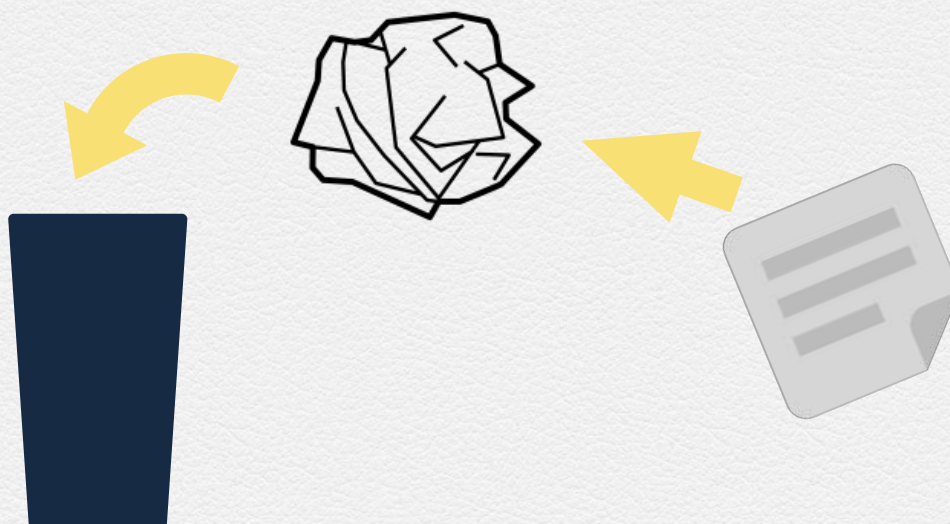
Paso 4: explica con claridad las reglas de la actividad: "Ahora trataremos de construir nuestras propias jarras de la confianza, pero utilizando materiales más prácticos. Entregaré a cada uno un vaso de plástico/papel y algunos post-its de colores. Cada uno de vosotros debéis pensar en la relación que eligisteis anteriormente y las necesidades que escribisteis en el papel.

Luego, en los post-its de colores, escribe ejemplos de comportamientos que la otra persona pueda hacer para responder a tus necesidades. Puede ser algo que esa persona ya haga habitualmente o algo que le gustaría que hiciese en el futuro (por ejemplo, escucharte sin juzgar: "Hice algo muy difícil y se lo conté a mi amigo. Escuchó mi historia sin reírse"...). Por favor, escribid uno de esos comportamientos en post-its separados. Después de haberlos tantos como puedas en 15 minutos, haz bolitas de papel con esas notas y colócalas en el vaso de plástico".

Paso 5: reparte los materiales (vasos y post-its de colores) y asegúrate de que todos tienen todo lo que necesitan.

Te recomendamos permanecer dentro el círculo, por si alguno de los participantes tuviese dudas con la actividad.

Después de que hayan transcurrido los 15 minutos, invita a los participantes a regresar al círculo para un breve debate.



LA CONFIANZA EN UNA JARRA

Reflexión:

Durante esta reflexión, puedes compartir algunos comentarios sobre cómo se puede ganar, construir o incluso perder confianza después de cada una de las preguntas, pero recuerda: primero, es importante escuchar las ideas de los participantes y, solo después de eso, compartir tus comentarios.

1. ¿Cómo te sentiste mientras llenabas tu vasos de la confianza?

2. ¿Alguien quiere compartir uno o dos ejemplos de comportamientos que pueden satisfacer nuestras necesidades y construir la confianza en una relación?

NOTA: Si han aparecido muchos de esos comportamientos, habremos agregado muchas bolitas en nuestro vaso, lo que significa que las relaciones reflejadas en los vasos más llenos, son aquellas que cuentan con una confianza más fuerte.

3. ¿Qué sucede cuando perdemos la confianza con alguien? ¿Ocurre de repente o va ocurriendo gradualmente?

NOTA: Por lo general, la confianza se pierde de una manera similar a la que se construye, es decir, gradualmente. Cuando una persona deja de mantener algunas de las conductas que son importantes para nosotros, podemos sentir que toda la confianza se pierde repentinamente, especialmente cuando falta algo extremadamente importante para nosotros o cuando la otra persona no solo deja de hacer algo, sino que está haciendo exactamente lo contrario.

4. ¿Cómo recuperamos la confianza? ¿qué debemos hacer?

NOTA: El sentido de certeza y confianza en alguien es difícil de recuperar. Sin embargo, es útil ver que incluso si una de las bolitas de papel se cae del vaso o se hunde, aún quedan otras muchas para apoyar la confianza. Es útil recordar que nadie es perfecto y que todos cometemos errores en las relaciones, pero lo importante es hacer lo correcto siempre que sea posible. Si una persona en la que hemos perdido parte de la confianza comienza de nuevo a tener esas conductas que necesitamos, se pueden agregar nuevas "bolitas" al vaso de esa relación, que pueden contrarrestar las que se perdieron. Cuando vemos que una relación está perdiendo muchas bolitas, ese es el momento en el que necesitamos hacer algo, como comunicarnos abiertamente y no dejar que todo se pierda.

5. ¿Qué ideas te llevas de esta sesión a tu vida diaria?



GPS DE LA EMPATÍA

45 minutos



Hojas de rotafolio preparadas previamente (ver anexos) rotuladores



Debate, trabajo en parejas



8 - 25 participantes



Los participantes se sentarán en círculo y posteriormente en parejas



Objetivos de aprendizaje

- ⊙ Experimentar la escucha activa y tratar de identificar las necesidades y sentimientos de los demás sin entrometerse
- ⊙ Practicar formas de manejar el conflicto de una manera eficiente
- ⊙ Aprender a prestar atención a otras personas de forma objetiva y sin prejuicios
- ⊙ Adquirir y desarrollar habilidades de conciencia enfocadas en las emociones de los demás
- ⊙ Aprender habilidades de escucha activa
- ⊙ Aprenda a profundizar en la confianza y la conexión mediante métodos apropiados y oportunos



Instrucciones

Preferiblemente, los participantes se situarán en un círculo para la presentación. Para el desarrollo de la actividad, los participantes trabajarán en parejas.

Introducción:

El facilitador comenzará introduciendo la actividad sobre el GPS de la empatía:

"Una de las mejores formas de establecer relaciones sanas con tu familia, amigos, compañeros y parejas es aprender a ser empático cuando la otra persona te habla y comparte algo contigo. Así es como las personas se sienten cada vez más conectadas entre sí. Así que hoy vamos a aprender los principales cauces nuestro camino hacia la empatía. Hay cuatro estaciones y en nuestra actividad vamos a pasar por todas ellas".

El facilitador mostrará los signos no verbales de empatía utilizando su propio ejemplo. "Si queremos llegar a nuestro destino, siempre tenemos que configurar nuestro GPS. Eso significa tener ajustarlo todo perfectamente. Pero, ¿Cuáles son estos ajustes? Primero, será necesaria una postura abierta (acompaña la explicación con gestos; también es importante no distraerse con otras cosas, como nuestros teléfonos; Mirar siempre con curiosidad y honestidad; relaja siempre tus manos, orienta tu cuerpo hacia la persona que te está hablando; asiente durante la conversación y asegúrate de dar señales inequívocas de que estás interesado y atento. Cuando sea tu turno, habla con educación suavemente".

GPS DE LA EMPATÍA

Paso 1: pide a los participantes que se dividan en parejas, según sus propias preferencias (es importante que durante la actividad se sientan muy cómodos). Por turnos, uno será la persona que habla y otro el que escucha con empatía.

Paso 2: describe la primera de las estaciones dibujando primero una carretera que comience en un lado de la pizarra o de las hojas de rotafolio. En esa carretera, sitúa un cuadro de texto en el que escribirás "PARÁFRASIS". Luego continúa con esta explicación: "Lo primero que hacemos al comenzar el camino cuando alguien comparte algo con nosotros es alentar a esa persona a hablar dándole tiempo suficiente a su diálogo y luego demostrando que escuchamos y comprendemos". ¿Cómo lo hacemos? Bueno, una de las formas es PARAFRASEANDO: eso significa que resumimos los puntos principales del mensaje de nuestro compañero y tras emitirlo, preguntamos está correcto o si hubo algo más relevante que no hayamos recordado.

Por ejemplo: A dice "Tuve un fin de semana de mierda. Discutí con mis padres y ahora no me dejan ir a jugar al baloncesto porque dicen que necesito estudiar más para sacar mejores notas". B dice: "Así que te peleaste con tus padres por algo y ellos quieren que estudies en lugar de ir a jugar". La persona A asiente, corrige o agrega si siente que B ha omitido algo. B puede preguntar: "¿Hay algo que haya pasado por alto? ¿He cogido todo lo que era importante en lo que me has dicho?".

Paso 3: el facilitador le pedirá a la persona que estaba hablando en cada pareja que comparta con su compañero una historia que les hizo tener emociones fuertes, puede ser reciente o no, pero es importante que sea algo muy relevante para él mismo, para que pueda entenderse por la persona que escuche, que pueda demostrar su empatía y 'parafrasear' su mensaje (primer paso en nuestro camino hacia la empatía). Esta fase de la actividad nos llevará unos 5 minutos.

Paso 4: el facilitador dibuja el siguiente cuadro de texto en la carretera, en el que escribirá "REFLEJO". Comenzará entonces a describir el reflejo:

"El siguiente paso es cuando intentamos entender las emociones y sentimientos en la situación que el otro ha descrito, poniéndonos en el lugar de la otra persona e imaginando cómo debía sentirse. Debemos usar palabras que expresen emociones de forma clara como enfado, tristeza, miedo, felicidad, desánimo, alegría, vergüenza, culpabilidad, etc.

Ejemplo: A dice: "Ahora estoy enfadado con mis padres y no quiero hablar más con ellos porque deberían saber lo importante que es para mí el baloncesto. B dice: "Entonces, el hecho de que tus padres te prohíban ir a jugar te hace sentir rabia porque el baloncesto es importante para ti. Me imagino que crees que no te entienden muy bien si te han castigado de esa manera. B puede preguntar nuevamente si está en lo correcto y puede pedir retroalimentación y correcciones.

Se recomienda a A que trate de ver si el espejo se ajusta a la situación, si B actúa como un espejo objetivo y preciso, o si B se ha apresurado a decir cómo se sentiría él mismo en la misma situación (ejemplo: "Me sentiría triste si estuviera en tu lugar" no es un reflejo empático, en este caso).

Paso 5: Pide a las parejas que pongan esta fase en práctica: pide a la persona que escucha que trate realmente de "reflejar" y a la persona que habla que se asegure de la exactitud y aporte comentarios o corrija las emociones que menciona quien hace de espejo.

Esta fase de la actividad nos llevará unos 5 minutos.

GPS DE LA EMPATÍA

Paso 6: El facilitador dibuja la tercera casilla en el camino hacia la empatía y escribe en ese cuadro "COMPARTIR". Luego describe qué quiere decir ese Compartir:

"Después de las estaciones 1 y 2, podemos llegar a la estación Empatía, la fase del 'Yo también', es decir, compartir una experiencia común, un momento en el pasado o el presente en el que también has experimentado situaciones similares.

Ejemplo: Ahora B comparte algo que es tan íntimo como la historia que A compartió (tratando de no ser más íntimo o más superficial, porque eso causaría incomodidad).

Ejemplo: B dice: "Sé lo que se siente, porque en un momento dado mi padre se enfadó conmigo por no sacar la basura y me dejó sin ir a una fiesta de cumpleaños esa noche. Sentí que el castigo era un poco injusto y, como tú, no quería hablar con él esa noche".

Paso 7: Pide a la persona que habla que comparta una historia similar con la otra persona y que la persona que escucha no olvide "configurar su GPS no verbal", esas pautas de las que hablamos al principio. Esta fase de la actividad nos llevará unos 5 minutos.

Paso 8: El facilitador dibuja la cuarta casilla en el camino hacia la empatía y escribe la palabra "REFLEXIÓN". Luego explica: "A veces es realmente útil dar un paso atrás y reflexionar sobre lo que sucede en una relación de confianza. De esta manera, podemos señalar específicamente a los demás lo que necesitamos de ellos para sentir empatía y conexión. Ayuda mucho si respondemos a estas preguntas: ¿Cómo fue esa situación para mí? ¿Cómo me sentí? Además, el otro puede compartir cómo se sintió como una persona que de verdad experimenta la empatía.

Ejemplo: A dice: "Sentí que fue increíble tener a alguien que se centrara primero en lo que estaba diciendo antes de compartir una experiencia común" B dice: "Sí, creo que generalmente no hago eso, porque tiendo a interpretar muy rápido o contar mi película y no prestar toda la atención necesaria. Intentaré hacer esto más".

Paso 9: Pide a ambos miembros de la pareja que se cuenten cómo fue para ellos pasar por estas 3 estaciones. Esta fase de la actividad nos llevará unos 3 minutos.

Paso 10: El facilitador le pide a cada pareja que intercambie roles: la persona con empatía se convierte en narradora y comparte una historia, y el narrador se convierte en persona con empatía, calibra su GPS y comienza a pasar por cada etapa (paráfrasis, espejos, compartir). Luego vuelven a reflexionar.

Esta parte de la actividad nos llevará unos 14 minutos para todo el proceso. Recuerda a los participantes que comprueben el "mapa" en el rotafolio o la pizarra.

GPS DE LA EMPATÍA

Reflexión:

Una vez terminada la actividad en parejas, reúne a todo el grupo y lanza las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio?
- ¿Cómo fue la experiencia cuando compartías tu historia?
¿Cómo te sentiste al tener que escuchar con empatía?
- ¿A qué estación te resultó más difícil llegar? ¿Por qué lo crees?
- ¿Qué habilidad crees que necesitas mejorar más?
- ¿Por qué crees que es importante reflexionar y dar retroalimentación a otros sobre formas de mostrar su empatía?
- ¿Cómo planeas usar estas estaciones en tu futuro?
- ¿Qué cosas nuevas has aprendido de esta experiencia?



COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

50 minutos



**Lista de emociones y necesidades
Plantilla de la jirafa
Rotuladores, bolígrafos y papel**



**Trabajo individual,
trabajo en equipo**



6 - 30 participantes



Los participantes se sentarán en círculo



Objetivos de aprendizaje

- ① Conocer y practicar los principios para comunicar las necesidades personales de forma no violenta
- ① Comprender la importancia de la comunicación no violenta



Instrucciones

Introducción:

Presentamos el tema de la comunicación:

"Hoy vamos a hablar un poco sobre la comunicación. Siempre estamos hablando de la importancia de la comunicación en las relaciones, por ejemplo, asegurando que necesitamos comunicarnos mejor o más efectivamente. Pero, ¿qué significa exactamente tener una "buena comunicación"?"

Desarrollo:

Paso 1: Escribe en el centro de un papel de rotafolio o en una pizarra "BUENA COMUNICACIÓN" y pide a los participantes que expresen lo que les viene a la mente cuando leen esta expresión. Escribe sus respuestas en el rotafolio o la pizarra.

Paso 2: Después de escribir algunas de las respuestas, presenta la idea de la comunicación no violenta: "Ahora vamos a hablar sobre un estilo de comunicación que trata de tomar en consideración todo lo que hemos respondido. Se llama comunicación no violenta y, en este tipo de comunicación, usamos un tipo de lenguaje llamado "lenguaje de la jirafa". ¿Por qué de la jirafa? Porque la jirafa es el animal terrestre con el corazón más grande (esto es un hecho verídico). Con su cuello largo tiene una muy buena visión general del entorno. La jirafa representa la comunicación compasiva, que es el núcleo de la comunicación no violenta.

Lo opuesto a la jirafa es el lenguaje del chacal, que consiste en juzgar, criticar, moralizar y acusar. Veamos exactamente cómo se es ese lenguaje de las jirafas y cuál es la diferencia entre los dos".

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Paso 3: Utiliza ahora un papel de rotafolio con los 4 principios de la COMUNICACIÓN NO VIOLENTA. Puedes preparar el rotafolio antes de la actividad, utilizando el anexo con la plantilla de la jirafa. También puedes imprimirlo y dárselo a los participantes.

Explica con detalle los 4 pasos (puedes encontrar la explicación en la parte de recursos de este método). Asegúrate de que los participantes entienden los pasos. Puede dar más ejemplos si lo consideras necesario.

Paso 4: Entrega a los participantes bolígrafos y papel y explica lo que ocurrirá a continuación:

"Ahora que hemos aprendido la "gramática básica" del lenguaje de las jirafas, ¡vamos a practicarlo para ver cómo funciona! Ahora debéis pensar en un conflicto reciente en el que hayas estado involucrado o en algo que alguien comentó y todavía te molesta (por ejemplo, tus padres te están diciendo con frecuencia que debes limpiar tu habitación; o un compañero de clase hizo una broma de mal gusto sobre ti, etc.).

Escriba esta situación brevemente en la parte superior del papel y luego trata de describirla de acuerdo con los cuatro pasos: escribe lo que pasó, cómo te sentiste y qué necesidad tenías que no se cumplió. Luego, formula una alternativa que podría haber sucedido o puede suceder en el futuro, con respecto a algo que podría pasar para ayudar a satisfacer tus necesidades y escríbelo también. Tienes para este ejercicio 10 minutos de trabajo individual".

Paso 5: Después de los 10 minutos, divide a los participantes en grupos de tres personas y pídeles que compartan su ejercicio. También puedes dejar que elijan su propio grupo de 3, para que se sientan más cómodos al compartir.

"una vez repartidos en grupos, cada uno de vosotros compartirá con los demás cómo describió la situación y la alternativa que ha imaginado. Los demás tendréis la oportunidad de compartir brevemente cómo os sentís cuando escucháis la situación y la alternativa. No se trata de entrar en debates sobre lo escrito, sino simplemente ver cómo nos sentimos cuando escuchamos una de estas situaciones en el idioma de las jirafas. Tenemos un máximo de 5 minutos por persona para compartir y recibir reacciones de los demás, es decir, 15 minutos en total para los tres".

Paso 6: Tras los 15 minutos de trabajo en grupo, pide a los participantes que regresen al círculo grupal. Pide 2 o 3 voluntarios para comentar sus mensajes en el lenguaje de las jirafas, para ver si entendimos bien la dinámica o ayudar a reformularlos si fuese necesario.



Consejos y trucos

Videos con un breve resumen:

<http://www.youtube.com/watch?v=Tpqsjt-913M&feature=related>

<https://www.youtube.com/watch?v=4LuPCAh9FCc&t=2s>

Centro para la comunicación no violenta:

<http://www.cnvc.org/>

<https://www.slideshare.net/hajnali3/nonviolent-communicationlanguageoflifemarshallbrosenberg>

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Reflexión:

- ¿Cómo te sentiste cuando al utilizar el lenguaje de las jirafas?
- ¿Ha sido útil usar el lenguaje de las jirafas para describir una situación y formular una alternativa? ¿Qué ha sido lo más fácil? ¿y lo más difícil?
- ¿Qué crees que puedes hacer para familiarizarte con este tipo de comunicación?
- ¿En qué situaciones de tu vida crees que puedes usar el lenguaje de las jirafas?
- ¿Por qué crees que es importante usar el lenguaje jirafa (comunicación no violenta)? ¿Qué beneficios puede traerte?

Conclusión:

“Recordad que usar un estilo de comunicación no violenta puede aumentar la probabilidad de que se cumplan tus expectativas, mucho más que si usamos un tipo de comunicación pasiva o agresiva. Pero esta comunicación no es una garantía de que suceda, ya que todo es parte de un proceso que depende de dos o más personas y NO puedes controlar cómo responden los demás. Observad la gráfica en adjunta.

Recursos:

Aquí están los 4 pasos de la comunicación no violenta:

> **OBSERVAR** sin evaluar, juzgar o interpretar. Observar se trata de describir la situación de manera objetiva, como si una cámara de video estuviese grabando.

P.ej. Cuando dije "hola" a mi colega, miró en otra dirección. (Jirafa)

Mi colega es muy grosero; él me ignoró cuando dije hola (Chacal)

>> Expresar los **SENTIMIENTOS** que te evoca lo que observas o experimentas.

Los sentimientos son diferentes de los pensamientos, opiniones o interpretaciones de las acciones de otros.

* Es muy útil entregar a los participantes el listado con la lista de Emociones.

P.ej. Cuando mi colega miró en la otra dirección, me sentí molesto. (Jirafa)

Cuando miró en la otra dirección, sentí que fue una falta de respeto. (Chacal)

(La falta de respeto no es un sentimiento sino una acción que etiqueta tu mente. Es posible que te sientas triste, enfadado o herido como resultado de una falta de respeto o solo al pensar que se le ha faltado el respeto).



COMUNICACIÓN NO VIOLENTA



>> Expresar las **NECESIDADES**. Las emociones nos muestran si nuestras necesidades se han cumplido o no. Cuando tenemos sentimientos negativos, significa que nuestras necesidades no están siendo satisfechas. Rosenberg identifica algunas de las necesidades humanas tales como la seguridad, la comprensión, el respeto, la calidez, la autonomía, etc. Identificar necesidades es crucial porque nos da una idea de cómo reaccionar exactamente.

Entrega a los participantes el listado de Necesidades..

P.ej. Necesito sentirme respetado. (Jirafa) ¡Estás siendo tan irrespetuoso! (Chacal) - Cuando las necesidades se expresan indirectamente a través de juicios, es probable que las personas escuchen las críticas y se comporten a la defensiva o comiencen a responder.

- Hacer una **PETICIÓN** específica a otra persona para ayudar a satisfacer una necesidad no satisfecha. La especificidad es importante porque si deseas que la otra persona te ayude a satisfacer tus necesidades, debes saber exactamente qué hacer y cómo pedirlo. Además, no debes confundir una petición con una demanda. Las peticiones significan que estás abierto a aceptar el "no" como respuesta, mientras que las

demandas implican ciertas consecuencias por decir "no", como los castigos. Si tu petición recibe un "no" como respuesta, no debes rendirte. En su lugar, puedes empatizar con lo que impide que la otra persona diga "sí" y encontrar juntos algo que funcione para ambos.

P.ej. Me ayudaría si me dijeras "hola" cuando te saludo. ¿Crees que podrías hacerlo? (Jirafa)

La próxima vez no te hablaré hasta que no escuche un "hola" de tu parte. (Chacal)

Otros recursos a entregar:

LISTA DE EMOCIONES BÁSICAS QUE TODOS TENEMOS

LISTA DE NECESIDADES BÁSICAS QUE TODOS TENEMOS

GESTIONANDO CONFLICTOS

25 minutos



**Papel y bolígrafo
papel de rotafolio, rotuladores
plantilla de situaciones
conflictivas**



Debate, juego de roles



8 - 25 participantes



Los participantes se sentarán en círculo y posteriormente en círculos más pequeños y un escenario



Objetivos de aprendizaje

- Practicar estrategias de manejo de conflictos de una manera eficiente
- Aprender a gestionar los conflictos
- Experimentar diferentes formas de responder a los conflictos



Instrucciones

Condiciones del espacio:

Los participantes comenzarán la actividad situados en un círculo. Después de la introducción, formarán círculos más pequeños para trabajar en equipo. Se preparará un espacio frente al aula para el juego de roles.

Introducción:

Comenzamos presentando el tema: Los conflictos y cómo tratarlos de manera eficiente.

Podemos realizar algunas preguntas a los participantes:

“¿Cómo sabemos cuando gestionamos un conflicto de manera eficiente? ¿Cuáles podrían ser los ejemplos de esa eficiencia?”

(Realizad una lluvia de ideas con estas pautas: cómo sentirse orgulloso de la forma en que actuamos, teniendo en cuenta los sentimientos de otras personas, pero no culpándose, resolviendo problemas y encontrando soluciones, etc.).

Desarrollo:

Paso 1: Comienza indicando a los participantes que van a aprender cómo gestionar conflictos a través de la experiencia del resto del grupo. Explica las siguientes instrucciones:

“Vamos a crear algunas escenas de teatro siguiendo una situación que voy a entregaros. Algunos de vosotros comenzaréis a representar la escena y, en un momento determinado, la escena se congelará. Puede congelarse en el momento en el que yo diga “CONGELAR”, o puede congelarse por sí mismos si los actores están atrapados en la acción y no saben cómo continuar o cambiar la situación.

GESTIONANDO CONFLICTOS

Cuando el teatro se congela, un voluntario de entre el público puede entrar en escena, reemplazando a un actor y actuar de manera diferente, para superar el desafío y dirigir la situación hacia una salida diferente”.

Paso 2: Divide a los participantes en grupos de 5 personas y luego distribuye los papeles con las escenas al azar.

Paso 3: Cada grupo tendrá 10 minutos para preparar un juego de roles teatralizado de 5 minutos en el que participe todo su grupo. Ese teatro debe representar la escena conflictiva que se les ha entregado.

Paso 4: Una vez finalizada la preparación, comenzad el teatro del primero de los grupos. En un momento dado (tras unos minutos), o bien si observas que la escena se sale de control (los participantes hablan de otra cosa, o se insultan, no saben cómo continuar, etc.), o si simplemente se atascan, indica al grupo que la escena se debe CONGELAR. Pide a los participantes que se detengan y no digan nada hasta que alguien de el público reemplace a alguno de los actores. El que reemplaza no puede cambiar la situación, pero sí que puede encontrar una manera de terminarla de manera más eficiente. Puedes ayudar a los participantes a descubrir qué significa "eficiente" en cada situación.

Reflexión:

- ¿Cómo te sentiste al ver las representaciones? ¿Cómo te sentiste participando?
- ¿Cómo definirías el conflicto en uno de las situaciones?
- ¿Cuál fue la solución que se encontró más eficaz?
- ¿Crees que habría otras posibles soluciones a un conflicto similar?
- ¿Qué significa 'eficiente' en cada caso?
- ¿Cómo abordarías los conflictos en tu vida diaria tras esta experiencia?

Escenas propuestas para el teatro

A continuación se presentan algunas escenas propuestas, que puedes modificar con respecto a las características de cada grupo y las necesidades de los participantes:

Escena 1: un grupo de amigos está discutiendo porque a algunos de ellos les gusta pasar el rato en casa mientras juegan al ordenador, mientras que otros prefieren salir de fiesta. (Rol 1: persona líder para quedarse en casa; rol 2: persona que defiende la fiesta; rol 3: amigo aleatorio).

Escena 2: dos amigos han comenzado a fumar y se burlan de un tercer amigo porque él o ella no está interesado en fumar con ellos. (el rol 1 a reemplazar es uno de los fumadores, el rol 2 es no fumador, el rol 3 en un amigo aleatorio).

Escena 3: una familia está discutiendo porque los padres sienten que su hijo o hija no está haciendo todo lo posible para sacar buenas notas. (rol 1 - padre A; rol 2 - padre B; rol 3 - hijo o hija).

Escena 4: tres amigos acusan a uno de sus compañeros de clase de robarles dinero, dulces y material escolar. (rol 1 - persona acusada; rol 2 - persona acusadora).

Escena 5: Un niño en una clase siente que su maestro siempre le está gritando y le trata peor que al resto de compañeros. (rol 1: maestro; rol 2: estudiante; rol 3: estudiante aleatorio).

GESTIONANDO CONFLICTOS

Forum Theater (teatro fórum)

Uso común

Forum Theater (teatro fórum) es una herramienta para explorar y ensayar las posibles acciones que las personas pueden desarrollar para transformar su mundo. A menudo se usa tanto en preparación para la acción como en talleres contra la opresión.

El teatro fórum es una de las herramientas más utilizadas del Teatro del oprimido. Comienza con la elaboración y el desarrollo de una obra corta que dramatiza las situaciones reales que enfrentan los participantes y que termina con los protagonistas que están siendo oprimidos. Después de la primera actuación, la obra o escena se repite con una diferencia crucial: los espectadores se convierten en "espectadores" y pueden, en cualquier momento, gritar "congelar" y tomar el lugar de un actor para intentar transformar el resultado.

El teatro fórum es un ejercicio de democracia en el que cualquiera puede hablar y cualquiera puede actuar. La idea no es mostrar lo que creemos que otras personas deberían hacer, no es un consejo de sabios. La idea es descubrir lo que podemos hacer juntos.

Una de las primeras cosas de las que los espectadores se dan cuenta es que, como en la vida real, si no intervienen, nada cambiará. Lo siguiente que los espectadores encuentran es que hacer "algo" no es suficiente, debe ser algo estratégico. Las personas que actúan como opresores en el escenario mantendrán su opresión hasta que sean detenidas de manera auténtica, y al igual que en la vida, detenerlos no es fácil. El teatro fórum se convierte así en un laboratorio para experimentar diferentes propuestas de acción.

Los protagonistas deben ser personajes con los que todas o la mayoría de las personas en la sala puedan identificarse, de modo que cuando intervengan, estén ensayando su propia obra.

El teatro fórum facilitado por alguien llamado Joker, que involucra a los espectadores tanto dentro como fuera del escenario en el diálogo durante todo el proceso. Después de cada obra de teatro, el Joker debe dirigirse al público y preguntar: "¿Funcionó esto?", "¿Era realista?", "¿Podría pasar esto en la vida real?".

El teatro fórum se desarrolló en un contexto en el que estaba muy claro qué era la opresión, quién era oprimido y quiénes eran los opresores: su creador, Augusto Boal, vivía en el exilio de la dictadura militar brasileña, y los movimientos sociales en todo el continente se levantaron luchando contra la dura represión militar.

Desde entonces, la técnica se ha adaptado a muchos otros contextos en todo el mundo, a medida que los profesionales tratan de lidiar con las complicadas relaciones de poder de los grupos de personas más diversos. A menudo, las teatralizaciones descubrirán múltiples capas de poder, dramatizando personajes que son, al mismo tiempo, oprimidos y opresores de otros.

El teatro fórum es una herramienta efectiva de activismo creativo, útil para generar cambios, como una intervención en sí misma, y para construir marcos estratégicos comunes para los movimientos sociales.

Peligros potenciales

El papel del Joker (facilitador del teatro fórum) es complicado. Es fácil dejar al grupo con falso optimismo sobre lo que puede funcionar, o quedarse sin tiempo antes de que todos estén satisfechos con lo que se ha intentado.

El Joker debe tomar muchas decisiones pequeñas en cada momento, como permitir o no la introducción de personajes adicionales, agregar o no intervenciones a las representaciones, cuántas intervenciones permitir, cuándo detener una teatralización cuando no va a ninguna parte, etc.

Otra dificultad es utilizar el teatro fórum para generar soluciones y luego no actuar sobre ellas: el teatro fórum "funciona" en la medida en que prepara a los participantes para intervenir de manera crítica en sus propias vidas.

FUENTE: <http://beautifultrouble.org/tactic/forum-theater/>

UNA RUPTURA INTELIGENTE

50 minutos



**Pizarra
hojas de rotafolio
rotuladores y bolígrafos
folios A4**



**Debate, trabajo en equipo,
juego de roles, lluvia de ideas**



8 - 25 participantes



**Los participantes se sentarán
en círculo con suficiente
espacio para el juego de roles**



Objetivos de aprendizaje

- Practicar distintas estrategias para terminar una relación importante de manera respetuosa y no hiriente
- Aprender a expresarse de manera asertiva
- Identificar la forma correcta y la forma incorrecta de comportarse cuando se termina una relación



Instrucciones

Introducción:

Comenzamos la actividad lanzando unas cuantas preguntas a los participantes "¿Qué es una ruptura?" "¿Qué significa?" Y "¿Por qué sucede?".

Desarrollo:

Paso 1: Pide a los participantes que hagan una lluvia de ideas de situaciones y diferentes motivos de este tipo de rupturas o despedidas:

- 1) final de una amistad importante (ej. Mudarse a otro país, una traición, un conflicto importante, etc.).
- 2) ruptura sentimental con una pareja.

Tras un tiempo reflexionando, recoge todas las respuestas en una hoja de rotafolio o en la pizarra. Trata de obtener respuestas y comentarios de todos los participante. Por último, pregúntales con qué frecuencia han tenido que romper o despedirse de alguien especial. Recuerda escoger y anotar 5 de esos ejemplos para el tercer paso de la actividad.

UNA RUPTURA INTELIGENTE

Paso 2: Mantened a un breve debate sobre lo que se debe tener en cuenta al despedirse o romper con alguien. Pregunta a los participantes sobre los siguientes aspectos:

- ¿cómo debe ser nuestro tono de voz y nuestro lenguaje corporal?
- ¿Cuáles son las expresiones adecuada de las emociones que tenemos en ese momento? (por ejemplo, expresar que "Estoy enfadado", pero sin gritar con ira y golpes);
- ¿Creéis que es preferible evitar culpar, criticar, juzgar ("eres estúpido"), pensar de forma extremista,...?
- ¿aceptamos en las despedidas o rupturas la responsabilidad compartida o simplemente la imperfección e incompatibilidad de ambos?

Cada vez que creas que llegáis a algunas reflexiones interesantes o obtenéis algunas palabras clave, escribelas en el rotafolio o la pizarra y mantenlo a la vista mientras desarrolláis la siguiente parte de la actividad.

Paso 3: Escribe los 5 escenarios de la lluvia de ideas que hicimos en el comienzo de la actividad, escríbelos en 5 hojas de papel y pide 5 parejas voluntarias de entre los participantes. Entrégales una de las situaciones escogidas y pídeles que preparen y escenifiquen una conversación ficticia (juego de roles), en la que se den 2 escenas diferenciadas:

- Una escena en la que la situación de despedida o ruptura sucede de una forma "correcta" (HOW-TO).
- Una escena en la que la situación de despedida o ruptura sucede de forma "equivocada" (HOW NOT TO).

Paso 4: Escenificarán delante del grupo ambas escenas. Después de las 2 escenas, pide a los participantes que observan el teatro que identifiquen cuál de ellas es la correcta y cuál la menos acertada para terminar con una relación.

Reflexión

- ¿Cómo te sentiste al interpretar las diferentes situaciones? Si eras parte de los observadores, ¿cómo crees que se sentían los actores?
- ¿Cuál es la diferencia entre la escena "correcta" (cómo hacerlo) y la "incorrecta" (cómo no hacerlo) con respecto a la emociones? ¿Cómo te sentiste o cómo crees que los actores se sentían en la escena positiva en comparación con la escena negativa?
- ¿Qué cosas funcionaron en las escenas positivas (cómo hacerlo)? ¿Qué hicieron los actores para hacerlo más fácil, menos doloroso, más honesto?
- ¿Cuáles fueron los elementos que hicieron que las escenas negativas ('cómo no hacerlo') resultasen hirientes, más difíciles o menos honestas?
- ¿Aplicarías alguno de los aspectos de esta actividad en tu vida? ¿Qué tipo de obstáculos crees que encontrarías para hacerlo posible?

ACTORES EN MI PELÍCULA

40 minutos



Papel y bolígrafos

Plantillas

Papel de rotafolio y rotuladores



Debate, lluvia de ideas, trabajo individual



8 - 25 participantes



Los participantes se sentarán en círculo con soporte para poder escribir



Objetivos de aprendizaje

- Identificar las necesidades personales que una relación debe cubrir
- Concienciarse de que diferentes personas pueden satisfacer las mismas necesidades
- Aprender cómo reasignar diferentes roles a diferentes personas en nuestras vidas.



Instrucciones

Introducción:

Comienza la actividad dirigiendo este mensaje a los participantes:

"A continuación, haremos un casting para una película muy especial ... ¡la película de vuestra vida! Seguro que sabéis que, al final de cada película, aparece una lista con todos los actores y actrices que salen. Bueno, pues lo que vamos a hacer es crear ese reparto para la película de tu vida. Vamos a identificar quién interpreta qué papel en tu vida. Quién satisface qué necesidad fundamental para ti".

Por ejemplo, puedes sugerir algunos personajes para que ellos imaginen sus propios roles o personajes presentes en su película:

El guardaespaldas (la necesidad de seguridad) - persona X

El ayudante de Santa (la necesidad de apoyo práctico) - persona Z

Desarrollo:

Paso 1: Pide a los participantes que usen la plantilla que puedes encontrar en los anexos para identificar personas específicas en sus vidas que cumplen con determinados roles. Esta parte nos llevará unos 5 o 7 minutos.

Paso 2: Invítales a que piensen en personas importantes en su vida y les asignen "personajes" en las áreas en blanco que van a encontrar en la plantilla. Además, recuérdales que pueden inventar nombres creativos para los personajes de la historia si no quieren usar los nombres reales, siempre y cuando el nombre del personaje esté conectado a una necesidad específica. Además, recuérdales que escriban, junto al personaje, la necesidad

ACTORES EN MI PELÍCULA

vital que están cubriendo entre paréntesis (como en el ejemplo que vimos en la introducción). Vamos a emplear en esta parte de la actividad unos 8 minutos.

Paso 3: al final la búsqueda de personajes, invita a algunos miembros del grupo a compartir con el resto su reparto de personajes en la película de su vida.

Antes de las preguntas finales, podemos cerrar la actividad con una pequeña reflexión:

“Todas las relaciones tienen el rol de satisfacer ciertas necesidades que tenemos: afecto, aprecio, seguridad, cuidado, comprensión, entretenimiento, etc. A pesar de la singularidad de cada persona que conoceremos en nuestra vida, nuestras necesidades pueden ser respondidas por más de una persona por lo que terminar una relación con alguien no significa que una necesidad importante se quede sin satisfacer o no vayamos a encontrar a otra persona que pueda completar esa necesidad”.

Reflexión:

- ¿Cómo te sentiste durante la actividad?
- ¿Cómo fue pensar en la película de tu vida?
- ¿Ha encontrado más de una persona en su vida que satisface la misma necesidad?
- ¿Encontrarte algo relevante acerca de alguno de los personajes de la película de tu vida?
- ¿Cuándo crees que es el momento adecuado para despedir y tratar de reemplazar a uno de los personajes de tu película?
- ¿Qué aprendizaje crees que te llevas de este ejercicio?

PERSONAJE	REQUERIMIENTOS DEL PAPEL	PERSONA EN TU VIDA REAL (nombre)	¿POR QUÉ ES BUENO PARA INTERPRETAR ESE PERSONAJE?
EL OYENTE	- buen comunicador - siempre disponible - no juzga		
EL MODELO A SEGUIR	- auténtico - te motiva a mejorar		
EL AVENTURERO	- siempre activo - lleno de nuevas ideas - te desafía		
EL SABIO	- experimentado - ofreciendo buenos consejos - disponible cuando lo necesito		
El chico divertido	- te hace reír - optimista - creativo		

LA SILLA

10 minutos



Mesas y sillas

**Algún material pesado como libros
Papel, bolígrafos y post-its**



**Debate,
trabajo individual**



8 - 25 participantes



**Los participantes se sentarán
en círculo**



Objetivos de aprendizaje

- ① Comprender la necesidad del equilibrio emocional después de una ruptura
- ① Ayudar a los participantes a identificar los aspectos más importantes que permiten mantener el equilibrio emocional después de una ruptura



Instrucciones

La metáfora de la silla

Antes de comenzar la sesión, sitúa una silla (asegúrate de que es una silla de 4 patas) sobre una mesa, con una de las patas fuera de la tabla de la mesa y unos cuantos libros pesados sobre la silla y presionando las patas que sí están apoyadas sobre la mesa (ver dibujo adjunto). La mesa y la silla pueden colocarse en el centro del círculo, donde sean visibles para todo el grupo de participantes.

Indique a los participantes que, en primer lugar, les vamos a mostrar un experimento. Debes levantar los libros que están presionando una de las 3 patas que apoyan sobre la mesa, y comprobaréis cómo afecta el equilibrio de la silla. La silla va a inclinarse hacia la pata que está en el aire. Pregunta al grupo qué creen que pasaría si colocásemos todos los libros sobre la pata que está en el aire (seguramente entiendan que la silla va a caerse debido al peso). También pregunta al grupo qué creen que pasará si colocamos todos los libros en el lado de la silla que está apoyado en la mesa (la silla volverá a estar en equilibrio).

Después de que los participantes comprendan cómo podemos modificar el equilibrio de la silla con los libros, puedes explicarles la metáfora de la silla:

“Cuando una relación se termina, perdemos un punto de apoyo importante, como si una parte de nosotros quedase como la pata de la silla en el aire. Pero, al igual que la silla tiene otros tres patas que la ayudan a mantener el equilibrio, nosotros tenemos muchos otros apoyos en nuestra vida, en los que podemos apoyarnos y debemos desarrollar esa confianza para mantener nuestro equilibrio emocional”.

LA SILLA

Desarrollo:

Paso 1: Invita a los participantes a pensar en ejemplos que podrían representar esas tres patas de la silla que están sobre la mesa, como esas áreas en la vida en las que debemos invertir tiempo y también en algunas actividades en las que podríamos participar, o relaciones que deberíamos cuidar.

Paso 2: pídeles que escriban todas esas áreas, actividades, relaciones, objetivos, tareas vitales en post-its de colores.

Paso 3: Indica a los participantes que se turnen para leer esos post-its en voz alta y luego los peguen en las patas de la silla que tenemos sobre la mesa.

Aquí puedes encontrar algunos ejemplos de esas áreas, objetivos, situaciones, actividades: cuidar y mejorar otras relaciones (ya existentes o nuevas), pasatiempos, familia, estudios, desarrollo personal, salir con amigos, practicar algún deporte, leer, aprender una nueva habilidad, etc.

Reflexión:

Después de que todos los participantes hayan pegado los post-its en las patas de la silla, invítales a reunirse con el grupo en círculo para reflexionar un poco.

- ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio?
- ¿Fue fácil encontrar esas áreas/actividades/relaciones que se pueden desarrollar o en las que debemos invertir tiempo?
- ¿Qué podemos hacer para evitar que nuestra silla pierda el equilibrio cuando una de nuestras patas se queda en el aire?
- ¿Cómo puedes relacionar esta actividad con tu vida diaria?
- ¿Qué aprendiste en esta actividad que crees que te puede ayudar en el futuro?

Conclusiones deseables:

La identidad y la vida de una persona son siempre muy complejas y hay muchos componentes que se pueden desarrollar en los que debemos invertir tiempo y esfuerzo. Esos nuevos pilares nos pueden ayudar a mantener el equilibrio emocional después de perder una relación.



CONTROLA LA PRESIÓN GRUPAL

50 minutos



**Papel, rotuladores,
bolígrafos
Papel de rotafolio**



**Juego de roles con diferentes
situaciones sobre la
presión de grupo**



8 - 30 participantes



**Los participantes se sentarán
en círculo**



Objetivos de aprendizaje

- 🎯 Aprender sobre la presión de grupo y las consecuencias negativas de dejarse llevar por esa presión
- 🎯 Conocer ejemplos de cómo se manifiesta la presión de grupo



Instrucciones

Introducción:

Comenzamos la actividad preguntando a los participantes qué creen que es la presión de grupo. Pídeles que trate de buscar ejemplos reales que han tenido en su vida o situaciones que conozcan de otras personas.

Tratad de configurar entre todos una definición breve sobre la presión de grupo (puedes consultar el documento anexo para obtener ideas sobre esa definición y algunos ejemplos). Por ejemplo, "la presión de grupo es la sensación de que estás tomando una decisión por la opinión del resto sin prestar demasiada atención a tu propia opinión. Esa presión puede venir de uno o varios compañeros del grupo de amigos, habitualmente de alguien de tu edad. La presión del grupo es la sensación de que alguien de tu grupo de iguales te empuja a tomar una decisión, ya sea o buena o mala, sin pensar realmente si es la decisión que habrías tomado por ti mismo".

Desarrollo:

Paso 1: Con el grupo en conjunto, realiza una lluvia de ideas sobre la presión de grupo en sus vidas cotidianas: en la escuela, en su tiempo libre con amigos, en Internet, etc. Ayudado por algún voluntario o por otro facilitador, escribid esos ejemplos de situaciones de presión de grupo por duplicado en 2 folios diferentes por separado.

Intenta resumir esas situaciones, de forma que la información sea clara, pero no ocupe muchas frases. Continúa con la lluvia de ideas hasta que tengas tantas ideas como el número de subgrupos en los que vas a dividir a los participantes posteriormente (te recomendamos dividirlos en grupos de 3 o 4 personas). Si el grupo se atasca al generar ideas, usa las situaciones proporcionadas en el anexo. No olvides escribirlas por duplicado en papeles distintos.

CONTROLA LA PRESIÓN GRUPAL

Paso 2: Divide a los participantes en grupos de 3 o 4 personas. Cada situación será entregada a 2 de los subgrupos, por eso es necesario que estén por duplicado. Uno de ellos tendrá que llegar a un final en el que la persona cede a la presión de grupo. El otro, por contrario, deberá llegar a un final en el que rechace la presión de grupo.

Paso 3: Invita a cada grupo a desarrollar y escenificar esa situación enfrente de todo el grupo: cada grupo tendrá 2 minutos para la escena.

Después de cada escena, pide al resto de los grupos que identifiquen los medios por los cuales se manifestó la presión de grupo. Encuentra una ventaja y una desventaja de la forma en que el personaje principal respondió a la presión de grupo.

Reflexión:

Una vez terminadas todas las escenas, reúne al grupo para una reflexión en conjunto:

- ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio? ¿Por qué?
- ¿Fue fácil o difícil presentar ejemplos de presión de grupo para las situaciones dadas?
- ¿Puedes nombrar 5 consecuencias negativas de que las personas cedamos a la presión de grupo?
- ¿Cómo fue observar los casos desde el público? ¿Has vivido estas situaciones en tu vida real?
- ¿Has sido alguna vez parte del grupo de presión?
- ¿Qué aprendiste de este ejercicio?
- ¿Puedes dar ejemplos de cómo la presión de grupo influyó en alguna de tus decisiones o las decisiones de algún amigo?
- ¿Qué sentimientos pueden desencadenarse debido a la presión de grupo? ¿Cómo crees que puedes gestionar estas emociones?
- ¿Por qué crees que las personas ceden a la presión de grupo?
- ¿Puede la presión de grupo ser positiva?
- ¿Qué puedes aplicar de este ejercicio a tu vida diaria?



Consejos y trucos

Enfatiza el hecho de que muchas veces ni siquiera nos damos cuenta de cuándo presionamos a otros o cuándo alguien nos está presionando. Deja en claro que el primer paso para controlar la situación es identificar esa presión y luego detenerla, o al menos ser consciente de que está pasando.

Fomenta el reconocimiento del hecho de que la presión de grupo ocurre porque constantemente buscamos aceptación y queremos formar parte de un grupo de iguales, es una necesidad humana normal. No significa que lo hagamos porque seamos débiles.

Recursos

<http://kidshealth.org/en/kids/peer-pressure.html#>

<https://www.thecoolspot.gov/>

EL FAMOSO JOHN DOE

35 minutos



**Post - its, bolígrafos
papel, 2 posters con siluetas ó
peluches.**



Utiliza ambas caras del papel

**Debate, trabajo en equipo,
lluvia de ideas**



8 - 30 participantes



**Los participantes se sentarán
en círculo**



Objetivos de aprendizaje

- ⊙ Aportar información sobre los estándares de popularidad y cómo se transmiten a través de la presión de grupo y las redes sociales
- ⊙ Comprender las diferentes fuentes de presión de grupo, las normas que debemos cumplir en su entorno social
- ⊙ Entender el vínculo entre la popularidad y la presión de grupo
- ⊙ Comprender el efecto de las redes sociales como herramienta para la presión social



Instrucciones

Preparación:

Antes de comenzar la actividad, no olvides preparar los posters con las siluetas, uno de ellos con la silueta de un niño y el otro con la silueta de una niña. Debes pintar la silueta en ambas caras del papel, así que en el frente puedes poner algunos detalles dibujados en el rostro (ojos, boca, nariz), mientras que la otra cara deber representar la espalda de las siluetas. (también puedes hacerlo con 2 muñecos, peluches...)

En la parte trasera de las siluetas, escribe o pega post-its con características de esas persona. Intenta crear personajes atípicos, con algunos intereses que los alejen de los adolescentes potencialmente populares. No olvides dar a tus personajes nombres poco comunes y escríbelos junto a su silueta correspondiente, recuerda no poner ninguna información en la parte delantera, salvo la silueta y los rasgos del dibujo.

Introducción:

Sitúa los dos posters en el suelo en un lugar visible para el grupo, de forma que sólo se vea la parte delantera de ambas siluetas e introduce con la siguiente información:

“Hoy vamos a hablar de cómo ser populares. Voy a presentaros a dos adolescentes, un chico y una chica que son nuevos en el barrio. Como seguro que imagináis, al ser nuevos aquí, los dos están deseando adaptarse cuanto antes. Bueno, quizá no sólo adaptarse, sino que además quieren convertirse en populares. Así que vamos a intentar ayudarles con su misión”.

Desarrollo:

Paso 1: Entrega a los participantes algunos post-it y bolígrafos. Pídeles que imaginen a una persona popular y las cosas que la hacen alguien popular: sus preferencias musicales, su estilo de vestir, los aparatos que usa, las redes sociales en las que cuelga su vida, las personas de las que se rodea, la forma de hablar, los rasgos de personalidad, lugares donde pasa sus vacaciones, hobbies, intereses, modelos a seguir, sus películas o series favoritas, etc.

Paso 2: Indícales que escriban en los post-it cosas muy específicas que una persona popular hace habitualmente (p. ejemplo, Escucha música reggae, es extrovertida, ven Juego de Tronos, etc.) y pega los post-its en las junto a la silueta de los adolescentes.

Paso 3: una vez que todos hayan terminado de escribir y pegar sus post-its, leed en conjunto lo escrito por cada persona, para intentar sacar algunas conclusiones sobre lo que significa para ellos ser popular. Anotad las informaciones más relevantes en una pizarra o un poster.

Paso 4: es el momento de descubrir los “verdaderos” personajes. Da la vuelta a los posters, de tal forma que la parte trasera de los personajes sea visible. Recuerda que es en esa parte donde pegaste, antes de la actividad, los rasgos y características de nuestros personajes. Entre todos, leed la información “real” de esos personajes. Pide a los participantes que traten de imaginar, mientras escuchan, cómo se comportarían esas personas en la vida real. Tratad de comparar esa información con los estándares de popularidad que hemos tratado en el punto anterior.

Reflexión:

- ¿Ha sido fácil identificar los estándares de popularidad?
- ¿Cómo decidiste sobre las características que representan a la gente popular? ¿De dónde los sacaste, cómo los conoces, dónde los ves?
- ¿Notas alguna diferencia entre los adolescentes populares y los reales?
- ¿Crees que la popularidad tiene alguna desventaja? ¿tiene algún coste en lo persona? ¿Crees que es una presión para la vida diaria?
- ¿Qué sucede cuando los estándares impuestos por la presión social son diferentes de la verdadera personalidad de la persona?
- ¿Qué puede hacer alguien en esa situación?
- ¿Qué has aprendido con esta actividad?



IX. Cuando nos enfrentamos a un caso difícil

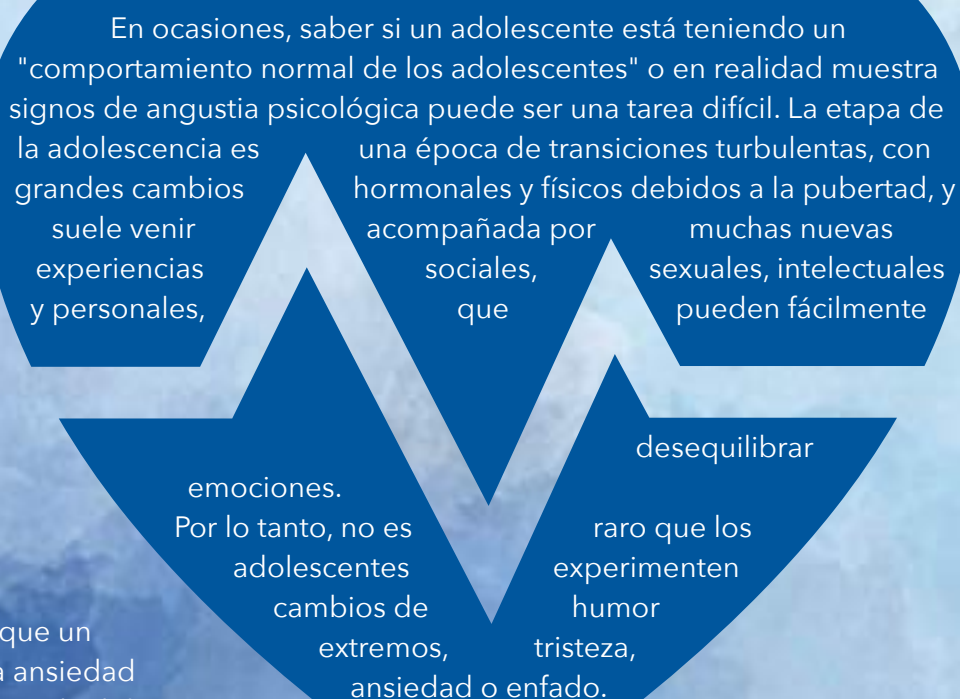
Este conjunto de actividades que hemos diseñado sirve para hacer intervenciones de forma universal, es decir, pueden ser parte de un programa destinado a responder a la mayoría de adolescentes de un grupo, con el objetivo de ayudarles a desarrollar algunas de las habilidades necesarias para hacer frente al estrés, gestionar sus emociones e incluso definir sus identidades.

Sin embargo, puede haber casos en que un adolescente se esté enfrentando a una situación vital concreta inesperada o impredecible, durante la que su capacidad para gestionar su equilibrio emocional se vea afectada o incluso comprometida y estas estrategias habituales ya no funcionen. Esta situación suele llevar a la persona a un estado de incomodidad y desorganización en el que se necesita un

¿Cómo detectarlo?

Sin embargo, podría darse el caso de que un adolescente esté experimentando una ansiedad psicológica que va más allá de la inquietud adolescente normal, que podemos identificar con algunos de estos comportamientos:

- Muestra ansiedad, inquietud, tristeza u otras emociones fuertes durante un período de tiempo largo (por ejemplo, más de dos semanas);
- No participa en actividades con otros compañeros de su edad y parece estar crónicamente desconectado de su entorno;
- Muestra menos interés en las actividades cotidianas;
- Su rendimiento escolar ha disminuido significativamente;
- Intenta evadirse de ir al centro de estudio a menudo;
- Tiene dificultades para concentrarse durante las clases o recordar tareas;
- Parece significativamente menos energético;
- Actúa de manera desafiante e incluso comete agresiones físicas o verbales de forma frecuente;
- Abandona su higiene y descuida su apariencia personal.



En ocasiones, saber si un adolescente está teniendo un "comportamiento normal de los adolescentes" o en realidad muestra signos de angustia psicológica puede ser una tarea difícil. La etapa de la adolescencia es una época de transiciones turbulentas, con grandes cambios hormonales y físicos debidos a la pubertad, y suele venir acompañada por muchas nuevas experiencias personales, sociales, que sexuales, intelectuales pueden fácilmente desequilibrar emociones. Por lo tanto, no es raro que los adolescentes experimenten cambios de humor extremos, tristeza, ansiedad o enfado.

IX. Cuando nos enfrentamos a un caso difícil

¿Cómo actuar?

Si detectamos alguno de los signos anteriores, es importante que primero tengamos una conversación privada con el adolescente y le demos la oportunidad de expresar sus inquietudes específicamente. Debemos mostrar mucha cautela en la conversación y crear un ambiente de confianza para que la persona pueda expresarse en confianza y de forma cómoda. Es muy probable que, en un primer momento, no quieran hablar sobre ello pero, al preguntarles, les estamos dando una muestra de que nos importa su estado y que estamos disponibles y abiertos a la conversación si así lo necesitan. Es importante que conozcan que podemos ofrecer nuestro apoyo para encontrar más ayuda específica con sus necesidades.

En estas situaciones, es necesario intervenir para desarrollar la capacidad del adolescente para enfrentar el evento que está afectando su equilibrio emocional. El objetivo es dar estabilidad al adolescente, evaluar sus necesidades y brindarles la atención adecuada para que puedan funcionar correctamente.

En este punto, podemos dirigir al adolescente a un apoyo más específico. Es decir, grupos de apoyo o programas que se centran en temas específicos, relevantes para sus dificultades (por ejemplo, grupos de terapia para la ansiedad o depresión social, programas dirigidos al desarrollo de habilidades de manejo de conflictos, etc.).

A veces, es necesario una atención aún más intensiva, y es importante saber que no siempre los educadores tenemos la competencia, la formación necesaria o la autoridad para dirigir al adolescente a un servicio de atención adecuado. En esos casos, será fundamental involucrar a las familias, a los responsables educativos o incluso a trabajadores sociales u otros especialistas que puedan asumir su responsabilidad.

¿Cómo saber si necesitamos contactar con un especialista?

Si uno de los participantes de nuestro programa de actividades está enfrentando emociones difíciles con las que necesita ayuda, es importante que sigamos estas recomendaciones:

- Permanecer siempre alerta por si el participante se está bloqueando en sus emociones durante la actividad, para poder conversar sobre ello y fomentar un desbloqueo.
- Si el participante muestra incomodidad debido al tema que se está discutiendo o si ocurre algo más durante la sesión, es importante tener una conversación después de la sesión.
- Las conversaciones con el participante deben suceder en algún lugar privado y seguro donde pueda expresarse en confianza y seguridad.

Durante la conversación, es importante utilizar la escucha activa y que el participante se sienta seguro, ubíquese de manera que podáis sentaros cara a cara y tener una conversación honesta.

Si lo crees conveniente, puedes utilizar las siguientes preguntas:

1. ¿Qué fue lo que te hizo sentir de esta manera? ¿Qué ocurrió durante la sesión específicamente para llegar a esa situación?

Aquí es muy importante escuchar activamente, sin contestar ni corregir las respuestas.

2. ¿Qué te gustaría hacer? ¿Crees que necesitas más apoyo con esto?

Si el participante no está listo para tener esta conversación, es importante hacer la siguiente pregunta, recuerda baremar siempre la gravedad de la situación.

3. ¿Quién es la persona en la que confías para tener esta conversación y para apoyarte más?

Si el participante no encuentra a nadie en quién confíe, es bueno dar ejemplos; amigos, padres o tutores legales, hermanos mayores, primos mayores, maestros o alguien que puede ayudar al participante con el problema.

Para problemas mayores, debes conocer las leyes sobre protección de menores.

Si las emociones son muy fuertes o si conducen a pensamientos graves, como querer auto-lesionarse o incluso pensamientos suicidas, siempre debemos informar a alguien con autoridad sobre el adolescente que vaya a continuar el contacto con el participante. Esa persona tiene la obligación de informar de esas situaciones a un profesional.

Es importante cooperar con el participante, de forma responsable, a lo largo de la conversación y en la toma de decisiones.

Debemos hacer seguimiento y apoyo al adolescente hasta que una persona con autoridad legal asuma la responsabilidad.



Strong Young Minds

IX. Testimonios sobre el proyecto

"He sido una pequeña parte de este proyecto desde hace algún tiempo. Y he visto crecer el material y mejorar con el tiempo. Y estoy realmente orgulloso de los materiales y actividades que se han realizado y creo que harán un gran trabajo enseñando a los jóvenes sobre la conciencia emocional, aprendiendo en grupo y respetando las opiniones de otras personas. Estoy muy contento con los materiales y recursos que hemos recibido".

Pórður, Islandia

"En la sociedad de hoy en día, definitivamente no se nos enseña a hablar de las emociones. Tenemos cero educación emocional y, por lo tanto, una enorme carencia de inteligencia emocional. Por eso, lo que sucede muchas veces, es que no tenemos el vocabulario necesario. No sabemos cómo hablar de emociones. Y no sabemos cómo reconocerlas. Simplemente no lo sabemos. Nos dirán - "siento decepción". Sólo la palabra. Y tú entiendes la palabra. Podrías decir la definición en tu idioma. Pero no puedes relacionarla con nada de lo que sientes. Es muy duro. Será necesario que enseñemos la educación emocional primero".

Belen, España

"He estado formándome mucho para poder formar a otras personas con algunos materiales muy buenos que creo que realmente cambiarán algunas vidas. Y creo que se puede implementar muy rápido en muchos entornos, porque realmente necesitamos prevención, en lugar de simplemente ir apagando incendios. Estas son muy buenas herramientas y realmente pueden ayudar".

Bruno, Portugal

"Estuve involucrado en este proyecto desde el primer día. Participé en todas las reuniones transnacionales y la formación en Rumania. Para mi fue una gran experiencia de aprendizaje. Tanto durante el curso de formación como durante las pruebas de las actividades en las escuelas, he podido sentir que el currículo de actividades está realmente funcionando. La metodología de Educación no formal funciona muy bien para las actividades y se ajusta perfectamente al grupo de edad en el que nos enfocamos".

Kristinn Heiðar, Hugarafi, Islandia

"Decidí hacer el curso para ayudar a los niños de la residencia de menores en la que trabajo y los resultados que estoy teniendo son cada día mejores. Las sesiones y dinámicas del curso son directamente aplicables en los campos de la educación social ya que dotan de herramientas al educador y educandos.

Carlos de DomPablo, España

XI. Socios del proyecto



La selección de los socios para un proyecto de esta envergadura tuvo que realizarse con mucho acierto y en las siguientes páginas queremos que conozcáis a quienes lo han hecho posible.



Hugarafli/Mindpower (Islandia)



Hugarafli/Mindpower (Islandia) es una asociación independiente de personas que se enfrentan a problemas mentales. La organización se basa en ideas sobre el empoderamiento, la recuperación, la igualdad y la cooperación entre usuarios y profesionales. Hugarafli se compone de aproximadamente 350-400 personas, pero los usuarios o miembros activos son alrededor de 100-150 personas. Diariamente, alrededor de 50-70 personas visitan Hugarafli y son unas 100-120 semanalmente.

Entre los objetivos de Hugarafli se incluyen los siguientes:

- Cambiar el sistema de salud mental en Islandia mediante el uso del modelo de empoderamiento y recuperación.
- Dialogar sobre el empoderamiento y la recuperación de una manera positiva, no por ser negativo con respecto al gobierno y aquellos que tienen el control del sistema de salud.
- Crear un lugar donde profesionales y usuarios puedan trabajar juntos en condiciones de igualdad y compartir experiencias y métodos.
- Eliminar los prejuicios contra las enfermedades mentales a través de ser visibles en la comunidad y escribir artículos sobre ello.
- Trabajar por la igualdad de todos los miembros de la entidad, haciendo patente que nadie tiene más poder que otra persona. Todas las decisiones relacionadas con el trabajo se toman en reuniones donde todos tienen el mismo voto.

Los miembros de Hugarafli participan en todo tipo de trabajos, como revisar proyectos de ley parlamentarios sobre temas de salud mental, acudir a escuelas y hablar sobre salud mental o trabajar en un proyecto llamado "Casa segura" (actualmente vigente en EE. UU., Los Países Bajos e Italia) y muchos otros proyectos. Los usuarios hacen mucho trabajo voluntario con respecto a la casa y su horario, recibiendo invitados y hablando durante los seminarios.

Hugarafli tiene un programa diario donde las personas pueden trabajar en su recuperación, por ejemplo, haciendo yoga, reuniones de grupo o trabajo voluntario. Cada usuario controla cuando asiste y a qué grupos asiste. Se anima a las personas a que asuman la responsabilidad de su propia asistencia y asumir la responsabilidad de los proyectos.

El equipo de Hugarafli ha trabajado en el campo de la salud mental durante un largo periodo en varios proyectos, con el desarrollo y publicación de programas educativos, o la organización de conferencias y eventos.

También son formadores calificados en prácticas eCPR (cpr emocional) y se han capacitado internacionalmente junto con el Dr. Daniel Fisher.

La experiencia de Einar Björnsson incluye: publicación, diseño, diseño web, diseño gráfico y gestión.

La experiencia de Fjóla Kristín Ólafardóttir incluye: especialista por experiencia, gestión de proyectos y facilitación de programas de educación no formal para jóvenes, gestión de proyectos internacionales.





Ha Moment (Portugal)



Ha Moment CRL es una cooperativa cuya misión es brindar oportunidades para el desarrollo personal y profesional de jóvenes, trabajadores juveniles y adultos en todo el mundo, a través de la formación, la asesoría y la organización de eventos, basados en el aprendizaje informal y no formal. Buscamos crear actividades de capacitación en educación para trabajadores juveniles, adultos y público en general, enfocándonos en el desarrollo de competencias en las áreas de transformación de conflictos, inclusión social, comunicación, empatía, gamificación y herramientas de TIC. Los principales métodos que utilizamos son Lego Serious Play, Comunicación no violenta, Storytelling y Teatro de los oprimidos.

Establecida en mayo de 2015, nuestro personal de la cooperativa tiene una amplia experiencia en educación no formal, adquirida con el trabajo para otras organizaciones, empresas y como trabajadores autónomos. Tenemos 7 miembros activos de los cuales 3 están trabajando en el campo del Trabajo Juvenil Internacional. Nuestro personal tiene experiencia en las diferentes áreas en las que trabajamos: formaciones, consultoría y eventos. Desarrollamos las competencias de nuestro equipo y adquirimos experiencia en la planificación, coordinación, implementación, evaluación y difusión de eventos de capacitación.

Nuestro objetivo principal es trabajar para el reconocimiento de la educación no formal y asegurar que las habilidades se adquieran a través de él se relacionen con el desarrollo personal y profesional. Actualmente estamos dedicados a ciertos temas y proyectos en torno a los siguientes aspectos:

- Innovación en el trabajo juvenil.
- Creación de experiencias educativas de juegos de mesa.
- Reconocimiento de las competencias adquiridas a través del aprendizaje informal y no formal mediante el sistema de Open Badges.
- Desarrollo de un sistema de revisión de 360° para respaldar la (auto) evaluación de las competencias y el desempeño del educador/formador/facilitador.
- Creación de video tutoriales para actividades de educación no formal.
- Desarrollo de formaciones sobre transformación de conflictos y construcción de paz a través de juegos de mesa educativos y prácticas de empatía.
- Combatir el discurso de odio y las conductas de odio a través de la capacitación de capacitadores de minorías
- Promover la conciencia de la salud mental y la expresión emocional a través de actividades de educación no formal.





Ha Moment (Portugal)



Ha Moment es más que solo nuestros miembros. Basamos nuestro trabajo en una idea de cooperación con educadores, formadores e instituciones similares a nosotros que creen en los mismos principios del aprendizaje permanente.

Tenemos colaboración con Team Mais y Other Signs, con quienes desarrollamos un proyecto para obtener la certificación en el método Lego Serious Play.

Trabajamos con el Ayuntamiento de Cascais, la ACM - Alta Comisión por la Migración-, estamos estrechamente relacionados con Produções Fixe, que es nuestro principal productor de juegos de mesa, somos parte de la European Badge Alliance y trabajamos en Badgecraft desde Lituania utilizando su plataforma de Open Badges. En el área del conflicto y la construcción de la paz, cooperamos con Narviksenteret, el museo de la Paz y la Guerra de Noruega y el Centro de Educación para la Paz RKI de Finlandia. Estamos conectados con el International Youth Work Trainers Guild que promueve la calidad en la formación y aboga por los derechos de los formadores en todo el mundo.



Nuestros miembros activos son: Olga Kuczynska, Sérgio Gonçalves y José Branco. Todos ellos formadores internacionales y con experiencia en educación no formal, Olga con antecedentes en sociología y comunicación, Sérgio de desarrollo personal y José de teatro. Trabajamos estrechamente con Marco Politano, nuestro principal diseñador y responsable de la identidad visual de muchos proyectos y juegos de mesa.





Ask Yourself (Rumanía)



ASK Yourself (Rumania) es una organización sin ánimo de lucro creada por un grupo de trabajadores juveniles que deseaban compartir su pasión por la educación no formal y el programa Erasmus +.

Queremos animar a los jóvenes a probar nuevas y emocionantes oportunidades de aprendizaje, a descubrirse a sí mismos, a mejorar sus competencias y a devolver a la sociedad todo ese aprendizaje. Ofrecemos apoyo para encontrar el proyecto o desafío adecuado para cada individuo y también estamos implementando proyectos basados en las necesidades de los jóvenes.

Nuestra actividad se centra tanto a nivel local como internacional.

Realizamos proyectos con jóvenes, para jóvenes. Trabajamos mucho con estudiantes jóvenes y organizamos proyectos basados en sus necesidades e intereses.



Desde 2015, hemos organizado 12 proyectos dentro del programa Erasmus +. Los proyectos se implementaron en Bucarest, Busteni, 2 Mai, Drobeta-Turnu Severin, Sighisoara y Cluj. Estos proyectos reunieron a más de 300 jóvenes y trabajadores juveniles de toda Europa. Nos alegramos de conocerlos y desempeñar un papel en sus vidas, al mismo tiempo que intentamos hacer un pequeño cambio en cada comunidad. Nuestras actividades combinaron educación con participación de la comunidad: tuvimos talleres en 20 escuelas secundarias, hablamos con cientos de estudiantes y alentamos a los maestros a utilizar la educación no formal.

Todas estas actividades se basaron en métodos de educación no formal. Los temas principales fueron desarrollo personal, narración, desarrollo de equipos, desarrollo profesional, estilo de vida saludable y cultura.

También participamos en el envío de jóvenes y trabajadores jóvenes en proyectos Erasmus +. Hemos sido socios en más de 30 proyectos, en toda Europa.



Ask Yourself (Rumanía)



A nivel local, organizamos:

- Talleres de bachillerato para alumnos. Algunos de los temas con los que trabajamos son: desarrollo personal, orientación profesional, aumento de oportunidades de empleo (CV de diseño, carta de intención, puntos fuertes de la entrevista), espíritu empresarial y comunicación.
- Seminarios de redacción de proyectos dedicados a jóvenes trabajadores y profesores que desean postularse para un proyecto Erasmus +.
- Actividades de orfanato: estamos implementando métodos de educación no formal en dos orfanatos de Bucarest. Nuestros voluntarios van allí para ayudar a los jóvenes a hacer sus tareas, participar en actividades de trabajo en equipo y, lo más importante, creer en un futuro más brillante.
- Estamos enseñando educación no formal a trabajadores juveniles mediante la implementación de actividades no formales en la ciudad. Algunos ejemplos son: flash mobs, Human Library, Living Exhibition y Treasure Hunt.
- Nuestros trabajadores juveniles asistieron a diferentes proyectos internacionales y organizaron talleres para nuestros voluntarios con el fin de compartir sus conocimientos.

Durante este proyecto, nuestra principal responsabilidad fue proponer, probar y clarificar los métodos de educación no formal. Fuimos responsables de recopilar información de todos los socios y de dar un formato final a este Manual en su versión en inglés.

En este proyecto, la asociación estuvo representada por Oana Rizescu y Alexandru Arhire.





Minte Forte (Rumanía)



MINTE FORTE es una organización sin ánimo de lucro de Cluj-Napoca. Fundada en 2010, promueve la salud mental a través de:

- Educación
- Apoyo para mantener o mejorar la salud mental.
- Desarrollo psicológico.

Ellos imaginan una sociedad donde cada individuo cuida su bienestar mental diariamente y donde aquellos que encuentran dificultades reciben apoyo en lugar de ser discriminados.

Su grupo objetivo incluye a cualquier persona que esté interesada en mantener o mejorar su salud mental. El enfoque está en los jóvenes, porque la educación psicológica temprana puede ayudar a construir un yo equilibrado y prevenir problemas de salud mental.

Las principales actividades realizadas por Minte Forte son:

- Servicios de asesoramiento y psicoterapia.
- Eventos educativos sobre temas de salud mental y desarrollo personal, para el público en general;
- Talleres en colegios y escuelas secundarias, para el desarrollo social y emocional de niños y adolescentes, utilizando la educación no formal y las artes;
- Campamentos de escalada para el desarrollo social y emocional.
- Proyectos internacionales como formaciones, seminarios y asociaciones estratégicas destinadas a mejorar las metodologías en salud mental y el intercambio de buenas prácticas con organizaciones en el campo.

Minte Forte fue el iniciador de proyectos de educación en salud mental en Cluj-Napoca y generaron un cambio visible en la mentalidad de las personas con respecto a la salud mental. Están trabajando hacia su principal objetivo educativo, que es liberar el campo de la salud mental del estigma asociado a él, para que no sea un tema tabú y resulte más natural para las conversaciones constructivas, con el objetivo final de ayudar a las personas a alcanzar un equilibrio personal y vivir una vida mental sana. Sus actividades ofrecen un valioso conocimiento y apoyo sobre cómo mantener la salud mental y superar las dificultades psicológicas.





Scouts Valencians (España)



Scouts Valencians pertenece a la Organización Mundial del Movimiento Scout, la organización juvenil más grande del mundo y su función principal, a través de sus 110 años de existencia, es educar a niños y jóvenes.

Trabajan guiándolos desde que tienen 6 años en todos los pasos de un proyecto y también brindan oportunidades educativas para ellos en temas como el cuidado del medio ambiente, la educación en valores, la salud, la empleabilidad, el desarrollo personal, la ciudadanía ... Su metodología se basa en el aprendizaje basado en Proyectos, la educación por la acción y aprender haciendo.

El principal representante de esta organización durante este proyecto es Javier Quilez, que aportó sus competencias en el diseño e implementación de programas formativos, recursos de gamificación, herramientas de grabación y edición de video, y la experiencia por su participación en un proyecto KA2 (junto a la entidad portuguesa también parte de este proyecto), además de su experiencia en la planificación de eventos internacionales desde 2005. Debido a estas habilidades, el socio español también estuvo a cargo de la producción de los videos instructivos y del diseño del logotipo y de este manual.

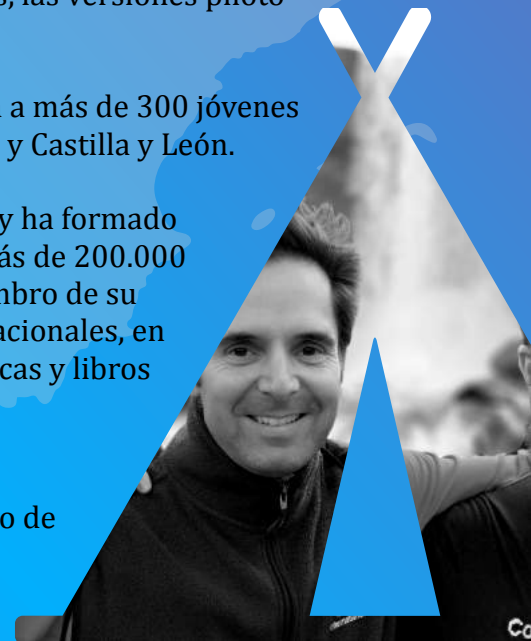
Scouts Valencians ha trabajado en educación no formal durante más de 40 años y ha desarrollado una gran cantidad de recursos, materiales, programas de formación y más de 200 publicaciones en toda España. En este caso, han detectado una necesidad de recursos de trabajo sobre salud mental cuando trabajan con sus secciones mayores (adolescentes y jóvenes), se encuentran carentes de formación específica en este tema para sus educadores y necesitan herramientas para poder brindar oportunidades de aprendizaje enriquecedoras sobre salud mental. Por eso, se ha contado con más de 20 educadores y maestros involucrados en este proyecto que colaboraron con Scouts Valencians probando las herramientas, las versiones piloto del juego y proporcionando información útil a través de todo el proyecto.

Javi Quilez dirigió y coordinó su trabajo y estos 20 educadores involucraron a más de 300 jóvenes en el proyecto, de las regiones de la Comunidad Valenciana, Madrid, Aragón y Castilla y León.

Javi Quilez ha participado en más de 80 intercambios juveniles para Scouts y ha formado parte de 6 equipos de planificación internacional en los que participaron más de 200.000 jóvenes en diferentes actividades y eventos educativos desde 2005. Es miembro de su organización desde 1987 y ha participado activamente en proyectos internacionales, en tareas de comunicación y en la creación de varias herramientas metodológicas y libros a nivel nacional e internacional.

A nivel profesional, es maestro de educación infantil, pedagogo waldorf y formador en educación no formal. Posee el certificado de formador de formadores en España.

La mayoría de los educadores colaboradores con el proyecto son educadores voluntarios y/o trabajadores juveniles con más de 10 años de experiencia y todos ellos han realizado, al menos, 3 cursos nacionales oficiales de formación. Así que además de ser maestros, educadores o trabajadores juveniles, todos han sido capacitados en diferentes campos educativos y todas sus organizaciones y entidades se beneficiarán de los resultados del proyecto.



XII. Agradecimientos

Queremos agradecer a todas las personas, centros educativos, entidades y asociaciones que participaron en el proceso de desarrollo de este proyecto. Gracias por su contribución y apoyo durante los 2 años del proyecto.

Queremos dar Agradecimientos especiales a:

PORTUGAL

Mental8Works - <http://www.mental8works.pt/>

Maria sequeira

Bruno Chibante

Escola Técnica Psicosocial de Lisboa - <http://www.etplisboa.com.pt/>

Maria da luz

Festival Mental - <http://www.mental.pt/>

Ana pinto coelho

Manifestamente

Ana mina

Amigos de Ha Moments

Marco Politano, diseñador del juego de mesa.

Martina Politano, ilustradora del juego de mesa.

Isabel Moisés Lopes - traductora del juego de mesa

RUMANÍA

Escuela Secundaria Ion Creanga:

Luminita Maresi Mirela

Florica Alexandrescu

Catalina Anton

Daniela Gorgon Gorgiana

Escuela Secundaria Al.I.Cuza:

Reka Vadasz

Luminita Dragomirescu

Cristina Laura Stefan

Manuela Stefanescu

Paula Malancu

XII. Agradecimientos

ESPAÑA

Asociación PROMESAS:
Clara González Burgos
Marina Represa Niño
Ignacio Salgado Andrés
Rüta Kronberga
Javi Quilez



A pesar de que la entidad beneficiaria ha sido Scouts Valencians ha sido la Asociación Promesas la que ha realizado las labores de este proyecto.

También han colaborado:

Instituto de Educación Secundaria Andrés Laguna (Segovia).
Colegio Nuestra Señora del Pilar Escolapios (Soria).
Colegio La Milagrosa y Santa Florentina (Valladolid).
Colegio Nuestra Señora del Pilar Salesianos (Zaragoza).

Grupo Scout Resurrección 433 (Alicante).
Grupo Scout Laguna 589 (Laguna de Duero, Valladolid).
Grupo Scout Cruz del Sur 532 (Valladolid).

Nuria López Segura – profesora de secundaria en Elche.
Carlos DomPablo – centro juvenil “Villa Paz” de Madrid.
Lorena Álvarez – psicóloga de Servicios Sociales de Orense.
Belén Fernández del Rincón – trabajadora juvenil en Francia.



Strong Young Minds



STRONG YOUNG MINDS

ANEXOS

Algunas plantillas de las actividades las puedes encontrar aquí, el resto las podrás obtener en las páginas webs del proyecto y algunos de sus partners para descarga.

www.strongyoungminds.info
www.scoutsvalencians.org
www.asociacionpromesas.com
www.javiquil.com
www.elcubilcreativo.com



Desarrollando tus aptitudes

Es hora de mirarte a ti mismo, sí, ...otra vez.
Imagina que estás viendo una película sobre tu vida, ¿qué se le daría bien al protagonista? ¿qué no se le daría tan bien y qué se le daría mal?

SE ME DA BIEN	SE ME DA REGULAR	SE ME DA MAL

(En parejas con otro alumno)

- Mirad si tenéis algo en común en vuestras listas.
- ¿Qué te hace pensar que se te da regular o mal?
- ¿Cómo te hace sentir?
- ¿Cómo te afectan? (ánimo, confianza, carácter, salud...)
- ¿Qué experiencias has tenido haciéndolas?
- ¿Alguna vez te ayudaron a hacerlas y te animaron a ello? ¿Qué ocurrió?
- ¿Has elegido hacer alguna en realidad?
- ¿Te gustaría que se te diera mejor alguna de ellas? ¿Por qué? ¿Por qué no?
- ¿Te gustaría volver a intentarlo desde otro enfoque y con ayuda?

*Hazlo bien porque todo
el mundo te está
mirando*

*No te preocupes por el
resultado, disfruta del
proceso*

Venga, inténtalo!

*A todo el mundo le
cuesta la primera vez*

*No te preocupes si te
están mirando, céntrate
en lo que estás haciendo*

*Si sale mal no pasa
nada, lo superarás*

Hey, tú puedes hacerlo

Está bien si es muy difícil

*Siempre has conseguido
hacer lo que te has propuesto,
sólo requiere paciencia*

*No deberías haberte
presentado voluntario/a*

*Si te parece difícil es que
eres débil*

*Esto sólo te cuesta a ti, los
demás lo hicieron
enseguida. Deberías dejarlo*

*Ya deberías haber
terminado, eres muy
lento/a*

*La gente se está riendo
de ti*

*Deberías sentirte
avergonzado/a*

Ríndete

*Es normal que estés
nervioso/a si no te sale,
pero isigue intentándolo!*

*Encuentra la parte
divertida*

*Céntrate en el presente,
no te preocupes de lo que
van a pensar de ti*

*Céntrate en la experiencia,
no te preocupes por lo que
piensan los demás*

No te va a salir

*No vas a poder hacerlo,
no insistas*

*La gente te está mirando
y están viendo lo inútil
que eres*

*¿De verdad crees que puedes
hacerlo? Muy pocos pueden,
¿por qué íbas a poder tú?!*

*Si fallas se reirán de ti
durante días, nadie
olvidará esto.*



Funciones de las emociones en nuestras vidas

Hay razones por las que los humanos (y otros mamíferos) tienen emociones. No podemos (y no queremos) deshacernos de ellas, las necesitamos para sobrevivir.

Tienen lugar en nuestra mente y en nuestro cuerpo y nos preparan para la acción, a veces se siente como un impulso para hacer algo, un ansia, y lo hacen porque nos activan de la forma en la que la evolución ha encontrado como la más útil para hacernos resolver una situación que los humanos (y otros seres vivos) han tenido que hacer frente una y otra vez.

Emoción	¿Cuándo se da?	¿Qué hacemos?
Miedo	Aparece cuando hay riesgos para nuestra vida, nuestra salud o integridad física.	Escapar del peligro
Ira	Aparece cuando nuestros objetivos importantes están bloqueados, cuando nos atacan o atacan a alguien importante para nosotros.	Autodefensa, autocontrol.
Asco	Aparece en situaciones o hechos que son ofensivos y nos pueden perjudicar.	Rechazo y alejamiento de un objeto, situación...
Tristeza	Responde a la pérdida de alguien o de algo importante, también a la pérdida de objetivos o metas no alcanzadas.	Cambia nuestro comportamiento y deberíamos pedir ayuda, compartirlo...
Culpa	Aparece en acciones específicas nuestras que nos han llevado a actuar dejando a un lado nuestros valores.	Propósitos de enmienda, acciones y comportamientos que nos ayuden a reparar lo que hemos hecho.
Vergüenza	Responde a características o actuaciones personales que no encajan bien en la comunidad y son penalizadas.	Intentar ocultar ó minimizar el hecho, si ya es conocido intentar corregirlo.
Celos	Aparece cuando sentimos que la relación con alguien o con algo puede estar amenazada.	Intentar proteger lo que tenemos.
Envidia	Aparece cuando queremos tener algo que no tenemos.	Intentar tener lo que no tenemos
Amor	Responde a la necesidad de afecto, la reproducción y al instinto de supervivencia.	Unirnos a otros y crear lazos de afecto.
Felicidad	Responde a cosas buenas que nos ocurren, que le ocurren a otros que queremos y al grupo social del que formamos parte.	Continuar las actividades para potenciar esa sensación de felicidad y que nos dan valor personal y social.

Sin embargo el problema es que no reaccionamos a la realidad objetiva, sino a la realidad en nuestras cabezas. A veces exageramos amenazas, percibimos ofensas cuando no se dan, anticipamos pérdidas en el futuro que nunca suceden... Nuestra mente no es un reflejo de la realidad, pero podemos entrenarla para que sea lo más fiel posible.

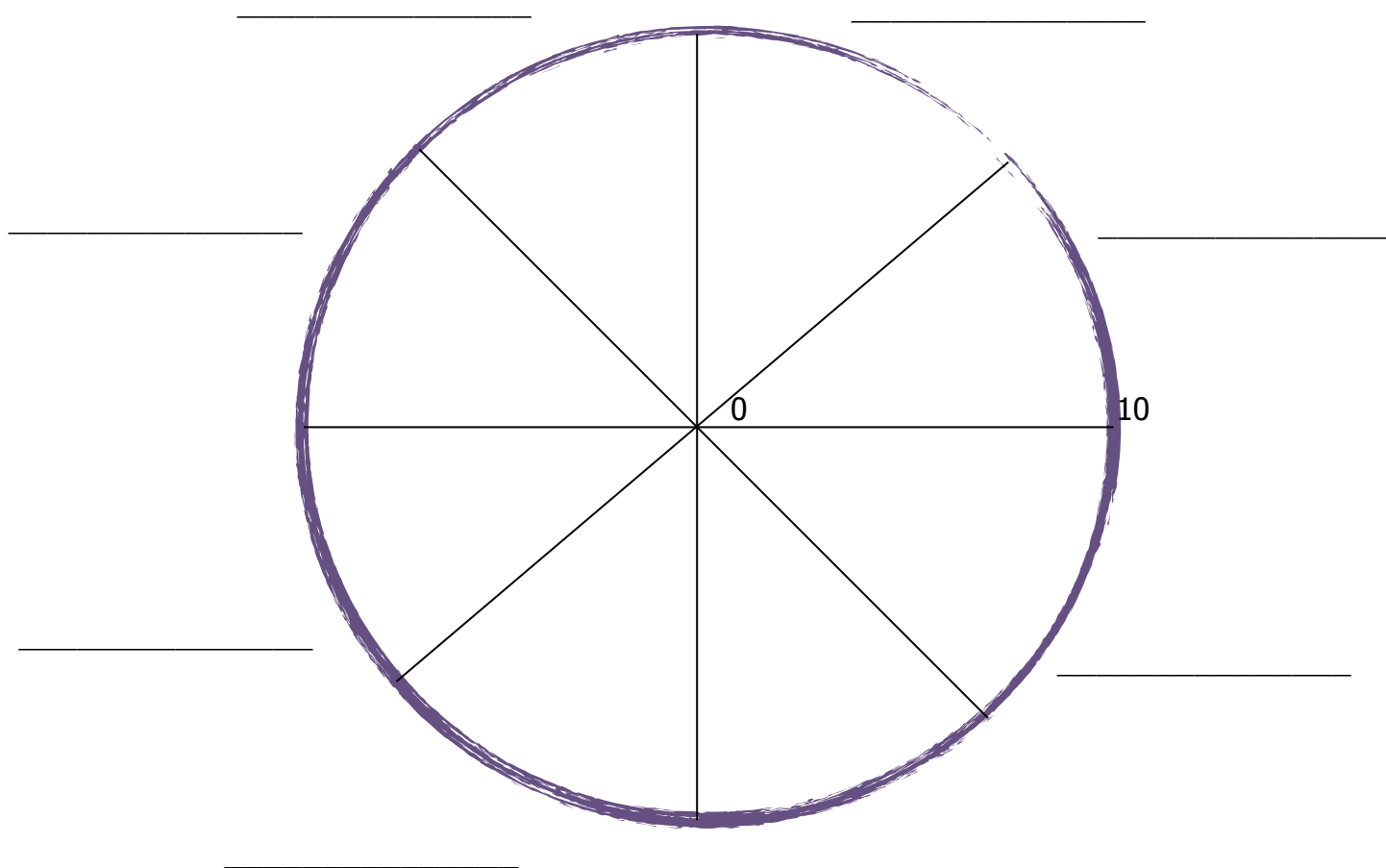


Strong Young Minds

La Rueda de la Salud

Nombre: _____

Fecha: _____



Area 1:

Valor deseable:

¿Por qué?

Hábitos:

Area 2:

Valor deseable:

¿Por qué?

Hábitos:

Speed Friending



Strong Young Minds

1. ¿Quieres que tus hijos sean como tu?
2. ¿Hay algo que preferirías no saber?
3. ¿De qué te sientes más agradecido?
4. Si te quedaran 24 horas de vida, ¿con quién pasarías las próximas 23 horas?
5. ¿Cuál ha sido el mejor cumplido que te han dicho nunca?
6. ¿Hay alguien en tu vida que admires?
7. ¿Qué es lo que hace a tu familia tan especial?
8. ¿A qué no le dedicas suficiente tiempo?
9. ¿Cómo crees que te describen tus amigos?
10. Si pudieras hablar con cualquier persona del mundo ¿con quién hablarías y qué le dirías?
11. ¿Qué te gustaría saber que aun no sepas?
12. ¿Qué quieres hacer antes de morir?
13. ¿Qué te hace perder el sentido del tiempo?
14. ¿Por qué luchas?
15. ¿Qué consejo le pedirías a alguien a quien admiras mucho?
16. ¿Cuál fue tu edad favorita y por qué?
17. ¿Qué consejo le darías a tu YO de hace 5 años?
18. ¿Qué valoras que no cueste dinero?
19. ¿Cuál es tu primer recuerdo en el que conseguiste algo?
20. ¿De qué tiene más necesidad este mundo?
21. ¿Qué te gustaría que más gente supiera sobre ti?
22. ¿Qué características, no físicas, te parecen más atractivas en los demás?
23. ¿Qué te da esperanza?
24. ¿Qué lección de vida te gustaría que le enseñaran en el colegio?
25. ¿Qué te importa y por qué?
26. ¿Qué pequeñas cosas te tomas el tiempo de parar para apreciarlas?
27. Si no pudieras morir ¿vivirías de manera diferente?
28. ¿Qué te hace ser tú?
29. ¿Qué fue lo más amable que alguien hizo por ti?
30. ¿Cuándo fue la última vez que mentiste?
31. ¿Qué es el éxito para ti?
32. ¿Dónde encuentras paz?
33. ¿Qué puedes hacer hoy que no podías hacer hace un año?
34. ¿Qué valoras más en una amistad?
35. ¿Con qué sueñas?
36. ¿Qué retos te gustaría superar?
37. ¿De qué te gustaría librarte?
38. ¿Qué aprendiste de aquello de lo que ahora te arrepientes?
39. ¿Qué riesgo te alegras de haber tomado?
40. ¿De qué te sientes más orgulloso?



COLEGIO



FIESTA DE CUMPLEAÑOS



CLASE DE BAILE



ESTACION DE AUTOBUSES



SESION DE JUEGOS DE MEGA



BIBLIOTECA



PARQUE



SESION DE CINE



ESCUELA DE ARTE



SUPERMERCADO



CAFETERIA



POLIDEPORTIVO



FRUTERIA



GENERALIZAS Y DIFERENCIAS

ENCUENTRAD COSAS QUE TENGAIS EN COMUN Y COSAS QUE OS DIFERENCIAN.

ENUMERAD TODAS LAS QUE PODAIS. INTENTAD PROFUNDIZAR AL MÁXIMO.

PODÉIS HABLAR SOBRE LA FAMILIA, HABILIDADES PERSONALES, PLANES FUTUROS Y SUEÑOS, GUSTOS, AFICCIONES...



MOSTRAR SIN HABLAR

NO PODÉIS HABLAR.

ESTABLECED CONTACTO VISUAL Y UTILIZAD ÚNICAMENTE LENGUAJE NO VERBAL PARA COMUNICAROS.

PODÉIS HABLAR DE LO QUE QUERÁIS PERO NO PODÉIS PARAR NI UN MOMENTO.



MOSTRAR SIN HABLAR

NO PODÉIS HABLAR.

ESTABLECED CONTACTO VISUAL Y UTILIZAD ÚNICAMENTE LENGUAJE NO VERBAL PARA COMUNICAROS.

PODÉIS HABLAR DE LO QUE QUERÁIS PERO NO PODÉIS PARAR NI UN MOMENTO.



MOSTRAR SIN HABLAR

NO PODÉIS HABLAR.

ESTABLECED CONTACTO VISUAL Y UTILIZAD ÚNICAMENTE LENGUAJE NO VERBAL PARA COMUNICAROS.

PODÉIS HABLAR DE LO QUE QUERÁIS PERO NO PODÉIS PARAR NI UN MOMENTO.



EXPRESA TU PERSONALIDAD

COMPARTTE Y HABLA SOBRE COSAS QUE TE GUSTAN (HOBBIES, ARTE, MÚSICA, LIBROS, PELÍCULAS, DEPORTES, COMIDA...)



RODANDO EN LA PROFUNDIDAD

DISCUTIR Y COMPARTIR SOBRE ESTOS TEMAS PERSONALES:

SI TE QUEDARAN 24 HORAS DE VIDA, ¿QUÉ HARÍAS EN ESE TIEMPO?



RODANDO EN LA PROFUNDIDAD

DISCUTIR Y COMPARTIR SOBRE ESTOS TEMAS PERSONALES:

SI PUDIERAS DECIR ALGO A TODOS LOS HABITANTES DEL PLANETA ¿QUÉ LES DIRÍAS?



RODANDO EN LA PROFUNDIDAD

DISCUTIR Y COMPARTIR SOBRE ESTOS TEMAS PERSONALES:

¿QUÉ CONSEJO TE DARÍAS A TU YO DE HACE 5 AÑOS?



SIN HABLAR

UTILIZA ÚNICAMENTE LENGUAJE NO VERBAL Y NINGÚN SONIDO.

¿QUÉ TE GUSTARÍA QUE MÁS GENTE SUPIERA SOBRE TI?



RODANDO EN LA PROFUNDIDAD

DISCUTIR Y COMPARTIR SOBRE ESTOS TEMAS PERSONALES:

¿QUÉ ES LO MÁS BONITO QUE NADIE HA HECHO POR TI?



RODANDO EN LA PROFUNDIDAD

DISCUTIR Y COMPARTIR SOBRE ESTOS TEMAS PERSONALES:

¿QUÉ VALORAS MÁS EN LA AMISTAD?



RODANDO EN LA PROFUNDIDAD

DISCUTIR Y COMPARTIR SOBRE ESTOS TEMAS PERSONALES:

¿CUÁLES SON TUS SUEÑOS?



PAGAR TIEMPO JUNTOS

COMPARTID Y HACED UNA LISTA DE ACTIVIDADES QUE PODÉIS HACER JUNTOS COMO AMIGOS

EJEMPLO: (COGINAR, ESCALAR, IR AL CINE, ESTUDIAR...)

FIJATE BIEN EN LO QUE OS GUSTA A CADA UNO





Strong Young Minds

Presión de grupo

Role Playing

Ana Luisa está estrenando un nuevo abrigo que le compró su madre durante un viaje.

Ana Luisa cree que el abrigo es muy bonito y le encanta, aunque sabe que no tiene nada que ver con los abrigos de sus amigos de clase y le da miedo de que piensen que es curre y de llevarlo al instituto.

Un día Ana Luisa decide ponerse el abrigo e ir al instituto, y todo aquello que temía que ocurriera... ocurrió: Las chicas del instituto comienzan a meterse con su abrigo y se preguntan dónde pudo comprar algo tan curre.

David está en clase y escucha a su profesor que les dice que van a hacer un examen de matemáticas.

David murmura algo sobre una reacción que ya tuvo su madre cuando suspendió otro examen de matemáticas anterior. Sus amigos le escuchan y le dicen que no se preocupe, que le van a pasar una chuleta con las respuestas.

David duda porque si le pillan copiando la reacción de su madre sería aún peor. Los amigos le dan razones por las que creen que no pasará nada y que todo el mundo lo hace y rara vez les pillan.

Un grupo de chicas están reunidas en un corro alrededor de un chaval que les está mostrando un videoclip en su móvil.

Están todos disfrutando del video, Iván es un chico que lleva poco en el instituto, al oír la canción sabe que es un video que conoce bien así que intenta acercarse al grupo para que le dejen verlo. Una de los del grupo mira a Iván por un segundo pero le ignora y sigue mirando el video.

Iván intenta acercarse al grupo una vez más pero nadie hace nada para incluirle.

JOHN DOE (with Fraggles)



Características de Bombo:

- Tímido
- Sabe muchísimo de electrónica, videojuegos, conexión por satélite, colecciona virus informáticos
- No le gustan las fiestas porque no sabe bailar y le asusta que le miren
- Tuvo una novia en la guardería
- Le gusta contar chistes y seguir a otros

Características de Rosi:

- Extrovertida
- Muy alegre
- Se ríe de todo
- Se queda con la boca abierta en cuanto le enseñan algo
- Le gusta mucho salir de fiesta y bailar
- Siempre está al día de las últimas tendencias de moda y música.





STRONG YOUNG MINDS

MANUAL DE ACTIVIDADES DE SALUD MENTAL

