

# KIT DE HERRAMIENTAS

PARA EL DESARROLLO PERSONAL DE JÓVENES



**Editado por:** Michał Olszowy

**Autores/as:** Adrianna Madej, Alicia Caravantes González, António Gomes, Celia Ramos Polo, Diana Laura Ciubotaru, Sonia Nociforo, Irene Sánchez de Campos, Judit Núñez García, Michał Olszowy, Nicola Ferretti, Raluca Ferchiu.

**Ilustraciones:** Adrianna Madej

**Derechos de autor y editor:**

Fundacja Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego

Probostwo 34, Lublin 20-089, Polonia

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

**Project No. 2021-1-RO01-KA220-YOU-000028760**

La publicación se enmarca en el proyecto “Mentoring Life: Small waves in the big ocean of change”.



**Funded by  
the European Union**

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

<b>1. METODOLOGÍA .....</b>	<b>4</b>
<b>2. RECOMENDACIONES PARA FACILITADORES/AS .....</b>	<b>6</b>
<b>3. ESTILO DE VIDA SALUDABLE .....</b>	<b>7</b>
3.1. ¿QUÉ SE PUEDE CONSIDERAR “SALUDABLE”? .....	8
3.2. EVALUAR LOS ÁMBITOS DE LA VIDA COTIDIANA .....	9
3.3. INTENTA ADIVINAR LOS HÁBITOS .....	10
3.4. MI DERECHO A UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE .....	11
3.5. PLAN PERSONAL PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE .....	12
3.6. MI PROPIO DESAFÍO .....	14
3.7. ANÁLISIS DEL ÁRBOL DE PROBLEMAS .....	15
3.8. SALUD RELACIONAL .....	16
3.9. COMPARTIENDO SOBRE UNO/A MISMO/A .....	17
3.10. PLENAMENTE - MENTE PLENA.....	18
3.11. EJERCICIO DE DANZA .....	22
3.12. UNA VIDA SIN LÍMITES .....	23
3.13. SANAR AL NIÑO/A INTERIOR.....	25
3.14. QUÉ PASARÍA SI... ..	27
3.15. UNA DIETA SALUDABLE .....	28
3.16. COMUNIDAD .....	29
3.17. EL ESPACIO SALUDABLE .....	30
3.18. EL/LA VERDADERO/A YO .....	31
3.19. ANTES Y DESPUÉS .....	32
3.20. MI RÍO DEL APRENDIZAJE .....	33
3.21. DÍA SALUDABLE / DÍA NO SALUDABLE .....	34
<b>4. PENSAMIENTO CRÍTICO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS .....</b>	<b>35</b>
4.1. ¡MI INSPIRACIÓN! .....	36
4.2. DIBUJA TU AVATAR .....	37
4.3. ¿QUÉ HARÍAIS SI...? .....	38
4.4. CUENTA Y ENCUENTRA .....	39
4.5. BOLA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS .....	40
4.6. ¡ELIGE TU BANDO! .....	41
4.7. ¡ES HORA DE LA PROMOCIÓN! .....	43
4.8. ¿CUÁL ES MI SOMBRERO? .....	44
4.9. REFLEXIONAR SOBRE LAS NOTICIAS .....	46
4.10. ESCENAS DE PELÍCULAS .....	47
4.11. QUIÉN DIBUJÓ QUÉ .....	48
4.12. CADENA DE PALABRAS .....	49
4.13. SIGUE LAS INSTRUCCIONES .....	50
4.14. PASOS DEL PROBLEMA .....	52
4.15. HAZ UN AVIÓN DE PAPEL .....	55

## Índice de contenidos

---

4.16. SUPERVIVIENTES EN LA LUNA .....	56
4.17. PREGÚNTATE A TI MISMO/A .....	58
4.18. DÓNDE ESTÁ LA VERDAD .....	59
4.19. HAZ TU LISTA DE ACCIÓN .....	60
4.20. MOSTRAR Y REVISAR .....	61
4.21. LA ESTRATEGIA HACE LA PERFECCIÓN .....	62
<b>5. PLANIFICACIÓN DE LA CARRERA PROFESIONAL .....</b>	<b>63</b>
5.1. CREA TU PROPIO EMBLEMA .....	65
5.2. CREA TU PROPIA LÍNEA DE LA VIDA .....	66
5.3. TARJETAS DE AVATARES, PARTE 1 .....	67
5.4. MOTIVACIONES PERSONALES Y ÉXITO .....	68
5.5. TÚ ERES EL DUEÑO/A DE TUS METAS .....	70
5.6. ¡BRILLA! .....	72
5.7. MÉTODOS TEATRALES PARA ENTREVISTAS DE TRABAJO .....	73
5.8. COSAS QUE DAN MIEDO .....	75
5.9. PLANTANDO HUEVOS .....	76
5.10. EL TRABAJO ES MÁS QUE EL DINERO .....	77
5.11. LA JARRA DEL TIEMPO .....	79
5.12. ESTABLECIENDO NUESTRAS PROPIAS PRIORIDADES .....	80
5.13. LAS TRES "A'S" DE LA GESTIÓN DEL ESTRÉS .....	82
5.14. ETIQUETAS DE CONOCIMIENTO .....	84
5.15. LAS 3 GAFAS DE LA COMUNICACIÓN .....	94
5.16. PROS Y CONTRAS DE LA TRAYECTORIA PROFESIONAL .....	95
5.17. DECISIONES PARA ACCIONES REALES .....	96
5.18. OFRECIÉNDOME A MÍ MISMO/A UN TRABAJO .....	97
5.19. UNA CARTA PARA MI FUTURO/A YO .....	98
5.20. TARJETAS DE AVATARES, PARTE 2 .....	99
5.21. MAPA DE LOS SUEÑOS .....	100
<b>6. Notas tras la fase de prueba .....</b>	<b>102</b>

# 1. METODOLOGÍA

---

El proyecto hace especial hincapié en capacitar a los/as jóvenes y a los trabajadores/as juveniles como catalizadores de un cambio positivo. Sus objetivos principales son promover la ciudadanía activa, inculcar aptitudes emprendedoras adaptadas al autoempoderamiento y la gestión de recursos, fomentar una mentalidad ecológica y potenciar la inclusión social. La iniciativa se dirige a un grupo diverso, especialmente a quienes proceden de entornos desfavorecidos o están en situación de riesgo. Las áreas temáticas clave abarcan metodologías innovadoras para el compromiso sostenido de los/as jóvenes, el cultivo de habilidades blandas esenciales no cubiertas en la educación formal, y la provisión de formación para que los trabajadores/as juveniles organicen actividades convincentes que apoyen significativamente a los y las jóvenes. Específicamente adaptado a grupos diversos y desfavorecidos, el proyecto pretende dotar a los trabajadores/as juveniles de métodos innovadores para mantener el compromiso a largo plazo.

La metodología de la mentoría de jóvenes implica un enfoque estructurado y de apoyo para guiar y potenciar el desarrollo personal y profesional de los y las jóvenes. Este proceso suele incluir algunos elementos clave, como el establecimiento de una relación de confianza entre el mentor/a y el pupilo/a, el establecimiento de objetivos claros y el mantenimiento de una comunicación fluida a lo largo de todo el proceso.

Este kit de herramientas se complementa con el principal producto del proyecto, la Guía del Mentor/a Juvenil. Ambos pretenden mejorar las capacidades de los trabajadores/as juveniles a la hora de guiar a los/as jóvenes a través de procesos de cambio. Abordan la necesidad de una dirección clara, la comprensión de la dinámica del cambio pospandémico y los medios eficaces para mantener el compromiso de los y las jóvenes.

Este "Pequeñas olas de cambio - Kit de herramientas para el desarrollo personal de jóvenes" es un programa estructurado diseñado para responder a la necesidad detectada de disponer de una guía práctica y accesible para el desarrollo personal en las 5 comunidades locales de los socios del proyecto. El objetivo central del programa es capacitar a los y las jóvenes para que asuman el control de su propio desarrollo personal, permitiéndoles así atravesar cambios vitales importantes y mantener un bienestar mental, emocional y relacional óptimo. El programa reconoce que la sensación de control es crucial para contrarrestar las incertidumbres externas. Al proporcionar a los/as jóvenes las herramientas para centrarse intensamente en los cambios que quieren hacer, el programa pretende facilitar su adaptación a las nuevas circunstancias.

La metodología empleada en el programa gira en torno al concepto de "desarrollo personal en cascada": este enfoque se basa en la idea de que los pequeños cambios individuales pueden provocar un efecto dominó, generando con el tiempo transformaciones mayores y más significativas. Al demostrar este principio a través de la aplicación práctica, el programa pretende mostrar que incluso un pequeño cambio, cuando se comparte y se transmite a los demás, puede iniciar una reacción en cadena de transformaciones positivas.

En general, el kit de herramientas proporciona un marco estructurado para que los y las jóvenes se comprometan con su propio desarrollo personal, capacitándoles para iniciar y mantener cambios positivos en sus vidas. A través de una combinación de orientaciones claras, ejemplos reconocibles y un mensaje accesible, el programa pretende dotar a los/as jóvenes de las habilidades y la mentalidad necesarias para superar los retos y prosperar en un mundo en constante cambio.

## 2. RECOMENDACIONES PARA FACILITADORES/AS

---

- Intenta conocer de antemano a tu grupo objetivo: esto te permitirá interceptar todas las necesidades de los/as participantes y crear un entorno estimulante y adecuado.
- Gestión del tiempo: es importante seguir el programa y asignar el tiempo a los distintos ejercicios en consecuencia, siendo consciente de cuándo pasar de un tema o cuándo analizarlo más a fondo, así como de los posibles cambios durante la realización.
- Utilizar música durante los ejercicios puede ser una buena forma de crear un ambiente agradable y relajado.
- La adaptabilidad y la flexibilidad son aspectos clave para responder a las dinámicas cambiantes: ajusta tu enfoque en función de las necesidades y el progreso del grupo.
- Trata de ponerte de acuerdo con los/as participantes e intenta mostrarte bien dispuesto/a e inclusivo/a, incluso y especialmente con aquellos/as que puedan resultar más hostiles.
- Diviértete e involucrate por igual durante los ejercicios: esto hará que el trabajo sea agradable y aún más eficaz.
- Recuerda, no obstante, el papel de cada uno/a: está bien divertirse, pero siempre hay que intentar mantener una mirada crítica, vigilante y atenta para que las sesiones del taller sean amenas y, sobre todo, interesantes y útiles.
- Hay que tener en cuenta los posibles problemas de movilidad u otras dificultades de los/as participantes para realizar las actividades. El facilitador o facilitadora debe encargarse de las adaptaciones y la ayuda.

# 3. ESTILO DE VIDA SALUDABLE

---

Un estilo de vida saludable es aquel que promueve el bienestar físico, mental y emocional, y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas o problemas de salud. Implica tomar decisiones conscientes y adoptar comportamientos que contribuyan a la salud y la vitalidad generales.

En general, aunque no existe un único estilo de vida que pueda ser válido para todo el mundo, hay algunos elementos que caracterizan un estilo de vida saludable:

- **Dieta equilibrada:** Consumir una variedad de alimentos nutritivos que aporten vitaminas, minerales y macronutrientes esenciales.
- **Gestión del estrés:** Encuentra formas efectivas de manejar y reducir el estrés, a través de técnicas como la meditación, el mindfulness (o atención plena), e intenta disponer de tiempo libre para tus aficiones.
- **Actividad física:** Practica ejercicio o actividad física con regularidad para mantener o mejorar la salud cardiovascular, la flexibilidad y la forma física en general.
- **Sueño adecuado:** Dormir lo suficiente cada noche es esencial para el bienestar físico y mental
- **No fumar ni beber demasiado:** Evita fumar y limita el consumo de alcohol a niveles moderados para reducir el riesgo de diversos problemas de salud
- **Hidratación:** Mantente adecuadamente hidratado/a, bebiendo suficiente agua a lo largo del día para favorecer las funciones corporales y la salud en general.
- **Mantén un peso corporal saludable:** Consigue y mantén un peso saludable mediante una combinación de dieta y ejercicio, lo que puede reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad.
- **Relaciones sociales:** Cultiva y mantén relaciones sociales positivas con amigos/as y familiares, ya que el bienestar social está estrechamente relacionado con la salud en general.
- **Mentalidad positiva:** Mantener una actitud positiva ante la vida, fijarse objetivos y tener un propósito puede contribuir a la salud mental y emocional.

A lo largo de las siguientes páginas se presentan diferentes ejercicios que permitirán aumentar la concienciación sobre el tema, evaluando los ámbitos de la vida cotidiana, definiendo los hábitos saludables que debemos incluir en nuestra dieta, así como teniendo la oportunidad de empezar a planificar nuestro propio estilo de vida saludable.

Además, habrá ocasión de analizar nuestra propia dieta y la utilidad del deporte para desarrollar y definir un estilo de vida saludable.



### 3.1. ¿QUÉ SE PUEDE CONSIDERAR “SALUDABLE”?

JÓVENES  20 - 25

45 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Sensibilización sobre estilos de vida saludables.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bolígrafos.</li><li>• Papel A4.</li><li>• Rotafolios.</li><li>• Pizarra.</li><li>• Rotuladores.</li></ul>	Espacio interior o exterior con mesas o sitios donde los/as participantes puedan sentarse y dibujar.

#### Descripción

Cada participante recibe una hoja en la que anota todas sus acciones/hábitos diarios, desde que se despierta hasta que se va a dormir. Para hacerlo, los/as participantes tienen que dividir la hoja en 3 áreas: profesional, personal (por ejemplo, aficiones, ocio, etc.) y autocuidado. Al final, se crean parejas de participantes en las que cada persona comparte sus aspectos con la otra (10 minutos).

Después, el facilitador/a presentará algunas notas con buenas prácticas, escribiéndolas en un papel A3/rotafolio (las sugerencias están inspiradas y tomadas de uno de los resultados: La publicación “Consejos y Trucos”, del proyecto “The Book of Life” (10 minutos).

Basándose en el feedback/retroalimentación recibida de la otra persona y en las indicaciones proporcionadas por el facilitador/a, cada participante tiene que desarrollar un plan diario, incorporando, al menos, 3 actividades más saludables de las que ya esté llevando a cabo (10 minutos).

Al final, se formarán nuevas parejas y los/as participantes compartirán el resultado con la otra persona, indicando cuándo empezarán a desarrollarlas en su vida diaria.

#### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Ya utilizáis un plan diario?*
- *¿Pensáis aumentar las actividades que hacen vuestra vida más saludable?*
- *¿Os sentís inspirados/as por los hábitos de los demás?*

## 3.2. EVALUAR LOS ÁMBITOS DE LA VIDA COTIDIANA

JÓVENES  12 - 20

45 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Autoconciencia.</li><li>• Autoevaluación del estilo de vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios A4.</li><li>• Bolígrafos de colores.</li><li>• Música.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

### Descripción

Se pide a los/as participantes que dibujen, en un papel A4, algunas formas (pueden ser cuadrados, círculos, otras formas, como ellos/as decidan), una por cada una de las siguientes dimensiones de su vida:

- Nutrición (hábitos alimentarios)
- Actividad física
- Bienestar emocional
- Actividad social
- Horario diario/ gestión del tiempo

En cada una de las formas, tienen que reflexionar, evaluar y escribir la energía que invierten en esa área de su vida, los costes que tienen que pagar/invertir y los beneficios que obtienen de esa área (10 min.).

En parejas, compartirán sus reflexiones (15 min.) y, después del debate con la pareja, tendrán otros 10 minutos de reflexión individual sobre lo siguiente

- Qué quieren mantener como hábitos/estatus de los que han escrito, en cada área.
- Qué quieren cambiar y cuál sería el nuevo estatus de ese área de su vida, una vez conseguido el cambio.

### Sesión de reflexión

Al final, el grupo de participantes compartirá los cambios y decisiones más importantes que han tomado para llevar un estilo de vida saludable (1 min./participante).

### 3.3. INTENTA ADIVINAR LOS HÁBITOS

JÓVENES



12 - 20

50 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Autoconocimiento de los hábitos saludables y no saludables.</li><li>• Comprender la diferencia entre hábitos saludables y no saludables.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Post-its.</li><li>• Caja.</li><li>• Rotafolios para las conclusiones.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

#### Descripción

Los/as participantes reciben 2 hojas de papel (pequeñas o post-it) y escriben un hábito saludable y otro no saludable. El facilitador/a pone todos los papeles escritos por los/as participantes en una caja y los mezcla. Cada participante sacará un hábito de la caja.

Los/as participantes se dividirán en grupos de 4-5 personas. Uno/a de los/as participantes leerá el hábito que ha cogido, hablando de su experiencia con el hábito, sin nombrarlo. Los demás deberán adivinar el hábito y, tras adivinarlo, debatirán sobre ello, decidiendo en qué sentido es saludable o no. Se repetirá hasta que cada participante hable del hábito que sacó de la caja (35 min.).

#### Sesión de reflexión

La Psicoeducación se relaciona con los términos de hábitos saludables/no saludables, subrayando el hecho de que, incluso si algunos hábitos no son saludables, lo que importa es el equilibrio, la actitud y la voluntad de cambio. No debe haber una actitud patologizante del mentor/a hacia los hábitos no saludables, sino que se debe transformar la culpa y la culpabilidad en voluntad de cambio (10 min.).



### 3.4. MI DERECHO A UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

JÓVENES  20 - 25

50 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Encontrar soluciones concretas.</li><li>• Subrayar la importancia del tema del estilo de vida saludable para garantizar el bienestar de la población.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escenario impreso en un papel/dibujado en un rotafolio.</li><li>• Papel A3.</li><li>• Bolígrafos.</li><li>• Rotuladores.</li></ul>	Disponer de espacio suficiente para crear un ambiente adecuado.

#### Descripción

El facilitador/a presenta el entorno y la situación actual en la que se encuentran los/as participantes.

Presentación del escenario:

*Tú eres residente/ciudadano del hermoso "País del Sol", que se enfrenta a un fuerte aumento del nivel de precios (debido a la inflación) y a otras causas externas. El gobierno ha decidido gravar con impuestos muchos productos saludables de larga distancia (como los aguacates, productos muy saludables que no es posible producir a nivel local), así como todos aquellos que no se consideran primarios, manteniendo estables los demás precios (por ejemplo, los precios de artículos como el pan, la pasta o el agua).*

*Los ciudadanos/as no están de acuerdo con estas políticas, ya que para ellos/as empieza a ser muy difícil comprar los productos y alimentos saludables que les gustaría.*

*Tú perteneces a un partido que se preocupa por el bienestar de sus ciudadanos/as. Los aspectos económicos y saludables son clave para garantizar el bienestar de la ciudadanía del país.*

*Dispones de 20 minutos para elaborar una propuesta que se presentará al Gobierno.*

La propuesta debe incluir soluciones realistas para que los ciudadanos/as puedan comer alimentos sanos en el lugar adecuado.

Una vez preparadas las propuestas, cada grupo dispondrá de 2 minutos para presentarla, subrayando por qué su propuesta debería ser la favorita.

#### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Por qué la propuesta ganadora es más convincente?*
- *¿Creéis que el gobierno debe cuidar y proteger los productos saludables?*
- *¿Conocéis alguna ley a nivel local o europeo que garantice la buena calidad de los productos que comemos?*

### 3.5. PLAN PERSONAL PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

JÓVENES  12 - 20

45 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Planificar el cambio hacia un estilo de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios A4.</li><li>• Anexo.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

#### Descripción

El facilitador/a entrega a cada participante el anexo del ejercicio y éstos/as deben escribir lo que significan para ellos/as los siguientes términos:

- Alimentación.
- Actividad física.
- Salud emocional.
- Salud mental.
- Salud relacional (social).
- Hábitos tóxicos.

Los/as participantes deben dividir en pequeños pasos/acciones detalladas lo que pueden llevar a cabo para alcanzar la salud en cada uno de los ámbitos mencionados.

A continuación, deben debatir con los demás miembros del grupo. Cuando alguien hable, los demás sólo escucharán, sin dar consejos ni recomendaciones, pero sí podrán hacer preguntas aclaratorias para que entender mejor las acciones propuestas.

#### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Cuál es el primer paso que podéis dar para llevar un estilo de vida saludable?*
- *¿Cómo pensáis ponerlo en práctica?*



Anexo

<b>Alimentación</b>	
<b>Actividad física</b>	
<b>Salud emocional</b>	
<b>Salud mental</b>	
<b>Salud relacional</b>	
<b>Hábitos tóxicos</b>	

## 3.6. MI PROPIO DESAFÍO

JÓVENES  20 - 25

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Enfrentarse a los obstáculos cotidianos, encontrando alternativas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios A4.</li><li>• Bolígrafos.</li><li>• Altavoz.</li></ul>	Al aire libre/ en el interior (sala).

### Descripción

Cada participante empieza a trabajar solo/a, pensando en cuáles son los principales retos de su vida, en términos de un estilo de vida saludable. Disponen de 5/7 minutos para escribir en una hoja A4 las 5 preguntas para las que les gustaría recibir respuesta.

El facilitador/a crea pequeños grupos (idealmente de 5 personas por grupo).

Cada persona recibe una hoja de papel A4 (que no es la suya) y da respuesta a la primera pregunta que encuentra en la hoja. Se continúa con la siguiente ronda, en la que cada participante responde a una pregunta de ese papel A4 y así sucesivamente, hasta que todos los/as participantes hayan respondido a todas las preguntas y vuelvan a estar en posesión de su hoja original.

Al final, cuando el o la participante recibe su hoja original, puede echarle un vistazo y elegir las 3 soluciones/respuestas más adecuadas y aplicables para su vida, y compartir en parejas lo que opina al respecto y cómo piensa encajarlo en el horario diario.

### Sesión de reflexión

Los/as participantes comparten en parejas lo que piensan sobre la solución elegida y cómo creen que encajará en el horario diario.

### Consejos para los facilitadores/as

Especialmente durante las partes de autoevaluación, sería estupendo tener música de fondo.

## 3.7. ANÁLISIS DEL ÁRBOL DE PROBLEMAS

JÓVENES  20 - 25

60 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Analizar en profundidad los problemas, sus causas y efectos, para definir las soluciones adecuadas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Post-its.</li><li>• Folios A4.</li><li>• Plantilla del Análisis del Árbol de Problemas.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

### Descripción

Cada participante piensa qué obstáculos/problemas le impiden seguir un estilo de vida saludable a diario: cada persona tiene que identificar 3 obstáculos/problemas, escribiendo cada uno en un post-it diferente. Todos los problemas se colocarán en una pizarra (5 minutos).

Una vez agrupados los diferentes obstáculos, el facilitador/a crea pequeños grupos de 3-4 participantes. Cada grupo elegirá el problema que quiere analizar, entre todos los propuestos anteriormente.

Una vez elegido, el primer paso es analizar las causas, es decir, documentar las causas del problema: ¿Cuáles son las causas fundamentales del problema? Es recomendable empezar debatiendo cada causa, una por una, añadiéndolas debajo de la línea, en la sección de las raíces (parte oculta), a medida que se avanza (10 minutos).

Cuando se mencionen causas similares, se pueden agrupar y etiquetar con un tema, creando así un grupo, (5 minutos).

Los/as participantes repiten el proceso para los efectos en la ramificación, pero esta vez pensando en los efectos visibles y en las consecuencias del problema (10 minutos). Una vez documentados los efectos, se agrupan y se etiquetan con un tema (5 minutos).

Con la imagen completa de la situación, los/as participantes proponen a continuación algunas soluciones para superar este obstáculo (10 minutos).

Por último, cada grupo presenta los resultados de su análisis del árbol de problemas.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Alguna vez habíais pensado en la parte escondida de vuestros obstáculos para tener un estilo de vida saludable?*
- *¿Creéis que la solución propuesta se puede seguir día tras día?*





OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoevaluación de las relaciones.</li> <li>• Conciencia de las acciones cambiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolios.</li> <li>• Rotuladores.</li> <li>• Folios A4.</li> <li>• Bolígrafos.</li> </ul>	<p>No hay requisitos especiales.</p>

#### Descripción

Se pide a los/as participantes que observen y analicen lo siguiente:

1. A cuántas personas tienen en su agenda telefónica.
2. A cuántas personas tienen como amigos en Facebook/Instagram.
3. Con cuántas personas han interactuado en la última semana.

Para cada una de estas categorías, los/as participantes seleccionarán 10 personas con las que más interactuaron (con más llamadas telefónicas, mensajes o interacción en persona) y cuál fue el resultado mental y emocional de estas relaciones: cómo se sintieron, qué aprendieron, de qué se dieron cuenta, etc. Evaluarán estas relaciones del 1 al 10 (siendo el 1 “no saludable” y el 10 “relación saludable”). Antes de esto, el mentor/a les explicará qué significa tener una relación funcional/sana.

Para cada relación, los/as participantes escribirán un pequeño paso de cambio en la relación, que esté bajo su control (el mentor/a explicará que el cambio que pueden hacer debe estar en su mano y que no podemos proponernos cambiar una relación sin el cambio de la otra persona), que aumentaría la nota que dan a la relación (proponiendo 1 cambio por punto). Por ejemplo, si consideran que la relación está en un 6, ¿qué pequeña acción llevaría la relación a 7?

El facilitador/a divide al grupo en 4 personas y éstas deben escribir en una hoja de rotafolio al menos 10 ejemplos de pequeños cambios que pueden hacer para mejorar la calidad de sus relaciones. Deben incluir acciones para, al menos, 3 categorías de relaciones: familiares, compañeros/as (de trabajo o de clase) y amigos/as.

#### Sesión de reflexión

El facilitador/a subrayará la necesidad de reflexionar sobre nuestras relaciones y el trabajo constante que debemos realizar para mantener relaciones sanas en nuestras vidas.

### 3.9. COMPARTIENDO SOBRE UNO/A MISMO/A

JÓVENES



12 - 20

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender a distinguir entre lo positivo y lo negativo.</li><li>• Tomar conciencia de nuestra propia historia.</li></ul>	Ninguno.	No hay requisitos especiales.

#### Descripción

Los/as participantes se dividen en grupos de 3 personas.

En cada ronda, el primer paso consiste en que una persona cuente una experiencia sobre sí misma a la segunda persona, sin que la tercera la escuche.

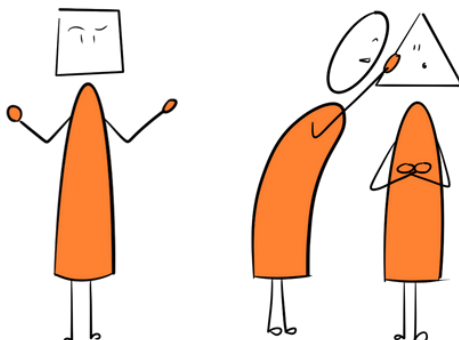
El segundo paso consiste en que la 2ª persona vuelva a contar la historia a la tercera persona, pero subrayando sólo los aspectos positivos (sin interpretaciones, desde una posición de observador).

El tercer paso consiste en que la 3ª persona vuelva a contar la historia a la primera persona. Esta última compartirá con el grupo lo que le sorprendió y cómo se sintió al escuchar su experiencia desde otra perspectiva.

#### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Qué podéis observar cuando escucháis vuestra historia desde la posición de observadores/as?*
- *¿Cómo podéis utilizar este ejercicio para construir un estilo de vida saludable?*



### 3.10. PLENAMENTE - MENTE PLENA

JÓVENES



15 - 20

60 - 90 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>Entender el concepto de Mindfulness y Meditación.</li><li>Practicar algunas técnicas de Mindfulness y cómo se pueden integrar en la vida diaria.</li><li>Comprender los beneficios de la meditación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Acuarelas.</li><li>Chocolate negro u otra comida.</li><li>Discurso de Visualización - Anexo.</li></ul>	Primera parte con las definiciones.

#### Descripción

Intro - Ejercicio de conexión a tierra:

Se pedirá a los/as participantes que compartan 5 cosas que puedan ver, 4 que puedan tocar, 3 que puedan oír, 2 que puedan oler y una que puedan saborear.

El facilitador/a empezará explicando las definiciones de mindfulness (o atención plena) y meditación, por separado. Primero, pedirá a los/as participantes que escriban una palabra con la que se refieran a los mencionados términos y después se reunirán en grupos de 3, para intentar definirlos en grupo. Es importante que los/as participantes compartan en grupo sus pensamientos (20 min.).

<https://www.youtube.com/watch?v=ULJSacYFzzQ&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4>

<https://www.youtube.com/watch?v=o-kMJBWk9E0>

<https://www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss>

A continuación, el grupo practicará algunas técnicas de atención plena/mindfulness, preferiblemente al aire libre y quizá en un lugar por el que no pase mucha gente:

- Observación consciente: En la naturaleza, los/as participantes se quedarán con un elemento de la naturaleza para observarlo durante un par de minutos.
- Comer de forma consciente, con atención plena: El facilitador/a les da un trozo de chocolate a los/as participantes, pidiendo que se queden con todas las sensaciones.
- Dibujo consciente: Los/as participantes cogen unos colores y pintan sólo con partes de su cuerpo o con elementos puros de la naturaleza.
- Escucha consciente, con atención plena: Los/as participantes usan música e intentan centrarse en la melodía, en cómo les hace sentir y en lo que provoca en sus cuerpos.

- Agradecimiento consciente: Los/as participantes pensarán en algo que hagan todos los días o algo que sea automático, explicando cómo sucedió, cómo llegó a ellos/as (por ejemplo, la comida que están comiendo), cómo terminó en sus manos, cuál fue el proceso. La idea es que aprecien cada paso.
- Respiración consciente: Se harán ejercicios de respiración guiados por el facilitador/a. Los/as participantes cogerán aire durante 8 segundos, aguantarán la respiración otros 4 segundos y luego expirarán durante 8 segundos.

Los/as participantes seguirán una meditación con un guion que se puede adaptar y que es una visualización de varios espacios.

Luego, se pondrán algunos retos para los demás días o semanas:

- Ser consciente en algunas actividades cotidianas:
  - Lavarse las manos
  - Parar en un paso de peatones.
  - Mirar el reloj.
  - Comer.
  - Lavarse los dientes.
  - Ducharse.
  - Vestirse y desvestirse.
  - Caminar.
- Intentar pensar de manera deliberada en el agua que pasa por sus manos o en cómo el agua pasa por su cuerpo, cómo pone los pies para caminar y cómo la ropa toca su piel.

### **Sesión de reflexión**

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Cómo os sentís después de esta experiencia?*
- *¿Cómo influyó la experiencia en vuestro cuerpo?*
- *¿Fue esta experiencia algo nuevo para vosotros/as?*
- *¿Habéis aprendido o descubierto algo sobre vosotros/as mismos/as?*
- *¿Os sentís capaces de aplicar elementos de esta experiencia en vuestra vida diaria?*

### **Consejos para los facilitadores/as**

Intenta practicar la lectura del guion de la visualización e incluso adaptarlo a tu público.

### **Propuestas de variación/Adaptaciones**

Puedes elegir cuál de los ejercicios de mindfulness o atención plena te gustaría presentar a los/as participantes y podría tener más sentido para ellos/as.

### **Visualización**

*Bienvenido/a al momento presente. Antes de empezar, recuérdate que este tiempo es para ti y sólo para ti. No permitas que ninguna distracción, preocupación o lista de tareas interfiera en tu tiempo.*

*Tómate un momento para sentirte cómodo/a donde estés. Tal vez para enderezar la espalda o trazar suaves círculos con la nariz, relajando el cuello. Relaja la mandíbula abriendo ligeramente la boca, afloja las cejas y cúbrete lentamente los ojos con las pestañas. Una vez que hayas alcanzado un lugar de quietud, empieza a profundizar en tu respiración. Inspira por la nariz y espira por la boca.*

*Vuelve tu atención a tu respiración y escucha el sonido y el movimiento de tu respiración cotidiana, fluyendo suavemente hacia dentro y hacia fuera por la nariz.*

*En la siguiente respiración, inspira lentamente y cuenta "uno" en voz baja.*

*Espira y cuenta "dos".*

*Inspira y cuenta "tres".*

*Espira y cuenta "cuatro".*

*Continúa contando tus respiraciones hasta diez.*

*Cuando llegues al número diez, vuelve al número uno y repite la práctica durante un par de segundos.*

*Si tu mente divaga durante la práctica y pierdes la concentración, no pasa nada. Vuelve a centrarte en la respiración y empieza a contar desde el número uno.*

*Vuelve a prestar atención a tu cuerpo, empezando por los dedos de los pies, moviéndolos y luego las rodillas, intentando sopesar los pies; luego las caderas, cómo se asientan en la silla o el sofá, o en el suelo, concéntrate en la espalda y en lo recta que está sujetando el respaldo de la silla o la almohada.*

*Sube lentamente hasta el pecho y los hombros, convirtiéndolos en círculos, y luego hasta las manos y los dedos, entrelazándolos y tocando suavemente los muslos.*

*Vas a ser transportado/a a una nueva habitación en la que yo te guiaré. Sólo recuerda mantener los ojos cerrados y tu atención en el presente, visualizando la escena.*

*Lleva tu cuerpo y tu mente descalzos a la escena.*

*Imagina una habitación vacía y estás caminando hacia ella y todo es tan fácil y suave.*

*De repente ves a lo lejos una puerta blanca, caminas hacia ella y la abres.*

*Cuando entras, ves el suelo lleno de cáscaras de huevo. En realidad estás caminando entre cáscaras de huevo. Hay muchos huevos frágiles a tu alrededor.*

*¿Qué sientes cuando todo a tu alrededor es frágil?*

*Sigue caminando y observa lo que sientes.*

*Ahora has salido de esta habitación y has vuelto a la primera, donde todo está tranquilo y en calma. Caminas tranquilo/a. Tu energía fluye y se expande por la habitación y te sientes como una pluma.*

*Mientras caminas, imagina que un gran peso cae sobre tus hombros y lo llevas.*

*Es demasiado difícil caminar con tanto peso. Es una carga pesada, pero sigues caminando. ¿Qué se siente al caminar con tanto peso sobre los hombros? Finalmente, el peso se desvanece en el aire. Y sigues caminando tranquilamente por la misma habitación.*

*Y, de repente, ves una puerta azul delante de ti. Decides abrirla y entras allí con los pies descalzos. La habitación está llena de burbujas. Montones de pompas de jabón caen del techo.*

*Son suaves y juguetonas. ¡Más burbujas a tu alrededor!*

*¿Qué se siente al caminar entre burbujas?*

*Ahora estás fuera de esa habitación, de nuevo en la primera, donde todo está claro como el cristal.*

*Sigues caminando tranquilamente y, cuando ves el suelo, te das cuenta de que caminas sobre una cuerda floja. Ten cuidado de no caerte. Es un proceso exigente. Hay que mantener el equilibrio todo el tiempo.*

*¿Qué se siente al caminar de tal manera que puedes mantener el equilibrio?*

*Finalmente, la cuerda floja desaparece y vuelves a la facilidad de caminar.*

*Ralentiza lentamente tus movimientos y detente. Respira hondo. Exhala lentamente.*

*Sigue respirando a tu ritmo y visualiza a tu grupo objetivo. Visualiza a las personas con las que trabajas.*

*Ahora repasa las 4 metáforas. Visualiza qué metáfora representa a tu grupo objetivo.*

*¿Percibes a estas personas frágiles como cáscaras de huevo? ¿Pesadas como una carga sobre los hombros? ¿Juguetonas como burbujas? ¿O exigentes, como si estuvieran haciendo equilibrios en la cuerda floja?*

*Elige una metáfora que encaje. Si no encaja ninguna, crea tu propia palabra y la metáfora.*

*Piénsalo un momento y simplemente observa cómo reacciona tu cuerpo ante ello. ¿Te hace sentir incómodo/a? ¿Relajado/a? ¿Cómo responde automáticamente tu cuerpo? Observa la sensación y déjala ir.*

*Lentamente, vuelve a prestar atención a tu respiración. Nota el peso de tus pies en el suelo, sintiendo que tu peso está siendo absorbido por el suelo, y vuelve lentamente al aquí y ahora. Cuando te sientas preparado/a, abre los ojos y estira el cuerpo.*

### 3.11. EJERCICIO DE DANZA

JÓVENES  12 - 20

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Cambiar la perspectiva sobre el deporte o la actividad física.	Altavoz.	En el exterior o en el interior, si hay espacio para moverse con comodidad.

#### Descripción

Funky Groove (<https://youtube.com/watch?v=7xN8RIFcEQ8>) - ejercicio que incluye música, baile, movimiento y que se puede hacer como introducción o en el medio, para aumentar la energía en el grupo:

- Incluye la idea de que el deporte o la actividad física es algo particular, que puedes adaptar a ti mismo/a,
- El movimiento proporciona un estado de ánimo positivo y una liberación emocional, claridad mental,
- Como movimiento y música, puede ser cualquier cosa que decida el facilitador/a, de acuerdo también con la experiencia de este/a, el estilo y las necesidades/especificidades del grupo objetivo.

Tras el primer paso del ejercicio, cada participante buscará y elaborará una lista de reproducción para bailar durante los próximos 7 días. En las siguientes reuniones, compartirán cómo fue la experiencia de hacer deporte/bailar cada día, paso a paso.

#### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Cómo os sentís ahora?*
- *¿Os sentís capaces de seguir las instrucciones durante los próximos días?*



## 3.12. UNA VIDA SIN LÍMITES

JÓVENES



12 - 20

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Explorar el universo interno y el futuro YO.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios A4.</li><li>• Post-its.</li><li>• Preguntas (ver la Guía del Mentor/a Juvenil, capítulo sobre Estilo de Vida Saludable).</li></ul>	No hay requisitos especiales.

### Descripción

Los/as participantes responderán a las siguientes 10 preguntas (cada pregunta en un post-it):

\*El facilitador/a puede elegir un número diferente de preguntas, las más relevantes, de las siguientes, o puede crear nuevas preguntas, según el grupo.

- ¿Cómo puedo ser más eficaz en mi vida?
- ¿Cuáles son los valores fundamentales en los que quiero basar mi vida?
- ¿Quién puede ser mi mentor o mentora y ayudarme a alcanzar mis objetivos?
- ¿Cómo puedo ser mejor profesional?
- ¿Qué me convertiría en un/a mejor oyente?
- ¿De quién necesito aprender para hacer mejor mi trabajo?
- ¿Cómo puedo hacerme oír de forma positiva?
- ¿A qué hábito puedo comprometerme que cambiará mi vida a mejor?
- ¿Qué compromisos me harán una persona más sana?
- ¿Qué puedo aceptar de mi pasado que me permita avanzar?
- ¿A quién puedo perdonar hoy para poder dejar ir y vivir mi vida?
- ¿Qué recursos tengo a mi disposición?
- ¿Qué quiero realmente?
- ¿Dónde quiero vivir?
- ¿Qué colores me hacen sentir feliz por dentro y mejorarían mi entorno?
- ¿Qué cambios puedo hacer en mi casa para que sea más agradable?
- ¿Cómo quiero que sean mis finanzas dentro de un año?
- ¿Qué decisiones debo tomar para conseguirlo?
- ¿Qué quiero de mi compañero/a de vida que no estoy recibiendo ahora?
- ¿Cómo puedo pedirlo para tener más probabilidades de recibirlo?
- ¿Qué tengo que dar para que mi pareja se sienta segura?
- ¿Cómo puedo utilizar mis talentos y pasiones para ganar dinero extra?



Para cada pregunta, habrá un folio A4 donde los/as participantes pegarán los post-its con su respuesta a esa pregunta. El mentor/a dividirá a los/as participantes en grupos, de modo que cada grupo disponga de un máximo de 2 papeles/preguntas. Trabajarán en grupo y crearán un párrafo/una historia, integrando todas las respuestas que hayan encontrado en los post-its del papel. Por último, presentarán las conclusiones ante todos/as.

### **Sesión de reflexión**

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Estáis satisfechos/as con los resultados?*
- *¿Qué pregunta fue la que más os costó responder? ¿Por qué?*
- *¿Qué historia (respuesta) os interesó más? ¿Por qué?*
- *¿Creéis que este ejercicio es útil?*

### 3.13. SANAR AL NIÑO/A INTERIOR

TRABAJADORES/AS JUVENILES, LÍDERES



10 - 15

45 - 50 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Relajarse en su propio cuerpo.</li><li>• Comprender en qué parte del cuerpo se encuentra la ansiedad.</li><li>• Compartir pensamientos y sentimientos internos.</li><li>• Expresar esas emociones artísticamente.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 sillas por pareja.</li><li>• Cuadernos.</li><li>• Bolígrafos.</li></ul>	Amplia habitación con grandes ventanales, que sea agradable estar en el interior y que tampoco sea demasiado oscuro, para sentir la energía de la luz y el Sol.

#### Descripción

El facilitador/a comienza con un ejercicio de Golpeteo: explica el lugar del golpeteo cada vez y los/as participantes lo hacen 2 o 3 veces.

- Golpe de kárate: dedo meñique de la palma de la mano
- Cejas: parte más interna de ambas cejas
- Ojos: al lado de los ojos
- Ojos: debajo de los ojos
- Boca: debajo de la nariz y encima del labio superior
- Mentón: parte delantera del mentón, debajo del labio inferior
- Clavícula
- Bajo el brazo: unos centímetros por debajo de la axila

Mientras se repite el golpeteo en 3 rondas, se pueden hacer preguntas a los/as participantes para que reflexionen. Se puede optar por hacer la pregunta y que ellos/as respondan en silencio, para sí mismos/as o que tengan que compartirla en el grupo:

- Ronda 1: Habla de tu factor estresante. ¿Qué le ocurre?
- Ronda 2: Expresa cómo te hace sentir ese factor estresante.
- Ronda 3: ¿Qué te gustaría sentir?

Luego, se colocan 4 sillas para cada pareja. Habrá 20 minutos de exploración con la pareja, siendo 10 minutos para que cada uno/a comparta un pensamiento o sentimiento que nunca compartió con alguien específico al que le gustaría dirigirse. Tendrán una silla vacía frente a ellos para visualizar que tienen a esta persona frente a ellos/as y, en algún momento, irán a la otra silla para sentirse en la piel de los demás.

Después, pasarán gradualmente a la tercera silla para ser los observadores/as y mirarse a sí mismos/as y a la persona a la que se dirigen. En la cuarta silla, su pareja les ayudará a realizar esta visualización, haciéndoles preguntas de forma natural y haciéndoles reflexionar sobre algunos de sus pensamientos.

Cuando las parejas terminen, se reúnen todos/as en el grupo y se le da un papel a cada uno/a (o utilizan sus cuadernos), para que puedan hacer 3 actividades: en la primera, tienen que dibujar con su mano no dominante un recuerdo de su infancia; luego, con su mano dominante, dibujan algo que les recuerde un momento en el que estuvieron confusos/as en la vida, en el que tuvieron dificultades para enfrentarse a algunos asuntos; y, por último, dibujarán con su mente, intentando dibujar una imagen en su cabeza que sea ideal para ellos/as, una imagen que quieran crear ahora en sus vidas.

Al final, se reúnen en círculo, cogidos/as de la mano para compartir energía. Hay que dejar que los/as participantes compartan sus pensamientos y sentimientos, y cómo les ha hecho sentir esta actividad.

### **Sesión de reflexión**

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Cómo fue esta experiencia para vosotros/as?*
- *¿Qué sentís al compartir pensamientos/emociones que nunca antes habíais compartido?*
- *¿Qué os ha parecido desafiante de este ejercicio? ¿El qué? ¿Por qué?*
- *¿Qué sabéis ahora y no sabíais en ese recuerdo? ¿Qué le diríais a vuestro niño/a interior para aumentar su confianza en la vida y en el futuro? Escribidlo en un papelito, dobladlo y guardadlo en vuestra cartera para volver a él y leerlo siempre que os sintáis mal emocionalmente.*

### **Consejos para los facilitadores/as**

Prepárate para un poco de montaña rusa emocional y de expresión aquí. Asegúrate de que después de la actividad estén realmente fuera de sí mismos/as.

### **Propuestas de variación/ Adaptaciones**

Este ejercicio se puede hacer como un proceso de reflexión en parejas, donde hablarán más libremente sobre algo que les preocupe y la otra persona estará abierta a hacer preguntas. También podrías hacerlo como una actividad de simulación, como un teatro con roles/personajes y un guion, donde las 4 sillas estén llenas de personas y estén actuando con un patrón o comportamiento específico, teniendo en este caso un cuidado extra a los desencadenantes de los/as participantes.

### 3.14. QUÉ PASARÍA SI...

JÓVENES



15 - 25

45 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Desarrollar un modelo y un horario de vida saludable para cualquier tipo de ciudadano/a.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios A4.</li><li>• Bolígrafos.</li><li>• Rotuladores.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

#### Descripción

Los/as participantes se dividen en pequeños grupos (de 3 a 5 participantes). A cada grupo se le asigna un personaje (edad, estilo de vida, trabajo, nivel educativo, familia, ciudad) y debe crear un plan semanal, que incluya todas las actividades saludables que pueda incluir en su rutina.

Cada grupo dispone de 15 minutos para crear este plan semanal y luego compartirlo con los demás, mediante una presentación (15 minutos en total). Al final de cada presentación, los demás participantes pueden aportar sugerencias de comportamiento para que el personaje sea aún más saludable.

Al final de la presentación de los 5 personajes creados, tiene lugar la sesión de reflexión.

#### Personajes:

- Paolo, 21 años, estudiante de economía en la universidad (de lunes a viernes, de 09:00 a 16:00 h.), trabaja en un bar 4 tardes a la semana (de 19:00 a 02:00 h.), vive en París (Francia).
- Karolina, 44 años, abogada y viaja mucho por trabajo (de lunes a viernes, de 08:30 a 18:00 h.), madre de 3 hijos, vive en Vilna (Lituania).
- Giannis, 61 años, profesor de química (de lunes a viernes, de 08:30 a 14:00 h.), vive con su mujer en Tesalónica (Grecia).
- Rafaela, 30 años, gestora de proyectos en una ONG, soltera, vive en La Valeta (Malta)
- Simona, 49 años, propietaria de un restaurante (de martes a domingo, de 11:00 a 23:00 h.), vive en Berlín (Alemania).

#### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *En vuestros grupos, buscad 3 adjetivos para describir el ejercicio.*
- *¿Estáis satisfechos/as con los resultados de vuestro trabajo?*
- *¿Veis alguna posibilidad de aplicar las soluciones propuestas en la vida real?*
- *¿Qué os lleváis de este ejercicio?*

## 3.15. UNA DIETA SALUDABLE

JÓVENES



15 - 20

45 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Ser conscientes de lo que comemos y cómo combinarlo.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios A4.</li><li>• Rotafolios.</li><li>• Proyector.</li><li>• Bolígrafos.</li><li>• Rotuladores.</li><li>• Pizarra.</li><li>• Presentaciones preparadas.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

### Descripción

Los/as participantes se dividen en pequeños grupos (de 3 a 5 personas).

El facilitador/a reparte una lista con varios alimentos y bebidas para que los/as participantes marquen con un círculo los que es bueno consumir semanalmente para lograr un equilibrio nutricional. (5 minutos)

Cada grupo presenta los alimentos que ha elegido y se hace una comparación: ¿Qué han elegido, por qué unos sí y por qué no? (10 minutos)

Los facilitadores/as recogen las respuestas en el rotafolio sobre las reflexiones de los/as participantes.

¿Cuáles son los alimentos que garantizan una dieta equilibrada? El facilitador/a proyecta el vídeo "Los 6 nutrientes básicos que afectan a tu cuerpo", [https://www.youtube.com/watch?v=inEPIZZ\\_SfA](https://www.youtube.com/watch?v=inEPIZZ_SfA)

El facilitador o facilitadora presenta la importancia de organizar los alimentos según la base de nutrientes: agua, vitaminas, proteínas, grasas, minerales, hidratos de carbono (10 minutos). A continuación, los/as participantes intentan descubrir los 4 más ricos en estos nutrientes en cada categoría y vuelven a elegir los alimentos que consideran más apropiados (10 minutos).

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Qué os sorprendió?*
- *¿Creéis que os resultaría difícil hacer cambios positivos?*
- *¿Cuál sería la parte más difícil de romper con vuestro hábito?*

### 3.16. COMUNIDAD

JÓVENES  12 - 20

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Autoconocimiento.</li><li>• Conectar con los demás.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios A4.</li><li>• Música.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

#### Descripción

Se pide a los y las participantes que respondan a algunas preguntas sobre sí mismos/as (10 min):

- ¿Qué deportes te gustan?
- ¿Cuáles son tus películas favoritas?
- ¿Cuál es tu comida favorita?
- ¿Cuál es tu pasatiempo o actividad de ocio preferida?
- ¿Cuál es tu vicio?
- ¿Cuál es la aplicación de redes sociales que más utilizas?
- ¿En qué trabajas/estudias?

Después de responder a las preguntas, deben pasear por la sala y encontrar algo en común con, al menos, una persona. (10 min)

#### Sesión de reflexión

El facilitador o facilitadora les comenta a los/as participantes que formar parte de la comunidad significa romper el obstáculo de las habilidades comunicativas y tomar parte. Dicho facilitador/a también les puede hacer la siguiente pregunta: *¿Sabíais que tenéis muchas cosas en común con los demás?*

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Conectar con el espacio.	Folios A4.	No hay requisitos especiales.

#### Descripción

Se pide a los/as participantes que describan su habitación (o la sala donde pasen la mayor parte del tiempo) o, si el mentor/a considera que es adecuado para el grupo, que hagan algunas fotos de su habitación antes de la sesión y las traigan al taller. Tienen que hacer un esquema de la habitación en un papel A4, intentando recordar todos los detalles de los objetos (7 min.).

Harán una lista de los objetos que recuerden que tienen en su habitación. Para cada objeto, escribirán (10 min):

- De cuándo y dónde lo tienen (si lo eligieron ellos/as mismos/as o si otra persona lo eligió por ellos/as)
- De qué manera ese objeto es útil para su vida actual
- Cuál es el significado emocional del objeto/ de qué manera ese objeto les representa.

Compartirán estos detalles en parejas (20 min.).

Después del debate, volverán a su lista individual y decidirán qué 5 objetos quieren conservar a largo plazo porque son muy útiles para ellos/as, qué 5 objetos quieren conservar porque son emocionalmente importantes para ellos/as, qué 10 objetos quieren tirar/donar/retirar de su habitación porque no son útiles, no les gustan, etc. y qué 5 objetos nuevos quieren poner en su habitación porque reflejan su nueva identidad y cambio, o porque fomentan un estilo de vida saludable. Lo tendrán como deberes hasta el próximo taller, en el que contarán cómo desordenar su habitación y remodelar su entorno. Presentarán en el grupo principal las conclusiones sobre lo que han decidido.

#### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede utilizar un video motivacional o explicativo sobre la importancia del entorno en un estilo de vida saludable.

#### Consejos para los facilitadores/as

El facilitador o facilitadora puede utilizar un vídeo motivacional o explicativo sobre la importancia del medioambiente en un estilo de vida saludable.

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar los rasgos personales relacionados con su propia autenticidad.</li> <li>Autoevaluación de sus relaciones con los demás, en el momento actual.</li> </ul>	Folios A4.	No hay requisitos especiales.

### Descripción

Se pide a cada participante que haga una lista de áreas de la vida, según sus relaciones con los/as demás, donde incluirán obligatoriamente las siguientes áreas: identidad profesional, relación de pareja, relación con los padres/madres, relación con los iguales, relación consigo mismos/as (yo interior). Para cada una de estas 5 áreas de la vida, los/as participantes reflexionarán y elegirán un/a personaje que refleje su actitud en esa relación/rol/área: este puede ser de una película, de unos dibujos animados, de un cuento, incluso un animal o un/a personaje totalmente ficticio, inventado por ellos/as. Se les pide que describan en un párrafo a cada personaje, así como sus rasgos principales, a modo de retrato.

El facilitador/a leerá esta introducción del concepto de Autenticidad: *“Es el momento en el que estamos alineados/as como persona, en el que sabemos cuáles son nuestros rasgos estables de personalidad, y nuestros pensamientos, emociones y comportamientos están en concordancia; de hecho, los personajes son el papel en el que estamos todos los días y estamos en autenticidad cuando los personajes son muy similares (no iguales, pero manteniendo los principales rasgos, valores y principios y actitud)”*.

Luego, el mentor/a pide a los/as participantes que:

- Identifiquen y subrayen los rasgos comunes de los 5 personajes, en las descripciones que escribieron.
- Identifiquen las diferencias entre esos 5 personajes.
- Escriban para cada personaje, al menos, 1-2 acciones/cambios a realizar, para crear más puntos en común entre los personajes (identificar y establecer cambios clave que les ayuden a llegar a un punto más alto de autenticidad en sus relaciones).

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- ¿Cómo os sentisteis durante el ejercicio? ¿Cuáles fueron los rasgos que os sorprendió identificar en vosotros/as?
- En una escala del 1 al 10, ¿en qué punto os encontráis a la hora de expresar os con autenticidad? Siendo 1 “nada auténtico/a” y siendo 10 “100% auténtico/a”.
- ¿En qué punto de esta escala queréis y cuál es el principal cambio que necesitáis hacer en vuestra mentalidad para lograrlo?



OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anclar el cambio.</li> <li>• Auto-evaluar el cambio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiales para el portafolios.</li> <li>• Folios A4.</li> <li>• Lápices de colores.</li> </ul>	No hay requisitos especiales.

### Descripción

Previamente, se pide a los/as participantes que lleven consigo a esta actividad todos los materiales, anexos y hojas de trabajo que hicieron durante el programa, en los talleres o como deberes.

Se pide a los/as participantes que vuelvan a la autoevaluación del estilo de vida que hicieron al principio del programa (ver ej. 2) y que lean lo que escribieron entonces.

Tienen que dibujarse a sí mismos/as en un retrato, reflejando cómo era su estilo de vida.

Tienen que incluir en su dibujo también los malos hábitos o costumbres que tenían entonces, con símbolos (10 min).

Como segundo paso del ejercicio, tienen otros 15 min. para poner en orden todos los materiales que trajeron y ordenarlos, acorde a cómo fue su proceso de cambio. Escribirán en un papel el algoritmo de su cambio, encontrando los puntos clave, desde 3 perspectivas principales: cambios mentales, cambios emocionales y cambios de comportamiento (aquí se incluyen los comportamientos relativos a su rutina diaria y a sus relaciones). También escribirán el efecto de cada uno de estos cambios en su vida.

Después de terminar de reflexionar sobre el proceso, pondrán en una carpeta todos los materiales y, al final, harán el retrato (un nuevo dibujo), llamado El Nuevo YO, incluyendo todos los símbolos de los nuevos hábitos y la actitud que tienen ahora con respecto a sí mismos/as y a su vida (15 min).

El facilitador/a hará unas citas rápida en las que los y las participantes se presentarán con su nueva identidad (10 min).

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Cómo os sentís respecto a vuestro/a nuevo/a yo?*
- *Si tuviérais que elegir vuestra identidad, ¿os quedaríais con la anterior o buscaríais una nueva? ¿Por qué?*

## 3.20. MI RÍO DEL APRENDIZAJE

JÓVENES



20 - 25

60 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Analizar nuestro propio estilo de vida saludable, los hitos de nuestra vida y planificar los próximos pasos a seguir.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papel A3.</li><li>• Lápices de colores.</li><li>• Rotuladores.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

### Descripción

Cada participante dispone de una hoja A3 en la que debe hacer un balance de su estilo de vida saludable.

Para ello, tendrá que escribir todas las etapas principales de su vida, relacionadas con el tema del estilo de vida saludable: por ejemplo, empezó a montar en bicicleta, luego empezó a fumar, hace unos años empezó un curso de tenis, el mes pasado cambió de dieta, etc.

Todas las etapas principales deben escribirse y/o dibujarse dentro del curso de un río que el o la participante dibujará en la hoja recibida. Cada participante dibuja un río con un punto de partida (día de su nacimiento) y un punto final (los próximos años), colocando un punto que indica el momento actual (hoy).

Todos los participantes disponen de 20 minutos para completar su recorrido.

Al final, el facilitador/a crea pequeños grupos (4 participantes) donde cada uno/a puede compartir los momentos más destacados de su vida, relacionados con el tema del estilo de vida saludable (15 minutos).

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Qué habéis aprendido hasta ahora?*
- *¿Os ha resultado útil recordar vuestros hábitos del pasado y planificar los nuevos para el próximo año?*

## 3.21. DÍA SALUDABLE / DÍA NO SALUDABLE

JÓVENES



12 - 20

60 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Auto-evaluar el progreso y el estilo de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios A4.</li><li>• Lápices de colores.</li><li>• Papel de colores.</li><li>• Cartón.</li><li>• Otros materiales diferentes para hacer sus propios calendarios.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

### Descripción

Los y las participantes hacen una retrospectiva de sus objetivos, en relación con el estilo de vida saludable que se propusieron al inicio del programa. Harán una lista de indicadores de un día saludable, con puntuaciones para cada indicador.

Por ejemplo, pueden tener como indicadores:

- Beber suficiente agua (especificando la cantidad): 1 punto
- Comer fruta: 1 punto.
- Comer verduras: 1 punto.
- Dormir lo suficiente (indicando el número de horas): 1 punto.
- Meditar: 1 punto.
- Hacer deporte (con el tiempo, por ejemplo, 30 min.): 1 punto.
- Cultivar relaciones agradables: 1 punto.
- Pensar de forma positiva sobre uno mismo/a: 2 puntos.
- Evitar los vicios: 2 puntos

Al final, deben obtener en cada día una puntuación de X a Y (donde X son los puntos acumulados en un día e Y son los puntos totales que pueden acumular): por ejemplo, el lunes fue un día de 7 sobre 11 (por lo que la conclusión puede ser que fue un día bastante saludable).

Los/as participantes tienen 10 min. para pensar y hacer los indicadores con las puntuaciones. Después, harán un calendario ellos/as mismos/as (con los materiales de los que dispongan) para evaluar los próximos días de un mes. Pondrán en el calendario un símbolo que represente su compromiso consigo mismos/as para mantener un estilo de vida saludable, en los términos que ellos/as propusieron.

En una ronda final, dirán sus conclusiones sobre el estilo de vida saludable y presentarán su calendario de seguimiento al mentor/a y a los demás compañeros/as del grupo.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a subraya que supervisar el cambio al final del proceso y realizar actividades de seguimiento tiene la misma importancia que el cambio de comportamiento, ya que mantiene el cambio y refuerza los circuitos neuronales de los nuevos hábitos. Sin este mantenimiento, la mente va perdiendo progreso y los viejos hábitos vuelven, sustituyendo a los nuevos.

# 4. PENSAMIENTO CRÍTICO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

---

El pensamiento crítico es el pensamiento razonable y reflexivo, centrado en decidir lo que es correcto o no. Significa hacernos preguntas como "¿Cómo lo sabemos?" o "¿Es esto cierto en todos los casos o sólo para este suceso?". Implica ser escéptico/a y cuestionar los supuestos, en lugar de limitarse a memorizar hechos o aceptar ciegamente lo que se oye o se lee.

La resolución de problemas es la acción de identificar un problema; implica la determinación de la(s) causa(s) de este problema, la identificación, priorización y selección de alternativas, y la aplicación de una solución adecuada.

Este capítulo se centrará en estos 2 temas. Encontrarás los siguientes ejercicios:

- Ejercicios de autoevaluación (ser consciente de dónde te encuentras con tus habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas) - 3 ejercicios.
- Proceso de cambio (poner en práctica cómo puedes empezar a utilizar el pensamiento crítico en la resolución de problemas) - 15 ejercicios.
- Mantener el cambio (cómo evaluar los métodos) - 6 ejercicios.

## 4.1. ¡MI INSPIRACIÓN!

JÓVENES EN COLEGIOS



Grupal/Individual

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Encontrar rasgos que definan sus valores.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hojas de papel.</li><li>• Lápiz/Bolígrafo.</li></ul>	Sala, espacio abierto, con escritorios (o mesas y sillas).

### Descripción

Los/as participantes enumerarán las 5 personas y personajes que más admiren. Estas personas pueden ser del pasado, del presente o ficticias.

- n. 1. \_\_\_\_\_
- n. 2. \_\_\_\_\_
- n. 3. \_\_\_\_\_
- n. 4. \_\_\_\_\_
- n. 5. \_\_\_\_\_

Los/as participantes pensarán en un rasgo que tengan en común todas las personas que admiren. Lo escribirán a continuación.

Los/as participantes pensarán en un rasgo que tengan en común con ellos/as

Los/as participantes pensarán en rasgos de esos personajes o personas que quieran conseguir

Los/as participantes pensarán en rasgos de estos personajes o personas que quieran desechar

### Sesión de reflexión

Cada participante comentará con los demás qué le hizo elegir a estas personas o personajes.

### Consejos para los facilitadores/as

Puedes hacer este ejercicio con diferentes categorías de personas: políticos/as, personajes de películas, etc.

## 4.2. DIBUJA TU AVATAR

JÓVENES, TRABAJADORES/AS JUVENILES



máx.20

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Analizar tus propios puntos fuertes y capacidades.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios A4.</li><li>• Rotuladores.</li><li>• Bolígrafos.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

### Descripción

Cada participante recibe una hoja A4. En ella, debe dibujar su propio avatar, que es una imagen elegida para representar a su propia persona o usuario en comunidades virtuales, lugares de encuentro y debate, o juegos en línea.

Tiene que pensar en su estilo de vida, su trabajo, su familia, su salud, sus aficiones, sus experiencias; en particular, debe subrayar sus propios puntos fuertes y las habilidades que le distinguen.

Luego, se forman parejas y cada uno comparte su avatar con la otra persona (5 min.); en particular, cada participante pide consejo al otro/a sobre cómo mejorar sus habilidades y/o explotar sus puntos fuertes.

Después, se forman otras parejas de forma aleatoria, al azar, y se procede a compartir de nuevo su avatar, centrándose en sus habilidades (5 min.).

Al final de estas 2 rondas, cada participante vuelve a su hoja y subraya 3/4 puntos principales que querrá poner en práctica en su vida para mejorar sus cualidades, escribiendo también su lema.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar a los/as participantes:

- *¿Os resultó fácil o difícil crear vuestro/a avatar?*
- *¿Habéis descubierto algunas fortalezas vuestras que antes no sabíais que teníais? ¿Y de vuestra pareja en esta actividad?*
- *¿Qué habilidades os gustaría desarrollar o mejorar, tras hacer esta actividad?*

### Consejos para los facilitadores/as

Es importante asegurarse de que haya un número par de participantes. Si no es así, el facilitador/a puede participar también en la parte de puesta en común de la actividad.

### 4.3. ¿QUÉ HARÍAS SI... ?

JÓVENES  aprox. 20

50 minutos: 10 min. para dibujar, 40 para trabajar en equipo

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Identificar problemas y encontrar soluciones.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoja de papel.</li><li>• Lápiz/Bolígrafo.</li><li>• Post-its.</li><li>• Pizarra.</li><li>• Mentimeter.</li></ul>	Sala con espacio abierto y escritorios (o mesas y sillas).

#### Descripción

1. Cada participante recibe una hoja A4. En ella, debe dibujar su propio avatar, que será como una introducción a sus áreas vitales (por ejemplo, familia, trabajo, amistad, relaciones, salud).
2. Luego, se dividen las áreas en la pizarra.
3. Los/as participantes eligen aquellas que se les dan bien, escriben su nombre en un post-it y lo colocan en la pizarra, en las áreas que se les den bien.
4. Después, eligen las que se les dan mal y ponen un post-it en ellas.
5. Los post-its para lo bueno y lo malo deben estar divididos por colores.
6. Utilizando Mentimeter, los/as participantes escribirán un problema de forma anónima y sin juicios.
7. Luego, cada participante elige el asunto o área que se le dé mal de la pantalla del Mentimeter o pueden utilizar su propio problema.
8. Los/as participantes tienen un papel en blanco donde definen un problema, eligiendo entre los suyos propios o de la pizarra, e intentan crear su propia forma para elaborar una solución.
9. Los/as participantes cuentan su problema a otra persona que sea buena en esa área, lo comprueban en la pizarra y le preguntan cómo lo resolvería (o escuchan su forma de resolver el problema).
10. Luego, comparan y revisan su solución.
11. Al final, se hace un debate.

#### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede promover un tiempo de debate/reflexión para que los/as participantes expliquen si este ejercicio les ha ayudado de alguna manera, si se sienten más preparados/as para encontrar soluciones diferentes a futuros problemas o retos, etc.

#### Consejos para los facilitadores/as

Deja tiempo suficiente al final de esta actividad para que los/as participantes compartan sus impresiones y sentimientos, sin juzgar a nadie.

## 4.4. CUENTA Y ENCUENTRA

JÓVENES



1 a 1, varios grupos

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Encontrar solución a un problema.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hojas de papel.</li><li>• Bolígrafos.</li></ul>	Sala con espacio abierto y escritorios (o mesas y sillas).

### Descripción

El ejercicio consiste en que cada participante escriba un problema que se esté preguntando cómo resolver. Tiene que ser un problema fácil de resolver, pero que a esa persona le suponga un reto.

Cada participante escribe su situación e intenta explicársela a otra persona en tres pasos: en el primer paso, sigue su flujo de conciencia; en el segundo paso, intenta resumir el problema en unas pocas líneas; en el tercer paso, el problema tiene que contener sólo palabras clave. Al simplificarlo, cada participante llegará de forma natural a una solución más sencilla.

- La otra persona comparte con la primera su comprensión del problema.
- ¿Te resulta más fácil afrontar tu problema?
- ¿Recuerdas alguna otra situación similar que te haya ocurrido?
- ¿Cómo la resolviste?
- Piensa en un primer paso para empezar

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:


- *¿Fue más sencillo centraros en cuál es el problema?*
- *¿Fue más fácil encontrar una dirección hacia la solución?*

### Consejos para los facilitadores/as

Sugiere que la persona que escuche no intervenga para ayudar a resolver el problema de la otra, pero sí que escuche y comprenda.



## 4.5. BOLA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

JÓVENES  1 a 1, varios grupos

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Encontrar solución para un problema.	Una pelota.	Sala con espacio abierto y escritorios (o mesas y sillas).

### Descripción

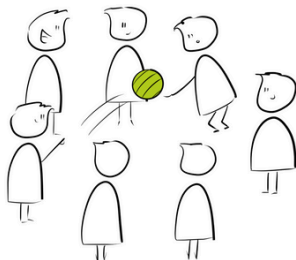
Para esta actividad, los/as participantes jugarán en grupo y crearán una historia de un problema a resolver; a medida que se pasa la pelota de un participante a otro, la historia avanza, pero estará muy estructurada por el facilitador/a.

- Primero, el facilitador/a hace una introducción sobre los 5 pasos de la resolución de problemas.
- Luego, se da a los/as participantes un problema, como por ejemplo: "Te va bien en la universidad y la mayoría de tus gastos universitarios y de manutención están cubiertos. Tienes un problema de financiación".
- Se lanza la pelota a una persona, que encontrará una solución y lanzará la pelota a otra, que dirá otra solución hasta que el facilitador/a pase a otra.
- Un/a participante elegirá una solución.
- La siguiente persona cuenta si funciona o no, como una historia.
- El último/a participante dice si le satisface o no, y propone otro problema; si no, el facilitador o facilitadora propone uno.

Se pueden jugar una o 2 rondas.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede promover un tiempo de debate/reflexión para que los/as participantes expliquen si este ejercicio les ha ayudado de alguna manera, si se sienten más preparados/as para encontrar soluciones diferentes a futuros problemas o retos, etc.



## 4.6. ¡ELIGE TU BANDO!

JÓVENES



1 a 1, varios grupos

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Expresar tus ideas.	Sin materiales específicos.	Sala con espacio abierto y escritorios (o mesas y sillas).

### Descripción

Los/as participantes realizarán una actividad de debate. El facilitador/a hará preguntas a los/as participantes, que tendrán que elegir un lado de la sala para expresar su opinión: una parte de la sala corresponde a "estoy de acuerdo" y la otra a "estoy en desacuerdo".

Se seguirá haciendo preguntas hasta que haya un tema en el que los/as participantes se dividan en 2 grupos más o menos similares, que se correspondan con las 2 posturas. Si no hay el mismo número de jugadores/as por equipo, el facilitador/a formulará otra pregunta.

Después, los 2 equipos debatirán sobre el tema, defendiendo las 2 posiciones diferentes. Para ello, los equipos dispondrán de un tiempo para debatir, prepararse y encontrar una estrategia (unos 10 minutos).

A continuación, los 2 equipos debatirán el tema (15 minutos para debatir). Cada persona dirá algo sobre el mencionado tema.

Al final, se votará qué equipo gana el debate (5 minutos para votar).

Temas de debate:

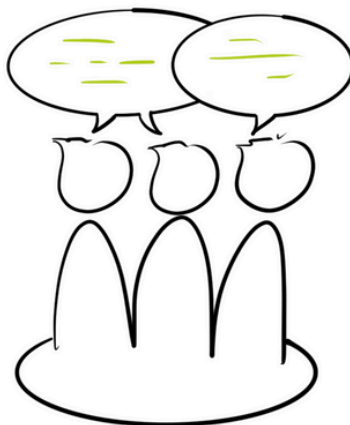
- ¿Deberíamos prohibir los deberes o fomentan el aprendizaje?
- ¿Es apropiado permitir que los/as estudiantes creen sus propios planes de estudios?
- ¿Hasta qué punto es esencial la educación universitaria?
- Prohibir los dispositivos móviles (teléfonos inteligentes, móviles) en los colegios: ¿sí o no?
- ¿Debería ser obligatoria la educación universitaria?
- ¿Es mejor la educación en casa que en un colegio público o privado?
- Todas las personas deberían hacerse vegetarianas.
- Los niños y niñas son más inteligentes que las personas adultas: ¿de acuerdo o en desacuerdo?
- Las matemáticas son una asignatura importante: ¿de acuerdo o no?
- ¿Prefieres ser bueno/a en los deportes o en los exámenes?
- Los humanos son los animales más peligrosos del planeta: ¿de acuerdo o no?
- Nadie debería decir nunca una mentira: ¿de acuerdo o en desacuerdo?
- ¿Qué es mejor, las patatas fritas o el helado?

- ¿Qué es más importante, ser guapo/a o ser inteligente?
- Los teléfonos inteligentes nos vuelven estúpidos: ¿de acuerdo o no?
- ¿Te gustaría vivir para siempre?
- ¿Quiénes son mejores profesores/as, los hombres o las mujeres?
- El verano es mejor que el invierno: ¿de acuerdo o no?
- ¿Qué fue primero, el huevo o la gallina?
- ¿Qué mascota es mejor, los gatos o los perros?

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar a los/as participantes:

- *¿Os ha resultado difícil expresar vuestras ideas? En caso afirmativo, ¿por qué? ¿Cómo lo resolvisteis?*
- *¿Os habéis sentido apoyados/as por vuestro grupo?*
- *¿Habéis cambiado de opinión sobre el tema elegido después del debate? En caso afirmativo, ¿por qué?*
- *¿Qué habéis aprendido de esta actividad que os pueda ser útil en vuestra vida diaria?*



## 4.7. ¡ES HORA DE LA PROMOCIÓN!

JÓVENES  15 - 25

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Encontrar una solución en un contexto dado.</li><li>• Aportar ideas para superar cualquier obstáculo.</li></ul>	Objeto sin ningún valor en particular.	No hay requisitos especiales.

### Descripción

Los/as participantes se dividen en pequeños grupos de 4 personas. Cada grupo tiene que encontrar un objeto que no tenga valor en su estado actual (un bolígrafo que no escribe, un teléfono sin batería, etc.) y tiene que definir una estrategia que permita promocionarlo de la mejor manera posible.

Al final, cada grupo presenta su idea ante el público. Cada grupo dispone de 2 minutos para hacer dicha presentación, destacando las ventajas del propio producto.

Cuando termine la presentación de cada grupo, todos los/as participantes tienen derecho a votar la propuesta que les haya parecido más convincente. La propuesta que obtenga el mayor número de votos será la ganadora.

### Sesión de reflexión

Los/as participantes deben analizar las diferentes ideas que llevaron a la creación de la estrategia de difusión final.

## 4.8. ¿CUÁL ES MI SOMBRERO?



OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Analizar las mismas situaciones desde diferentes perspectivas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Método de los 6 sombreros en papel.</li><li>• Folios A4 de distintos colores.</li><li>• Bolígrafos.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

### Descripción

La actividad hace referencia al método de los 6 sombreros, desarrollado por Edward de Bono para aclarar las distintas formas de pensar que utilizan las personas, en el contexto de la resolución de problemas. Con la técnica de los 6 sombreros se intenta representar seis direcciones de pensamiento, contenidas en cada uno de los 6 sombreros imaginarios. Cuando surja un problema o intentemos tomar una decisión, cada sombrero nos dará una premisa, una visión, un modelo preciso.

El facilitador/a explica el modelo, ilustrando los diferentes tipos de sombreros (5 minutos) y les da a los/as participantes la leyenda impresa.

Técnica de los 6 sombreros:

- Sombrero blanco: se trata de datos e información, es un punto de vista neutral y objetivo sin ningún juicio (¿Cuáles son los hechos? ¿De qué información se dispone?).
- Sombrero amarillo: resalta todos los aspectos positivos, es optimista y muy constructivo. Se trata de visiones y sueños (¿Cuáles son los beneficios y las ventajas?).
- Sombrero rojo: Tiene que ver con los sentimientos, las emociones y la intuición. Cuando lo llevas, no tienes que pensar demasiado ni esforzarte demasiado. El sombrero rojo aporta una visión emocional (¿Qué sientes ante esta situación?).
- Sombrero verde: Es el sombrero creativo y sirve para generar nuevas ideas, nuevos conceptos (¿Qué se puede hacer?).
- Sombrero negro: aporta opiniones serias, es cauteloso, ya que se trata de riesgos, peligros, obstáculos, problemas (¿Cuáles son las dificultades y problemas que pueden surgir?).
- Sombrero azul: es el sombrero disciplinario, planifica, organiza el proceso de pensamiento. El sombrero azul se ocupa de planificar los pasos siguientes, sacar conclusiones, resumir.

Leyenda:

Blanco: Hechos e información

Amarillo: Positivo

Rojo Sentimientos y emociones

Verde: Estrategia Estrategia

Negro: Negativo

Azul: Planificación/Acción

A continuación, se crean 2 grupos. En cada grupo, hay una situación/contexto de referencia dado por el facilitador/a según su grupo objetivo (también pueden crearlo los/as participantes). En el grupo, cada participante elige un sombrero y actúa en consecuencia: se anotan todos los detalles y puntos de vista y se ponen en común en el grupo (15 minutos).

### **Sesión de reflexión**

Una vez finalizada la tarea, el grupo en pleno hace una reflexión sobre la actividad (10 minutos).

### **Consejos para los facilitadores/as**

Dedica tiempo a explicar los diferentes sombreros y significados, asegurándote de que los y las participantes tienen tiempo para hacer algunas preguntas (preparate con algunos ejemplos).

## 4.9. REFLEXIONAR SOBRE LAS NOTICIAS

JÓVENES EN EL COLEGIO



Grupal/Individual

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analizar la información.</li><li>• Mejorar el pensamiento crítico.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trozo de papel.</li><li>• Lápices/Bolígrafos.</li><li>• Noticias impresas en papel.</li></ul>	Sala con espacio abierto y escritorios (o mesas y sillas).

### Descripción

Se colocan 4 mesas y se pone una noticia para trabajar en cada mesa. Las noticias deben ser de diferentes áreas: salud, política, noticias de redes sociales (Twitter), etc.

Se pide a los/as participantes que vayan a cada mesa, que comenten las noticias y que respondan a las preguntas que se plantean a continuación:

1. ¿Qué está pasando? Reúne la información básica y empieza a pensar en preguntas.
2. ¿Por qué es importante? Pregúntate por qué es importante y si estás de acuerdo o no.
3. ¿Qué es lo que no veo? ¿Falta algo importante?
4. ¿Cómo lo sé? Pregúntate de dónde procede la información y cómo se ha construido.
5. ¿Quién la dice? ¿Cuál es la posición de la persona que habla y qué le influye?
6. ¿Qué más? ¿Qué pasaría si...? ¿Qué otras ideas existen y hay otras posibilidades?
7. ¿Cómo cambiarías el título de la noticia?

### Sesión de reflexión

Después de que los/as participantes hayan hablado sobre ellas, se hace un debate general sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Qué estrategias habéis utilizado para analizar los datos de la noticia?
2. ¿Creéis que son fiables?
3. ¿Qué utilizáis para informaros, en general?

### Consejos para los facilitadores/as

¡Cuidado al elegir las noticias! Hay que comprobar la fuente e intentar no incluir noticias de Twitter o de canales menos fiables.

También se puede usar Padlet para mostrar las noticias.

## 4.10. ESCENAS DE PELÍCULAS

JÓVENES



1 a 1, varios grupos

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Observar y predecir sucesos futuros mejor.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trozo de papel.</li><li>• Proyector.</li><li>• Altavoz de ordenador.</li><li>• Conexión a Internet.</li></ul>	Sala con espacio amplio y escritorios (o mesas y sillas).

### Descripción

Se muestra una escena rápida de una película, pero hay que detenerla antes del final. Tiene que ser una escena clave, en la que esté a punto de ocurrir algo. A continuación, en pequeños grupos, los/as participantes debatirán lo que creen que está a punto de ocurrir y el posible desenlace.

Materiales sugeridos:

Se pueden utilizar vídeos de Charlie Chaplin (<https://www.youtube.com/watch?v=If25OYtBhFM>) o los siguientes videos: <https://www.youtube.com/watch?v=qyzaLMHxVw0>

### Sesión de reflexión

- El facilitador/a plantea esta preguntas: *¿Cómo predijisteis lo que iba a ocurrir?*

Al final, hay que llegar al punto de *"Una buena observación nos ayuda a comprender mejor los problemas"*.

### Consejos para los facilitadores/as

Puedes descargar el video antes de la sesión. Elige el momento exacto en el que vas a parar el video, según tu grupo objetivo.



## 4.11. QUIÉN DIBUJÓ QUÉ

JÓVENES, TRABAJADORES/AS JUVENILES



15-21

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Adaptarse a diferentes perspectivas de pensamiento crítico.</li><li>• Desarrollar la imaginación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios A4.</li><li>• Rotuladores.</li><li>• Frases listas para la actividad.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

### Descripción

El facilitador/a crea pequeños grupos de 3 participantes.

En cada grupo, habrá 2 personas que podrán leer una frase y una tercera que no; esos/as 2 participantes tienen una hoja en la que deberán dibujar el contenido de la frase, de forma que el tercer/a participante pueda adivinar el resultado final.

El primer/a participante comienza a dibujar el contenido de la frase y, cuando pasen 30 segundos, el otro/a participante continuará. El tercero/a intentará adivinar el contenido de la frase.

Durante todo el ejercicio, los/as participantes no pueden hablar entre sí.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede plantear a los/as participantes las siguientes preguntas, con el fin de generar un momento de reflexión/debate:

- *¿Fue fácil o difícil adivinar cuál era el dibujo?*
- *¿Cómo os habéis sentido trabajando con vuestro/a compañero/a, pero sin hablar?*
- *¿Qué habéis aprendido de esta actividad?*

### Consejos para los facilitadores/as

Antes de llevar a cabo la actividad, debes preparar las frases que vayas a utilizar, según tu grupo objetivo.

Será importante asegurarte de que se pueden hacer diferentes grupos de 3 participantes.

## 4.12. CADENA DE PALABRAS

JÓVENES EN EL COLEGIO



Actividad grupal

15-25 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Desarrollar: <ul style="list-style-type: none"><li>• El pensamiento estratégico.</li><li>• La capacidad de reacción rápida.</li><li>• La capacidad de adaptación.</li><li>• Las aptitudes de cooperación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trozo de papel.</li><li>• Lápiz/Bolígrafo.</li></ul>	Sala con espacio amplio y escritorios (o mesas y sillas).

### Descripción

Para este juego, se llevarán a cabo 3 rondas. Los/as participantes tendrán que crear grupos de 3 personas antes de empezar. En cada una de las 3 rondas, a 2 de los/as participantes se les proporcionará una lista de palabras que el tercer compañero/a tendrá que adivinar. Para ello, los/as 2 primeros/as deberán coordinarse entre sí, ya que tendrán que hablar de uno en uno, diciendo una única palabra cada vez. Así, el jugador/a A dice una palabra, el jugador/a B la siguiente, y así sucesivamente, hasta formar de esta manera una definición o frase para que el jugador/a C adivine la palabra secreta. Cada ronda durará 4 minutos, en los que deberán intentar adivinar el máximo número de palabras posibles. Cada grupo hará 3 rondas, cambiando los papeles cada vez. Este juego obligará a los/as participantes a pensar rápida y estratégicamente para dar una respuesta rápida ante un estímulo (en este caso, la palabra dada por el compañero/a). De esta forma, el objetivo es mejorar la capacidad de adaptación a diferentes contextos en los que se tenga que conseguir un objetivo estando bajo presión (en este caso, tanto por la limitación de tiempo como por la escasa posibilidad de hablar libremente); además, al hacerlo en equipo, también se refuerza la capacidad de realizar la resolución de problemas de forma colectiva, ya que los/as participantes tienen que aprender a coordinarse con sus compañeros/as y a conseguir juntos/as el objetivo.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a debe plantear a los/as participantes algunas de las siguientes preguntas, a fin de generar una reflexión/debate grupal:

- *¿Os resultó fácil o difícil coordinaros con vuestro/a compañero/a sin hablar?*
- *¿Os resultó fácil o difícil adaptaros a los límites de tiempo?*
- *¿Con qué reglas os sentís más cómodos/as? ¿Por qué?*
- *¿Creéis que la colaboración permite obtener mejores resultados?*
- *¿Os ha ayudado este ejercicio en algo? En caso afirmativo, explicadlo.*

### Consejos para los facilitadores/as

Haz una ronda de prueba antes para facilitar a los/as participantes la comprensión de las reglas del juego.

## 4.13. SIGUE LAS INSTRUCCIONES

JÓVENES, TRABAJADORES/AS JUVENILES  aprox. 20

45 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender a adaptarse a diferentes contextos.</li><li>• Centrarse en la comunicación verbal y no verbal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papeles con la tarea a realizar.</li><li>• Bolígrafos.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

### Descripción

Los/as participantes recorren la sala al azar. Cuando el facilitador/a diga "alto" (o cuando pare la música), todos/as se detienen y buscan un compañero o compañera, con quien comenzarán la primera ronda del ejercicio.

En cada ronda, habrá un/a participante que será el conductor/a o guía y otro/a que será guiado/a para realizar una acción.

Primera ronda:

A) El conductor/a o guía deberá decirle al otro/a que coja un bolígrafo y lo coloque sobre la mesa. Para ello, podrá hablar en inglés, pero sin decir el nombre del objeto (sólo buscando sinónimos).

B) El conductor/a o guía debe decirle al otro/a que coja su teléfono y haga una foto del mar. Para ello, podrá hablar en inglés, pero sin decir el nombre del objeto (sólo encontrando sinónimos).

Los/as participantes reanudan la marcha y, cuando pare la música, formarán pareja con otra persona.

Segunda ronda:

A) El conductor/a o guía debe decirle al otro/a que escriba en un papel cuáles son los 3 alimentos o platos que más le gusta comer. En este caso, para hacerlo, no podrá hablar en ningún idioma, sólo utilizar la comunicación no verbal.

B) El conductor/a o guía debe decirle al otro/a que escriba en una hoja de papel 3 países que quiera visitar en un futuro próximo. En este caso, para hacerlo, no podrá hablar en ningún idioma, sólo utilizar la comunicación no verbal.

Los/as participantes reanudan la marcha y, cuando pare la música, formarán pareja con otra persona, asegurándose de que no están con alguien de su propio país.

Tercera ronda:

A) El conductor/a o guía habla sobre su pasión/afición favorita. En este caso, tendrá que contar esta situación utilizando su propio idioma, con el apoyo de la comunicación no verbal.

B) El conductor/a o guía habla de su plato favorito. En este caso, tendrá que contar esto utilizando su propio lenguaje, con el apoyo de la comunicación no verbal.

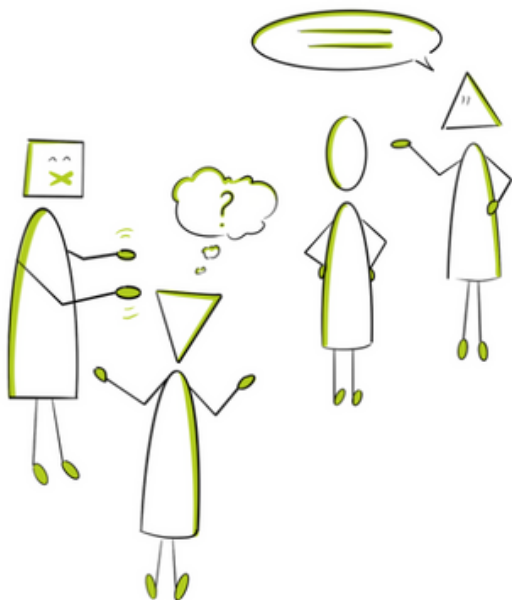
Al final, los/as participantes reflexionarán sobre las 3 situaciones diferentes que se han producido, analizando cómo han interactuado y la estrategia utilizada para hacerse entender por el otro u otra (5 minutos).

### **Sesión de reflexión**

Los/as participantes pueden compartir sus experiencias a lo largo de las diferentes rondas (5 minutos).

### **Consejos para los facilitadores/as**

Asegúrate de que haya un número par de participantes. Si no, puedes hacer grupos de 3 personas, en lugar de trabajar en parejas.



## 4.14. PASOS DEL PROBLEMA

JÓVENES EN COLEGIOS



Actividad grupal

15-25 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Mejorar la capacidad de resolución de problemas al ser capaz de identificar y comprender la sucesión lógica de pasos para resolver un problema.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trozo de papel.</li><li>• Lápiz/Bolígrafo.</li><li>• Materiales impresos con la descripción de los pasos.</li></ul>	Sala con espacio amplio y escritorios (o mesas y sillas).

### Descripción

Se presenta a los/as participantes un determinado problema y varios rectángulos de papel, cada 1 de los cuales contiene 1 de los pasos de un camino propuesto para llegar a una posible solución, pero los pasos no están en orden. Los/as participantes deben ordenar los trozos de papel de forma lógica, desde el primero hasta el último.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar a los/as participantes:

- *¿Fue desafiante para vosotros/as, como equipo, establecer el orden de los pasos? ¿Por qué?*
- *¿Qué habéis aprendido de este ejercicio?*

### Consejos para los facilitadores/as

Debes recortar los rectángulos antes de la sesión.

<b>Problema 1:</b> Una estudiante suspende un examen
Ella pide ver el examen para comprobar cuáles fueron sus errores. Incluso le pide al profesor que lo revisen juntos para entender mejor los errores.
Ella realiza un análisis autocrítico: ¿Cuál es la causa de sus errores en el examen? ¿Le cuesta entender los conceptos básicos de la asignatura? ¿Ha empezado a estudiar con suficiente antelación?
Ella organiza con antelación un programa de estudio para el próximo examen, preparando un calendario de estudio y organizando el material que necesita para estudiar.
Pide ayuda a una compañera que es buena en la asignatura y le pregunta las dudas que tiene.
Antes del examen, ella comprueba sus conocimientos realizando pruebas y ejercicios.

**Problema 2:** Un chico quiere ir al concierto de su cantante favorito, pero no tiene dinero para la entrada.

Él analiza la situación: ¿cuánto dinero tiene? ¿Cuánto dinero necesita?

Hace una lista de las posibles cosas que podría hacer para ganar el dinero, analizando cada una para entender cuál es la que más le conviene.

Como se le dan muy bien las matemáticas, decide ofrecer clases particulares a alumnos/as más jóvenes. Elabora un plan de acción: ¿Qué precio debe fijar? ¿Cuántas veces a la semana tiene que dar las clases?

Él empieza a ponerse en contacto con las personas interesadas y a organizar las clases.

Él se pone a trabajar y guarda el dinero ganado en una caja cerrada para que le sea imposible gastarlo antes del día del concierto.

**Problema 3:** Una mujer tiene que presentar un proyecto en su oficina, pero le da miedo hablar en público

Ella hace una investigación previa: cuál es el contexto, quién será el público, cuál es el tiempo del que dispone para su presentación...

Ella escribe el guión con antelación para tener una idea clara de los puntos que tiene que tratar y las cosas que quiere decir.

Ella practica varias veces, frente al espejo y también delante de su familia y amigos/as.

Ella calma su ansiedad haciendo ejercicios de respiración.

**Problema 4:** Necesitas decirle a un amigo muy querido que ha actuado de forma errónea, pero te da miedo hacerle daño

Piensas de antemano qué tienes que decirle a la otra persona, cuál es la mejor manera de hacerlo y eliges las palabras adecuadas.

Empiezas la conversación diciendo algo agradable a fin de crear un buen ambiente para tratar el asunto y dejando claro que aprecias a la persona, a pesar del error que cometió.

Hablas con franqueza sobre el error, ya que andarse con rodeos tiende a crear confusión. Una vez que hayas mencionado el error, explícalo claramente para que no haya confusión. Intentas no ser mezquino/a ni grosero/a y te limitas a exponer los hechos.

Escuchas la respuesta de la otra persona. Escucharle hará que parezca menos una acusación y más una conversación.

Ofreces comentarios constructivos y tu ayuda. Expresas tus críticas de forma útil para evitar culpar o avergonzar.

**Problema 5:** Quieres ser un ciudadano más activo, pero no sabes cómo contribuir

Investigas sobre los problemas y necesidades actuales de la sociedad: por ejemplo, en tu ciudad, en tu país o a nivel transnacional.

Piensas cómo podrías contribuir a resolverlos y qué actividades podrías realizar con tus capacidades y el tiempo del que dispones.

Buscas grupos y asociaciones locales en tu ciudad dedicados al tema que hayas decidido que te interesa y te pones en contacto con ellos.

Empiezas a implicarte poco a poco, asumiendo de forma progresiva más conciencia y responsabilidad.

Aprovechas la red que has creado para descubrir nuevas oportunidades de aumentar tu contribución: por ejemplo, a nivel europeo, a través de las distintas oportunidades que ofrecen las instituciones de la UE.

## 4.15. HAZ UN AVIÓN DE PAPEL

JÓVENES, TRABAJADORES/AS JUVENILES  20 - 25

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollo de una estrategia ganadora en el menor tiempo posible.</li><li>• Cómo adaptar y/o modificar la propia estrategia en función de los diferentes contextos/situaciones.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios A4.</li><li>• Tijeras.</li><li>• Celo.</li></ul>	Sería conveniente disponer de espacio suficiente en la sala para jugar a los aviones de papel.

### Descripción

El facilitador/a entrega una hoja A4 a cada participante. Cada participante construye un avión de papel (5 minutos).

Cuando todos los/as participantes estén listos/as, se desplazan a una esquina de la sala y uno a uno, por orden, empieza a lanzar su propio avión. El objetivo es llegar lo más lejos posible.

El jugador o jugadora que envíe el avión más lejos hasta 3 veces (10 minutos) gana el juego.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar a los/as participantes:

- *¿Cuál era la estrategia inicial?*
- *¿Habéis cambiado la estrategia? En caso afirmativo, ¿por qué?*
- *¿Cómo podéis adaptar este ejercicio a la realidad?*





## 4.16. SUPERVIVIENTES EN LA LUNA

JÓVENES EN COLEGIOS



Actividad grupal

30-40 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Trabajar la capacidad de discutir/debatir, exponer nuestras ideas a los demás y tomar decisiones en grupo para resolver un problema de forma colectiva.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trozo de papel.</li><li>• Lápiz/Bolígrafo.</li><li>• Materiales impresos.</li><li>• Proyector (si es posible).</li></ul>	Sala con espacio amplio y escritorios (o mesas y sillas).

### Enlace a los materiales para imprimir

<https://www.csuchico.edu/anthmuseum/assets/documents/nasa-exercise-survival-on-the-moon.pdf>

### Descripción

Se presentará a los/as participantes un escenario ficticio en el que son miembros de una tripulación espacial que ha aterrizado en la Luna y necesita llegar a la nave nodriza. Debido a problemas técnicos, han aterrizado a 350 km de distancia de ese punto y gran parte del equipo se ha dañado. Como la supervivencia depende de llegar a la nave nodriza, hay que elegir los objetos más críticos disponibles para el viaje. La tarea de los/as participantes consiste en clasificar en orden 15 artículos, en función de su importancia para la tripulación (dando un valor 1 al más importante y 15 al menos importante).

Los/as participantes realizarán la actividad primero de forma individual (5-10 minutos), guardando sus respuestas en un papel. Posteriormente, se formarán pequeños grupos (idealmente de 3 a 5 personas), repitiendo de nuevo el proceso, esta vez, confrontando sus respuestas. El grupo deberá debatir para llegar a una respuesta colectiva (20 minutos).

A continuación, se mostrará la clasificación de la NASA. La idea es que los/as participantes comparen sus respuestas individuales y colectivas con la lista de la NASA: ¿Trabajaron mejor solos/as o en grupo? ¿Fue beneficioso trabajar en grupo?

La idea principal es trabajar la capacidad de pensamiento crítico para tomar decisiones, tanto de forma individual como colectiva, así como la forma de trabajar en equipo, exponer nuestras ideas, debatir y escuchar a nuestros compañeros y compañeras.

### Sesión de reflexión

Es clave reflexionar sobre cómo los/as participantes pueden beneficiarse de la ayuda y de la contribución de los demás para conseguir mejores resultados.

## SUPERVIVIENTES EN LA LUNA - INSTRUCCIONES

### Escenario:

Eres miembro de una tripulación espacial que debía encontrarse con una nave nodriza en la superficie iluminada de la Luna; sin embargo, debido a dificultades mecánicas, tu nave se vio obligada a aterrizar en un punto situado a unos 320 kilómetros del punto de encuentro. Durante la reentrada y el aterrizaje, gran parte del equipo de a bordo resultó dañado y, puesto que la supervivencia depende de alcanzar la nave nodriza, hay que elegir los artículos más esenciales disponibles para el viaje de 200 kilómetros. A continuación, se enumeran los 15 artículos que quedaron intactos y sin daños tras el aterrizaje. Tu tarea consiste en ordenarlos según su importancia para que tu tripulación pueda alcanzar el punto de encuentro. Coloca el número 1 al lado del elemento más importante, el número 2 al lado del segundo más importante, y así sucesivamente hasta el número 15 para el objeto menos importante.

### Clasificación:

- \_\_\_\_\_ Caja de cerillas \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Concentrado de comida \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 50 metros de cuerda de nylon \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Seda de paracaídas \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Unidad de calefacción portátil \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Dos pistolas del calibre 45 \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Una caja de leche deshidratada \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Dos tanques de oxígeno de 100 kilos \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Mapa estelar \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Balsa salvavidas autoinflable \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Brújula magnética \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ 20 litros de agua \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Bengalas de señalización \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Botiquín de primeros auxilios, que incluye una aguja de inyección \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ Receptor-transmisor FM alimentado con energía solar \_\_\_\_\_

## 4.17. PREGÚNTATE A TI MISMO/A

JÓVENES



Individual

15 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Evaluar tu progreso en una trayectoria personal.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papel.</li><li>• Bolígrafos.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

### Descripción

El facilitador/a pregunta a los/as participantes lo siguiente:

- ¿Cómo presentaríais una idea nueva a tus compañeros/as? Pensad en cuáles son vuestros mejores métodos de aprendizaje, ya sean visuales, auditivos, de lectura/escritura o cinestésicos. Buscad la manera de incorporar alguno de estos métodos de aprendizaje en vuestra respuesta. Ejemplo de respuesta: “creo que la forma más eficaz de aprender una idea nueva es a través de una presentación visual; por eso, cuando hago una presentación ante mis compañeros/as, me aseguro de incorporar gráficos, fotos, vídeos y otros elementos visuales.”
- ¿Qué haríais si a un compañero/a de clase le costase entender lo que estáis presentando?
- Explicad vuestro proceso individual de toma de decisiones.
- ¿Cuál es la decisión más difícil que habéis tenido que tomar relacionada con el colegio?
- ¿Qué haríais, si os dieseis cuenta de que vuestro profesor/a ha cometido un error?
- ¿Qué haríais, si tuvieseis que tomar una decisión sin tener toda la información?
- ¿Estáis abiertos/as a nuevos conceptos e ideas?
- ¿Cómo ayuda la comunicación a vuestra capacidad de pensamiento crítico?
- Compartid alguna ocasión en la que hayáis tenido que utilizar el pensamiento crítico para resolver un problema.
  - Añadid un cuadro que resuma las respuestas: un solucionador visual de problemas.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar a los/as participantes lo siguiente:

- *¿Habéis aprendido algo nuevo sobre vosotros/as mismos/as, algo funcional y/o algún método?*
- *¿Qué importancia tiene esto para vuestros próximos pasos?*

## 4.18. DÓNDE ESTÁ LA VERDAD

JÓVENES, TRABAJADORES/AS JUVENILES



aprox. 20

40 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Analizar acontecimientos, situaciones y hechos desde distintas perspectivas.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rotafolio/presentación con proverbios.</li><li>• Papeles A4.</li><li>• Bolígrafos.</li><li>• Rotuladores.</li></ul>	No hay requisitos especiales.

### Descripción

El facilitador/a comienza la actividad presentando varios proverbios que se contradicen entre sí. Por ejemplo, puede elegir entre los siguientes (10 minutos):

1. La prisa no hace daño / El tiempo no espera a nadie.
2. Nunca se es demasiado viejo para aprender / No se pueden enseñar trucos nuevos a un perro viejo.
3. Más vale prevenir que curar / Quien no arriesga, no gana.
4. Muchas manos aligeran el trabajo / Demasiados cocineros estropean el caldo.
5. La ausencia hace que el corazón se encariñe / Ojos que no ven, corazón que no siente.
6. Si al principio no tienes éxito, inténtalo de nuevo / No te golpees la cabeza contra un muro de piedra.

Los/as participantes pueden elegir con qué par de proverbios quieren trabajar. Una vez decidido, el facilitador/a escribe el proverbio seleccionado en un post-it y su opuesto en otro. Se crean 2 grupos de participantes y cada grupo recibe un proverbio. Cada grupo piensa en algunos ejemplos/explicaciones útiles a apoyar el proverbio (15 minutos).

Al final, los grupos se enfrentan y presentan los resultados de sus análisis, demostrando que su proverbio contiene un trozo de verdad evidente (15 minutos).

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede proponer las siguientes frases para empezar un debate en grupo:

- *Cuando las personas aprenden o aceptan una afirmación, no les cuesta encontrar pruebas que la respalden.*
- *Debemos tener una mente abierta para aceptar ambas perspectivas.*

### Consejos para los facilitadores/as

Asegúrate de tener los proverbios escritos en un rotafolio y/ o mostrarlos con el proyector. Durante el debate, es importante que los 2 grupos no pierdan la concentración ni se desvíen del tema principal.

## 4.19. HAZ TU LISTA DE ACCIÓN

JÓVENES



Individual

20 - 30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Aprender a desarrollar estrategias claras que puedan mantenerse a lo largo del tiempo para lograr los objetivos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trozos de papel.</li><li>• Lápices/Bolígrafos.</li><li>• Versión impresa de los materiales (agenda semanal).</li></ul>	Sala con espacio amplio y escritorios (o mesas y sillas).

### Agenda semanal para imprimir:

[https://www.canva.com/design/DAFgEOb0\\_gE/tGUJGDkMs73SeVAQ2P\\_x8A/edit?utm\\_content=DAFgEOb0\\_gE&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAFgEOb0_gE/tGUJGDkMs73SeVAQ2P_x8A/edit?utm_content=DAFgEOb0_gE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

### Descripción

- Se pedirá a los/as participantes que escriban en un papel los objetivos que les gustaría lograr en el futuro, sus sueños, etc. La idea es escribir rápidamente cualquier cosa que se les venga a la mente, sin juzgar las ideas o analizar si es razonable o fácil de lograr.
- Luego, se les pedirá que elijan solo 1 de esos objetivos. Los/as participantes deben escribir los principales obstáculos o dificultades que les impiden o que podrían impedirles lograrlo en el futuro (idealmente, de 3 a 5 min.).
- Teniendo también en cuenta estos obstáculos, tienen que pensar en una estrategia para superar esas dificultades y lograr sus objetivos: tienen que descomponer el objetivo en pasos principales, solo unos pocos.
- Además, tienen que analizar estos pasos y pensar cuáles podrían lograrse a "corto plazo" y cuáles corresponderían a "largo plazo". Centrándose en los pasos a corto plazo, tendrán que descomponer los pasos de nuevo en actividades más pequeñas y más específicas para los próximos meses (por ejemplo, 3 actividades, aunque esto podría ser flexible). De esta manera, los/as participantes tendrán con su "lista de acción" durante los próximos meses.
- Finalmente, usando la plantilla de la agenda semanal que se les dará, tienen que planificar la próxima semana, incluyendo las actividades que identificaron como necesarias para lograr su objetivo a largo plazo.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede plantear a los/as participantes las siguientes preguntas:

- *¿Os ha ayudado esta actividad a mejorar vuestra capacidad de pensar y organizar estrategias de cambio, sostenidas en el tiempo?*
- *¿Os ha motivado esta actividad para iniciar la acción y conseguir vuestros objetivos?*
- *¿Cómo podéis extrapolar esta actividad a vuestra vida cotidiana?*

## 4.20. MOSTRAR Y REVISAR

JÓVENES EN EL COLEGIO



Grupal/Individual

60 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Aprender a desarrollar estrategias claras que puedan mantenerse a lo largo del tiempo para lograr los objetivos.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trozo de papel.</li><li>• Lápices/Bolígrafos.</li><li>• 3 cajas.</li><li>• Post-its.</li><li>• Lista de comprobación.</li></ul>	Sala con espacio amplio y escritorios (o mesas y sillas).

### Descripción

Hay 3 cajas y se les da a los/as participantes 3 post-its de diferentes colores:

- En la primera, escribirán un adjetivo que les describe (por ejemplo, rápido/a, inteligente, amable, divertido/a, etc.)
- En la segunda, escribirán un objeto.
- En la tercera, escribirán un problema (por ejemplo, en una relación, de amistad, de salud, etc.)

Luego, los/as participantes doblarán los post-its y los pondrán en diferentes cajas (según los colores de dichos post-its): se mezclarán y, como grupo, extraerán un post-it de cada una de las cajas y trabajarán en la solución de problemas que involucren todas las características u objetos escritos. Se les presentará la lista de comprobación que van a tener y deberán utilizar como guía y como rúbrica en la parte de presentación.

Después de eso, los/as participantes presentarán sus ideas de la forma en que más les guste, como un teatro, un cartel, un baile, una canción, un poema o una historia. Al final, los otros/as participantes los señalarán en Mentimeter y comentarán las presentaciones.

### LISTA DE COMPROBACIÓN:

- ¿Efectos en vuestro objetivo?
- ¿Personas y/o grupos afectados?
- ¿Costos involucrados?
- Bienes materiales utilizados (útiles, equipamiento, etc.).
- ¿Implicaciones morales o legales?
- Bienes inmateriales utilizados (opiniones, actitudes, sentimientos, valores estéticos, etc.).
- ¿Nuevos problemas generados?
- ¿Dificultades de aplicación y seguimiento?
- Repercusiones del fracaso.
- Líneas de tiempo.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar a los/a participantes: ¿Habéis descubierto alguna nueva estrategia o estrategias, en plural, que os puedan ser útiles? ¿Qué habéis aprendido con esta actividad?

## 4.21. LA ESTRATEGIA HACE LA PERFECCIÓN

JÓVENES EN EL COLEGIO



Grupal/Individual

20 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Construir estrategias y ponerlas en marcha en la vida real.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trozo de papel.</li><li>• Lápices/bolígrafos.</li><li>• Cuerdas.</li><li>• Vendas para los ojos.</li></ul>	Sala con espacio amplio y escritorios (o mesas y sillas).

### Descripción

Por equipos, se les da a los/as participantes una cuerda, ya que necesitan para hacer un cuadrado con ella teniendo los ojos vendados. Hay que darles algo de tiempo para la construcción de estrategias y después comenzar. Los equipos serán de no más de 10 personas y tendrán 5 minutos para elaborar una estrategia.

Pasados esos 5 minutos, se les vendan los ojos y empiezan a crear un cuadrado con la cuerda.

Al final, los/as participantes se quitarán la venda para ver si lo lograron; si no pudieron, tratarán de explicar la razón.

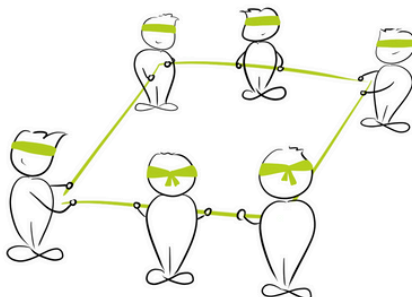
### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar a los/as participantes, a fin de generar un debate:

- *¿Os ha resultado fácil, como equipo, elaborar una estrategia común?*
- *¿Cómo os sentisteis mientras teníais los ojos vendados?*
- *Después de jugar, ¿cuál era el punto débil de vuestra estrategia? ¿Cambiaríais algo? ¿Cómo mejoraríais vuestro rendimiento?*

### Consejos para los facilitadores/as

Asegúrate de que no haya obstáculos en el espacio donde se desarrolle el ejercicio con los ojos vendados.



## 4. PLANIFICACIÓN DE LA CARRERA PROFESIONAL

---

La importancia de la planificación de la carrera profesional para los y las jóvenes radica en su objetivo fundamental de lograr autonomía. La educación y la capacitación son los medios para lograr este objetivo y proporcionan a las personas las herramientas necesarias para configurar su propio destino profesional.

La flexibilidad es un aspecto crucial de este proceso, que permite a las personas adaptarse a los cambios del entorno; en particular, en relación con el mercado laboral y las oportunidades de formación disponibles. Esta adaptabilidad garantiza que sigan siendo relevantes y competitivos/as en un mercado de trabajo en constante evolución.

La comprensión de las estrategias de empleabilidad es fundamental para una planificación eficaz de la carrera profesional. Esto implica conocer las demandas y necesidades del mercado laboral. Al alinear sus habilidades y conocimientos con los requisitos del mercado, las personas aumentan sus posibilidades de obtener un empleo significativo y satisfactorio.

Ahora nos centraremos en la planificación de la carrera profesional con 5 dimensiones fundamentales, que nos permiten identificar los riesgos o los factores potenciales que conducen a una buena planificación de la carrera:

- Dimensión educativa: formación y cualificación como forma de incrementar las capacidades de adaptación personal.
- Dimensión familiar: las diferentes familias podrían dificultar o potenciar la planificación profesional de los y las jóvenes.
- Dimensión institucional o dimensión organizacional: actividades de apoyo y apoyo público como recursos que facilitan la inserción en el mercado laboral.



- Dimensión económica y/o laboral: algunos aspectos relacionados con la dificultad de acceso al empleo, inseguridad laboral, desempleo, falta de apoyo económico y bajo nivel socioeconómico son factores de riesgo que impiden un correcto desarrollo profesional.
- Dimensión de la salud: adicciones, enfermedades, dependencia, problemas de salud mental, etc., son problemas muy relevantes que también dificultan o impiden el desarrollo de una carrera profesional.

En resumen, la planificación de la carrera permite a los y las jóvenes navegar de forma proactiva por las complejidades del mercado laboral; fomenta la adaptabilidad, el pensamiento estratégico y un enfoque proactivo para lograr la satisfacción profesional. Al considerar las demandas dinámicas del mercado laboral y las características únicas de su entorno elegido, los/as jóvenes pueden mejorar sus perspectivas de construir una carrera profesional exitosa y gratificante.

He aquí una serie de ejercicios para acompañar a los y las jóvenes en su proceso de orientación de la carrera profesional.

## 5.1. CREA TU PROPIO EMBLEMA

JÓVENES



máx.15

30-55 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar y comprender tus fortalezas y debilidades.</li><li>• Conocer a los demás y ser conscientes de las habilidades y debilidades del resto.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Folios.</li><li>• Bolígrafos.</li><li>• Materiales artísticos: acuarelas, rotuladores, lápices de colores, etc.</li></ul>	Se recomienda hacer este ejercicio en un espacio o sala amplia.

### Descripción

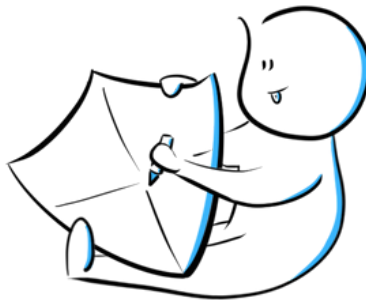
Los/as participantes deben dibujar su propio emblema en una hoja: tiene que contener sus fortalezas, debilidades y también otras habilidades que les gustaría mejorar. Para hacer el dibujo, los/as participantes pueden usar lápices de colores, acuarelas u otro material artístico. Finalmente, los/as participantes deben crear un círculo donde puedan presentar y hablar de sus emblemas, fortalezas, etc.

### Consejos para los facilitadores/as

Se recomienda escuchar música suave o ambiental durante este ejercicio.

### Propuestas de variación/ Adaptaciones

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede hacer solo de forma hablada, sin escribir nada.



## 5.2. CREA TU PROPIA LÍNEA DE LA VIDA

JÓVENES



máx.15

30-55 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer tu pasado y crear tu futuro.</li><li>• Aprender cómo usar las conclusiones sobre sucesos pasados para proyectar tu futuro.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cartulina o rotafolios.</li><li>• Lápices.</li><li>• Materiales artísticos: rotuladores, acuarelas, etc.</li></ul>	Se recomienda hacer este ejercicio en un espacio o sala amplia.

### Descripción

Cada participante debe tener una cartulina o un papel rotafolio, donde dibujará una línea muy larga (que representará la línea de vida). Más tarde, los/as participantes deben escribir en esa línea los pasos que han dado en su carrera anterior y también planificar los pasos futuros que les harán estar más cerca de su carrera soñada (o trabajo soñado).

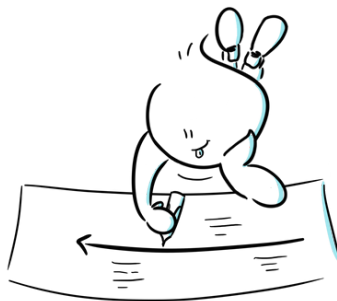
Finalmente, los/as participantes deben crear un círculo y compartir con el grupo principal cada dibujo, explicando sus líneas de vida.

### Consejos para los facilitadores/as

Se recomienda escuchar música suave o ambiental durante este ejercicio.

### Propuestas de variación/ Adaptaciones

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede hacer solo de forma hablada, sin escribir nada.



## 5.3. TARJETAS DE AVATARES, PARTE 1

JÓVENES  máx.15

30-55 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocerte a ti mismo/a y al grupo.</li><li>• Facilitar la creación de redes entre los/as participantes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tarjetas de papel preparadas antes de la actividad (recortadas).</li><li>• Rotuladores.</li><li>• Ceras.</li></ul>	Se recomienda tener tablets o blocs de notas.

### Descripción

Cada participante creará su propio avatar, representándose a sí mismo/a como un superhéroe o una superheroína (o como personajes ficticios). Para ello, cada participante recibirá un pedazo de papel, en el que tendrán que incluir:

- Una representación gráfica del personaje y de su nombre.
- Los atributos del personaje: conocimientos, habilidades o cualidades, experiencias, superpoderes, etc.

Después de 20 minutos, cada participante presentará a su personaje o avatar y explicará a los demás lo que él/ella pensaba al crearlo, así como su significado.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar a los/as participantes lo siguiente:

- *¿Qué habéis descubierto nuevo sobre vosotros/as mismos/as durante este ejercicio?*
- *¿Cómo pensáis utilizar estos nuevos conocimientos y comprensión en vuestra vida diaria?*

### Consejos para los facilitadores/as

Se recomienda escuchar música suave o ambiental durante este ejercicio.

Los materiales se utilizarán en la evaluación, por lo que el facilitador/a debe recogerlos al finalizar o ponerlos en un lugar visible.

### Propuestas de variación/ Adaptaciones

Si el facilitador o facilitadora no puede preparar las tarjetas con antelación, se puede utilizar cualquier papel para llevar a cabo este ejercicio.

## 5.4. MOTIVACIONES PERSONALES Y ÉXITO

JÓVENES  12 - 18

35 - 45 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar la motivación de los/as participantes.</li><li>• Identificar qué significa el éxito para cada uno/a.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hojas de papel.</li><li>• Bolígrafos.</li><li>• Sillas.</li><li>• Mesas.</li></ul>	Se recomienda practicar este ejercicio en una sala grande, con escritorios (o mesas) y sillas.

### Descripción

Los facilitadores/as deben comenzar este ejercicio explicando esto a los/as participantes:

*"Según Pink, los pilares de la motivación son 3:*

- *Autonomía: el deseo de dirigirse a uno/a mismo/a, de dar una contribución decisiva al mundo o a uno/a mismo/a.*
- *Maestría: es decir, el deseo de dominar la obra o el área por la que cada persona siente vocación.*
- *Propósito: es decir, que la entidad, empresa, ONG, etc., donde la persona trabaja posea la misma visión, misión y también los mismos valores que uno/a mismo/a.*

*Por lo tanto, en este ejercicio, cada participante debe tratar de encontrar sus motivaciones en cada una de estas secciones. Una vez que hayamos encontrado nuestras motivaciones, sabremos lo que el éxito significa para nosotros/as."*

Luego, los facilitadores/as deben dar a cada participante un bolígrafo y un folio. De forma individual, los/as participantes deben dividir la hoja de papel en 3 secciones:

- En la primera sección, los/as participantes deben escribir las motivaciones personales que mueven a cada uno/a de ellos/as. Por ejemplo: "mi motivación es ayudar a las personas con discapacidad", "mi motivación es ayudar a mi hermano/a a encontrar un trabajo tan bueno como el mío", etc.
- En la segunda sección, los/as participantes deben escribir sus motivaciones personales con respecto a su trabajo o vocación. Por ejemplo: "mi motivación es ser coordinador/a de mi entidad", "mi motivación es tener mi propia empresa", "mi motivación es seguir trabajando mientras estudio un máster", etc.
- En la tercera sección, los/as participantes deben anotar sus motivaciones personales con respecto a la empresa o entidad donde trabajan o donde les gustaría trabajar en el futuro. Por ejemplo: "me motiva trabajar en esta empresa porque uno de sus valores es la justicia social", "me gustaría trabajar en una ONG cuya misión sea la cooperación internacional", etc.

Cuando todos los participantes tengan las 3 secciones escritas, deben combinarlas y tratar de definir qué significa el éxito para ellos/as, de acuerdo con las motivaciones que han escrito. Para facilitar este último paso, los/as participantes se pueden colocar en parejas o en grupos de hasta 4 personas.

Finalmente, todos los/as participantes deben crear un círculo y, uno a uno, explicar sus propias motivaciones y su propia definición de "éxito" al grupo principal.

### **Sesión de reflexión**

El facilitador/a puede preguntar a los/as participantes las siguientes preguntas:

- *¿Cuál de los 3 pilares de la motivación os impulsa más?*
- *¿Cómo podéis utilizar los 3 pilares de la motivación en vuestra vida diaria y/o planificación profesional?*

### **Consejos para los facilitadores/as**

Se recomienda escuchar música suave o ambiental durante este ejercicio.

### **Propuestas de variación/ Adaptaciones**

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede hacer solo de forma hablada, sin escribir nada.

## 5.5. TÚ ERES EL DUEÑO/A DE TUS METAS

JÓVENES  máx.15

30 – 55 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Establecer metas para el desarrollo de tu futura carrera.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hojas de papel.</li><li>• Bolígrafos.</li></ul>	Al aire libre/ En el interior (sala).

### Descripción

Al planificar una carrera, es necesario elaborar un plan de objetivos. Para ello, puedes hacerte una serie de preguntas que te ayudarán a concretarlas:

- ¿Dónde me gustaría trabajar? ¿Qué quiero hacer?
- ¿Cómo? Crea una agenda de acciones cotidianas concretas que te lleven a alcanzar un objetivo importante cada semana: por ejemplo, si tu objetivo para una semana es "diseñar tu propio CV" a lo largo de la misma puedes establecer una serie de tareas diarias, tales como:

Lunes:

- Recopilar todos los datos de mi carrera profesional, con fechas exactas.
- Revisar mentalmente el aprendizaje de cada etapa y anotar 1-2 logros importantes.

Martes:

- Pensar y escribir un “discurso de ascensor” o mi resumen profesional. Es recomendable hacer 3 versiones y elegir la que mejor me defina.
- Hacerme una foto con un fondo neutro y en primer plano en la que me vea bien.

Miércoles:

- Anotar mi experiencia profesional y extraer las habilidades que he adquirido en mis años de trabajo.

... y así sucesivamente. El viernes tienes que revisar, hacer un seguimiento de todas las tareas y diseñar una plantilla de CV listo para enviar.

- Qué aprender: entrena lo que necesites. Haz una lista de cursos, con sus costes y plazos para realizarlos e incluye en tus tareas diarias un horario específico para la formación y adquisición de ciertas habilidades necesarias para el trabajo que deseas tener.

- **Cuándo y dónde:** acciones a realizar, especificando el marco de tiempo específico en el que se van a realizar. Es preferible comenzar con objetivos semanales modestos y aumentarlos poco a poco, a medida que se identifica el tiempo necesario para las acciones específicas. Una buena idea es utilizar herramientas que te ayuden a planificar tu tiempo, como Google Calendar para programar tus tareas o Toggl para hacer un seguimiento del tiempo que empleas en cada tarea. En cuanto al espacio o lugar donde desarrollar las acciones, es importante que lo tengas muy en cuenta, especialmente para optimizar la distribución del tiempo. No es lo mismo si tienes que hacer las tareas en casa o si tienes una cita con un contacto y debes viajar, para lo cual debes tener en cuenta una distribución de tiempo realista.
- **¿Cuánto?** Es importante que evalúes y supervises el grado en que logras cada objetivo semanal. Para ello, debes clasificar tus objetivos a medio y largo plazo, y programar tus tareas diarias de acuerdo con su urgencia, priorizándolas según su importancia.
- No te olvides de incluir en tu agenda varios períodos cortos de tiempo, distribuidos a lo largo del día para dedicar al descanso, para hacer estiramientos físicos, si has estado sentado/a durante mucho tiempo o para hacer ejercicios de relajación visual, si has estado frente al ordenador durante muchas horas seguidas. Por otro lado, es muy conveniente que hagas un estudio de los costes de cada tarea que te lleve a alcanzar tu objetivo semanal, ya que tendrás que fijar tus objetivos según el presupuesto que puedas permitirte y evaluar posibles inversiones según la importancia que este objetivo tenga para ti.

### **Sesión de reflexión**

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Qué creéis que podríais cambiar, si aplicáis este horario durante un mes?*
- *¿Qué habéis aprendido o de qué habéis tomado conciencia, en relación con vuestras prioridades?*

### **Consejos para los facilitadores/as**

Se recomienda escuchar música suave o ambiental durante este ejercicio.

### **Propuestas de variación/ Adaptaciones**

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede hacer solo de forma hablada, sin escribir nada.



OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Destacar en el mercado laboral a través del desarrollo de la creatividad y del pensamiento “fuera de la caja” (con imaginación).</li> <li>• Crear una base de recursos de búsqueda de empleo común.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotafolios.</li> <li>• Post-its.</li> </ul>	Interior (sala).

### Descripción

Los/as participantes forman grupos de 3-4 personas. Cada grupo recibe un rotafolio y se encarga de pensar en conjunto y de presentar ideas interesantes (no estándar) que se puedan utilizar en un CV para destacar de entre todos/as los candidatos/as que busquen un trabajo. Las ideas se debatirán en el grupo principal.

- ¿Qué ideas encontrasteis más interesantes?
- ¿Para qué puesto de trabajo funcionaría tal CV y para cual no? - debate.

A continuación, se distribuyen 3 post-its por participante y se les pide que escriban en ellos todos los recursos disponibles que conozcan de búsqueda de empleo. Cuando terminen, los pegarán en una hoja de papel. Esto creará un mural común, que será una base de recursos para futuras búsquedas de empleo.

### Propuestas de variación/ Adaptaciones

Los grupos se pueden dividir por áreas específicas, por profesiones, etc. Por ejemplo, un grupo que trabaje en ideas de CV para el puesto de especialista en publicidad, otro para el puesto de agente de viajes, etc.

## 5.7. MÉTODOS TEATRALES PARA ENTREVISTAS DE TRABAJO

JÓVENES  15 - 20

30 - 55 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ser más consciente de la importancia del lenguaje corporal.</li><li>• Ser más seguro/a y tener más confianza de cara a las entrevistas para un trabajo.</li></ul>	Reproductor para escuchar música.	Al aire libre/ En el interior (sala).

### Descripción

La postura es lo que nuestro cuerpo nos dice sobre nuestro estado de ánimo actual. En pocas palabras, una persona segura de sí misma camina con pasos firmes hacia delante, con el cuerpo erguido y buscando el contacto visual. Una persona con menos confianza camina con cuidado, el cuerpo se empequeñece y no busca el contacto visual. Sus manos están pegadas al cuerpo de forma casi protectora, mientras que las de una persona segura de sí misma están relajadas.

Los participantes pueden comprobarlo en su propio cuerpo mediante las dos actividades siguientes:

- Contacto visual

Se divide a los/as participantes en 2 grupos: el grupo número 1 representará con sus posturas a gente con mucha confianza y el grupo 2 representará a gente con menos confianza.

Los/as participantes caminarán libremente por la sala. El facilitador/a puede pedir a los/as participantes que cambien la velocidad y caminen a un ritmo "lento" o a un ritmo "casi corriendo".

Se continúa el ejercicio un tiempo y se cambia el ritmo cada 10 segundos. Ahora, cuando el facilitador/a diga "¡Ojos!", los/as participantes con mucha confianza tendrán que mantener contacto visual con el resto, mientras que los/as de menor confianza tendrán que mirar a otra parte cuando crucen una mirada con alguien. Cuando el facilitador/a diga "¡Manos!", los/as participantes con mucha confianza estrecharán la mano cuando se encuentren con alguien, mientras que los de menor confianza se quedarán de pie, en una postura defensiva frente a la otra persona. Si el facilitador/a dice "¡Cambio de estado!", el grupo 2 tendrá que intentar hacer todos los cambios con una postura corporal segura y el grupo 1 tendrá que adoptar posturas que muestren inseguridad.

- El artista y la arcilla

Se trabaja en grupos, decidiendo quiénes son los/as artistas y quién es la arcilla. El facilitador/a entrega algunos folios con diferentes situaciones que pueden ocurrir en una entrevista de trabajo.

Los y las artistas deben dar forma a la arcilla (persona entrevistada) para mostrar una postura corporal acorde a la situación que aparezca en el papel. Hay que tratar de hacer cambios en la "persona arcilla" para que cambie de estado, según la situación que se presente. A veces, sólo se necesita un pequeño cambio para cambiar completamente el estatus.

### **Sesión de reflexión**

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Cuál es la diferencia en vuestro cuerpo entre cuando estáis mirando con seguridad y cuando estáis rehuyendo la mirada? ¿Y cuando os abris a la otra persona o cuando os protegéis?*
- *¿Vuestros pensamientos cambian cuando cambiáis vuestra postura corporal?*
- *¿Qué pasa cuando una persona de alto estatus y otra de bajo estatus se encuentran?*

### **Consejos para los facilitadores/as**

Se recomienda escuchar música suave o ambiental durante este ejercicio.

### **Propuestas de variación/ Adaptaciones**

Si hay personas usuarias de sillas de ruedas, el resto de participantes, en lugar de correr, se desplazará a la pata coja para armonizar el ritmo del ejercicio.

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Ayudar a los/as participantes a entender que el fracaso es una parte natural del aprendizaje y el desarrollo personal, y que puede conducir a un éxito aún mayor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de papel.</li> <li>• Bolígrafos.</li> </ul>	Al aire libre/ En el interior (sala).

### Descripción

Se pide a los/as participantes que recuerden una situación de su vida pasada en la que sientan que hayan fracasado: sobre esta base, escribirán una historia sobre el destino del héroe o de la heroína, y esa situación. La historia debe incluir elementos como personajes, acción, desafíos, decisiones, resultados, reflexión y aprendizaje, pero también los sentimientos del personaje (héroe o heroína) durante y después de la situación.

Luego, se formarán grupos de 4-5 personas donde los/as participantes leerán las historias de sus héroes/heroínas. Los/as participantes compartirán sus historias, así como lo que aprendieron de estas experiencias. El facilitador/a alentará a los/as participantes a hacer preguntas, así como a apoyarse mutuamente en el grupo.

El facilitador/a concluirá el ejercicio, enfatizando que todos/as cometemos errores y experimentamos fracasos, pero lo que hacemos con estas experiencias es crucial para nuestro crecimiento y éxito.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a pregunta lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Qué dice vuestra mente sobre el fracaso y el éxito? ¿Cómo influye la perspectiva de vuestra mente en vuestras decisiones con respecto al futuro?*
- *¿Cómo sería un pensamiento alternativo sobre el fracaso, para motivaros a continuar?*

### Consejos para los facilitadores/as

El facilitador/a puede explicar al grupo que seguimos el desafío por un principio de elección; esto es, que, si alguno/a de los/as participantes no quiere compartir su historia, pueden crear una ficticia.



OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Mostrar cómo el éxito de otras personas puede influir en nuestra motivación	Un huevo por participante	Al aire libre, en el exterior

### Descripción

Se pide a los/as participantes que encuentren un espacio para sí mismos (por ejemplo, un pedazo de ladrillo en el suelo). Luego, cada uno/a de los/as participantes recibe un huevo: su tarea es colocar el huevo de pie en el suelo.

El facilitador/a no informará al grupo sobre el tiempo que tienen para finalizar la tarea, pues el ejercicio terminará cuando todos los huevos estén de pie en el suelo al mismo tiempo.

Luego, el facilitador/a debe dirigir el debate hacia los sentimientos de los/as participantes y a lo que piensan que fue el ejercicio.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede usar las siguientes frases para generar un debate grupal:

- *Es elección nuestra que el éxito de otras personas nos motive o nos desmotive*
- *Lo imposible puede ser posible,*
- *Las condiciones cambian todo el tiempo (el huevo puede caerse debido al viento u otros factores externos).*
- *Completar una tarea no significa que hayas terminado.*

### Consejos para los facilitadores/as

El lugar elegido para estos ejercicios no debe estar lleno de gente.



## 5.10. EL TRABAJO ES MÁS QUE EL DINERO

JÓVENES  12 - 18

35 - 45 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Aprender a valorar el trabajo en su conjunto, descubriendo todos los beneficios que puede dar, más allá del dinero	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cartulinas</li><li>• Rotuladores</li><li>• Bolígrafos</li></ul>	Se puede hacer al aire libre o en una sala amplia

### Descripción

Los/as participantes se dividen en grupos de 3 o 6 personas, dependiendo del número de participantes en este ejercicio. Cada grupo recibe una cartulina y rotuladores: deben dibujar una línea que divida la hoja en 2 mitades.

En la primera mitad, ellos/as deben escribir una lista de cosas buenas que crean que el trabajo les pueda dar: por ejemplo, algunos/as compañeros/as que se convierten en amigos/as; aprendizaje constante sobre temas que les interesen; la posibilidad de viajar o, por el contrario, de trabajar desde casa; etc.

En la otra mitad, los/as participantes deben dibujar los billetes y monedas que prefieran (por ejemplo, 100€, 50€...). Luego, los facilitadores/as deben preguntarles qué cosas buenas del trabajo cambiarían por dinero: por ejemplo, si ellos/as cambiarían a esos/as compañeros/as que se convierten en amigos/as a cambio del billete de 100€.

Cuando acaben todos los grupos, se pide a todos los/as participantes que formen un círculo. Cada grupo explica la lista de cosas buenas que han escrito sobre el trabajo y el dinero que cambiarían (o no) por esas cosas. Luego, los facilitadores/as pedirán a los/as participantes que evalúen cuánto les habría costado conseguir esas cosas buenas fuera del trabajo, pensando más allá del dinero: por ejemplo, cuánto les habría costado conocer y ser amigos/as de esos compañeros/as, cuánto dinero les habría costado viajar a los sitios que han podido visitar gracias a su trabajo, etc.

Para terminar este ejercicio, los facilitadores/as pueden leer este texto:

“A menudo, cuando pensamos en un trabajo, lo primero que viene a nuestra mente es el dinero que podemos ganar: hablar sobre el dinero que nos reporta nuestro trabajo no es algo malo en sí mismo, pero lo puede ser, si olvidamos los demás beneficios que un u otro trabajo nos puede dar. Un trabajo que nos haga ganar millones de euros también puede hacernos ser las personas más tristes del mundo, si ese trabajo no es acorde con nuestros valores, si no tenemos compañeros/as de trabajo en quienes podamos confiar, si no nos deja tiempo libre para disfrutar de nuestras aficiones y nuestra vida personal, etc.

Es por eso que, con este ejercicio, queremos destacar la cantidad de beneficios que un trabajo u otro puede comportarnos, a nivel social, a nivel personal e incluso a nivel espiritual. Ten esto en cuenta al elegir un trabajo u otro, o una jornada laboral u otra.

¡El trabajo es mucho más que dinero!”

## Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar a los/as participantes lo siguiente:

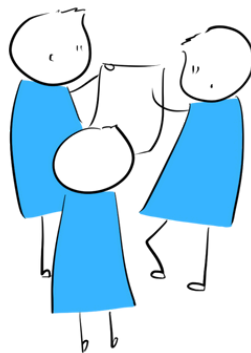
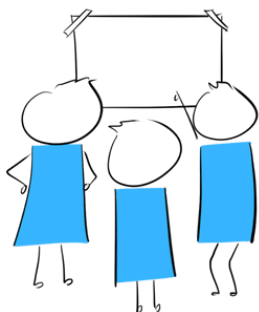
- *Definid algo que no pueda ser sustituido por dinero. ¿Por qué?*
- *Como conclusión, ¿cuáles son los valores más importantes en vuestra trayectoria profesional/educativa?*

## Consejos para los facilitadores/as

El lugar elegido para estos ejercicios no debe estar lleno de gente.

## Propuestas de variación/ Adaptaciones

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede hacer solo de forma hablada, sin escribir nada.



## 5.11. LA JARRA DEL TIEMPO

JÓVENES  máx. 20

35 - 45 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender cómo priorizar las tareas más importantes.</li><li>• Entender mejor cómo tomar decisiones en equipo y también como gestionar mejor el tiempo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jarras</li><li>• Piedras de diferentes tamaños</li><li>• Un puñado de arena</li><li>• Un vaso de agua</li></ul>	Se puede hacer al aire libre o en una sala amplia

### Descripción

Los facilitadores/as dividen al grupo principal en 4 subgrupos diferentes y le dan a cada grupo:

- Una jarra vacía.
- Varias piedras de diferentes tamaños (grandes, medianas y pequeñas).
- Un puñado de arena.
- Un vaso de agua.

Los/as participantes de cada grupo deben debatir y acordar en equipo el orden en que pondrán cada elemento dentro de la jarra: según qué objetos se pongan primero, se determinará la cantidad de otros elementos que se podrán añadir después. Por ejemplo, si los/as participantes ponen primero la arena, no habrá espacio para nada más (quizá solo para un poco de agua); por el contrario, habrá espacio para todo, si los/as participantes empiezan con las piedras grandes (que representan las tareas más importantes), luego con las medianas y así sucesivamente, por orden de tamaño, el resto de elementos.

Finalmente, los facilitadores/as deben pedir a los/as participantes que formen un círculo. Cada grupo explicará cómo han elegido el orden de los objetos en la jarra, por qué han elegido tal orden y si han conseguido que quepan todos los elementos en la jarra o no. Luego, los facilitadores/as deben explicar el orden correcto de los objetos; además, ellos/as deben explicar que la jarra representa el tiempo que cada participante tiene en su vida diaria, mientras que las piedras, la arena y el agua son las diferentes tareas (principales y secundarias) que deben llevar a cabo en su vida.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿En qué se parece/difiere la forma en que colocasteis los elementos en el tarro de la forma en que establecéis las prioridades en vuestra vida diaria?*
- *Tras este ejercicio, ¿qué decisiones diferentes queréis tomar respecto a vuestro horario diario y la forma de establecer vuestras tareas/prioridades?*
- *¿Cuáles son para vosotros/as las piedras (las cosas a las que consideráis que es más importante dedicar vuestro tiempo)? ¿Por qué?*



## 5.12. ESTABLECIENDO NUESTRAS PROPIAS PRIORIDADES

JÓVENES  10 - 14

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Aprender a gestionar adecuadamente el tiempo, para intervenir y/o prevenir situaciones estresantes que pueden llevar al burnout (síndrome del trabajador/a quemado/a)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hojas de papel (mínimo 2/participante)</li><li>• Lápices</li><li>• Sillas</li><li>• Mesas</li></ul>	Sala con escritorios (o mesas) y sillas

### Descripción

Los/as facilitadores darán 2 folios y un bolígrafo a cada participante. Individualmente, cada persona pensará en 3 tareas simples y las escribirá en uno de los folios. Los/as participantes deben colocar las tareas en orden de prioridad: la tarea que tenga la máxima prioridad será la primera, sin importar si es la tarea más desagradable o difícil. Luego, deben pensar en las tareas secundarias que cada una de esas tareas principales puede tener y ordenarlas según la prioridad de cada una (máximo 6 tareas secundarias en total).

En el otro folio, los/as participantes trazarán una línea horizontal que cruce todo el papel: esa línea puede simbolizar un día entero, una semana, un mes o un año. Cada participante elige el período de tiempo que desea representar. Luego, deben colocar en esa línea de tiempo las tareas principales y secundarias que plantearon en el otro folio. Una vez hecho esto, si los/as participantes consideran que cualquiera de las tareas secundarias no son importantes para realizar la tarea principal, pueden eliminarlas.

Finalmente, los/as participantes se colocan en parejas y exponen sus diferentes líneas de tiempo: tareas que alguien puede considerar muy importantes y que pueden generarle ansiedad o estrés, para la otra persona pueden no ser tan importantes, y por esto mismo la retroalimentación es muy beneficiosa.

Gracias a este ejercicio de priorización, se combaten los posibles efectos negativos del burnout o agotamiento, a medida que los/as participantes se reconectan consigo mismos/as, con sus preocupaciones y valores, sus metas y los diferentes caminos de vida que cada persona elige para viajar. Es una herramienta que, además de intervenir con personas que sufren de burnout (síndrome del trabajador/a quemado/a), puede servir para prevenirlo.

### **Sesión de reflexión**

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿De qué os habéis dado cuenta sobre la forma en que priorizáis vuestras tareas? ¿Qué queréis cambiar a partir de ahora con respecto a vuestras prioridades?*
- *¿Cómo puede ayudaros el establecimiento de prioridades en la planificación de vuestra carrera profesional?*

### **Consejos para los facilitadores/as**

Se recomienda escuchar música suave o ambiental durante este ejercicio.

### **Propuestas de variación/ Adaptaciones**

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede hacer solo de forma hablada, sin escribir nada.

## 5.13. LAS TRES "A'S" DE LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

JÓVENES  14 - 16

25 - 35 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Aprender a gestionar situaciones de estrés	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hojas de papel (mínimo 3/grupo)</li><li>• Lápices</li><li>• Sillas</li><li>• Mesas</li><li>•</li></ul>	Sala con escritorios (o mesas) y sillas

### Descripción

Este ejercicio se basa en el modelo de toma de decisiones, ya que las tres "A" están relacionadas con las siguientes áreas de bienestar: trabajo, cognitivo, emocional, físico y social.

Al principio, los facilitadores/as dividen al grupo en 3 subgrupos y les dan 3 folios y lápices a cada grupo. Luego, los facilitadores/as explicarán una a una las tres "A" y las actividades correspondientes para cada una:

- La primera "A" viene de "Alejar el estrés". Para lograr esto, hay 2 formas diferentes: se puede eliminar la fuente de estrés haciendo algún cambio o también evitando la situación estresante desde el principio.

Los/as participantes compartirán sus ideas sobre cómo pueden aplicar esas 2 formas de alejar el estrés de sus vidas y escribirlas en un folio.

Cuando todos/as hayan escrito sus ideas, los facilitadores/as explicarán el razonamiento de esta "A": se puede eliminar el estrés a través de la organización y la planificación, gestionando los problemas (no evitándolos), haciendo una lista de prioridades, comunicándose abierta y sinceramente (expresando tus sentimientos), pero también conociendo tus límites, aprendiendo a decir "no" y no asumiendo más responsabilidades de las que puedas hacer.

- La segunda "A" viene de "Aceptar el estrés". Para lograrlo, hay que prepararse física y mentalmente para el estrés.

Los/as participantes compartirán sus ideas sobre cómo podrían aplicar esta forma de aceptar el estrés y escribirlas en otro folio (diferente del que utilizaron anteriormente).

Cuando todos/as hayan escrito sus ideas, los facilitadores/as explicarán el razonamiento de esta "A": se puede aceptar el estrés aceptando que hay cosas que no se pueden cambiar (no tratando de controlar lo incontrolable), hablando con uno/a mismo/a y con los demás positivamente, y aprendiendo a perdonar.

- La tercera "A" viene de "Adaptar y cambiar". Para lograr esto, hay 2 formas diferentes: se puede aumentar la capacidad de tolerar el estrés y también cambiar la forma en que perciben las situaciones de estrés.

Los/as participantes compartirán sus ideas sobre cómo pueden aplicar esas 2 maneras de quitar el estrés de sus vidas y escribirlas en una hoja de papel.

Cuando todos/as hayan escrito sus ideas, los facilitadores/as explicarán el razonamiento de esta "A": es posible adaptarse al estrés y cambiarlo de esta manera:

- Físicamente: teniendo una dieta adecuada, practicando ejercicio regular y también relajación o meditación.
- Mentalmente: practicando la afirmación positiva y estableciendo prioridades y objetivos claros. Es muy importante cambiar las expectativas poco realistas y las creencias irracionales.
- Socialmente: creando y manteniendo sistemas de apoyo, relaciones y teniendo una comunicación clara. La gente que te rodea puede ayudarte a reformular los problemas y a mirarlos desde un punto de vista diferente.
- Espiritualmente: a través de la meditación, la fe y el compromiso, se puede fomentar la autoestima y cultivar una actitud positiva.

Finalmente, los/as participantes harán un círculo y hablarán sobre este ejercicio. Por ejemplo, si les resultó fácil o difícil, si alguna vez habían considerado las diferentes formas de aceptar el estrés, adaptarse a él y cambiarlo, si nunca habían pensado en estas cuestiones, si ha sido beneficioso hacer este ejercicio en un grupo, etc.

### **Sesión de reflexión**

El facilitador/a le puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Cómo puede ayudaros este modelo de toma de decisiones a gestionar mejor el estrés?*
- *¿En qué área del bienestar creéis que deberíais trabajar más?*

### **Consejos para los facilitadores/as**

Se recomienda escuchar música suave o ambiental durante este ejercicio.

### **Propuestas de variación/ Adaptaciones**

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede hacer solo de forma hablada, sin escribir nada.

## 5.14. ETIQUETAS DE CONOCIMIENTO

JÓVENES  10 - 20

25 - 35 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aprender qué es el acoso laboral (o mobbing) a través de sus conductas y consecuencias asociadas.</li><li>• Aprender cómo prevenirlo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plantilla con las etiquetas</li><li>• Hojas de papel</li><li>• Rotuladores o bolígrafos</li></ul>	Lugar amplio

### Descripción

El facilitador/a divide a los/as participantes en 3 grupos y distribuye las etiquetas, impresas y recortadas de la plantilla del anexo.

Luego, se pide a los/as que utilicen una hoja de papel y que la dividan en 3 categorías:

comportamientos de acoso laboral, consecuencias del acoso laboral y prevención del mismo.

Al final, los/as participantes formarán un círculo y el facilitador/a fomentará un debate sobre los diferentes puntos de vista en relación con este tema y les preguntará a los/as participantes qué han aprendido sobre la prevención del acoso laboral.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a les preguntará lo siguiente a los/as participantes:

- *Pensad en vuestra experiencia hasta el momento e identificad si habéis vivido u observado alguna situación de acoso laboral.*
- *¿Podéis pensar en otros ejemplos de acoso laboral y otras formas de prevenirlo?*

### Propuestas de variación/ Adaptaciones

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede hacer solo de forma hablada, sin escribir nada.

## **COMPORTAMIENTOS DE ACOSO LABORAL**

**HABLAR MAL DE LA PERSONA A LA  
ESPALDA Y DIFUNDIR RUMORES**

**AMENAZAS VERBALES, GRITOS O INSULTOS**

**CRÍTICA PERMANENTE DEL TRABAJO DE LA  
PERSONA**

**BURLARSE DE LA NACIONALIDAD DE LA VÍCTIMA**

**ATAQUES A LAS ACTITUDES Y CREENCIAS  
RELIGIOSAS**

**AMENAZAS DE VIOLENCIA FÍSICA Y/O ABUSO  
FÍSICO**

**OFRECIMIENTOS SEXUALES Y VIOLENCIA SEXUAL**

# COMPORTAMIENTOS DE ACOSO LABORAL

**CRÍTICA PERMANENTE DE LA VIDA PRIVADA DE  
UNA PERSONA**

**IMPLICAR QUE UNA PERSONA TIENE PROBLEMAS  
PSICOLÓGICOS**

**TERROR TELEFÓNICO**

**IMITAR LOS GESTOS, VOCES, ETC.,  
DE UNA PERSONA**

**BURLARSE DE LA DISCAPACIDAD DE  
UNA PERSONA**

**NO HABLAR CON UNA PERSONA O TRATARLA  
COMO SI NO EXISTIERA**

**RESTRINGIR A LOS COMPAÑEROS/AS QUE  
HABLEN CON ESA PERSONA**

# COMPORTAMIENTOS DE ACOSO LABORAL

**CAMBIAR LA UBICACIÓN DE UNA PERSONA  
LEJOS DE SUS COMPAÑEROS/AS**

**PROHIBIR A LOS COMPAÑEROS/AS HABLAR  
CON ESA PERSONA**

**OBLIGAR A ALGUIEN A REALIZAR TAREAS  
QUE VAN CONTRA SU CONCIENCIA**

**ASIGNAR TAREAS QUE NO TIENEN SENTIDO,  
DEGRADAN O ESTÁN MUY POR DEBAJO DE SUS  
CAPACIDADES**

**NO ASIGNAR TAREAS A UNA PERSONA**

**JUZGAR OFENSIVAMENTE EL DESEMPEÑO DE  
UNA PERSONA**



# CONSECUENCIAS DEL ACOSO LABORAL

**TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA**

**TRASTORNO DE PÁNICO**

**DEPRESIÓN**

**SÍNDROME DE ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO**

**TRASTORNOS DE SOMATIZACIÓN, COMO MIGRAÑAS, FATIGA, TRASTORNOS DIGESTIVOS, ETC.**

**ADICCIONES**

**CAMBIOS PERMANENTES EN LA PERSONALIDAD**

# **CONSECUENCIAS DEL ACOSO LABORAL**

**DETERIORO INTELECTUAL Y EMBOTAMIENTO, Y  
PÉRDIDA DE MEMORIA**

**PÉRDIDA DE LA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN**

**ENFOQUE Y OBSESIÓN POR EL HOSTIGAMIENTO SUFRIDO  
CON EXCLUSIÓN DEL RESTO DE LAS ESFERAS VITALES  
DE LA PERSONA, COMO FAMILIA Y AMIGOS/AS**

**AISLAMIENTO SOCIAL Y PROFESIONAL**

**INCAPACIDAD PARA EXPERIMENTAR PLACER**

**INSENSIBILIDAD O DESPERSONALIZACIÓN**

**ABANDONO PROFESIONAL**

# CONSECUENCIAS DEL ACOSO LABORAL

**ESTADO DE ALERTA CONSTANTE**

**CAMBIOS EN EL SUEÑO Y EL APETITO**

**MAYOR VULNERABILIDAD A LAS INFECCIONES  
DEBIDO A LA AFECTACIÓN DEL SISTEMA  
INMUNITARIO**

**PESADILLAS**

**DISMINUCIÓN DE LA AUTOESTIMA**

**AGRESIVIDAD**

# **PREVENCIÓN DEL ACOSO LABORAL**

**FOMENTAR EL APOYO ENTRE LOS  
TRABAJADORES/AS**

**DEFINIR CLARAMENTE LOS PUESTOS DE TRABAJO,  
TAREAS, OBJETIVOS Y AUTONOMÍA DE CADA  
EMPLEADO/A**

**PROMOVER LA NEGOCIACIÓN EN LOS  
CONFLICTOS LABORALES**

**PROPORCIONAR INFORMACIÓN, FORMACIÓN Y  
TIEMPO PARA QUE LOS TRABAJADORES/AS  
REALICEN SUS TAREAS**

**GARANTIZAR EL RESPETO Y EL TRATO JUSTO DE  
TODOS LOS TRABAJADORES/AS**

**SI UNA SITUACIÓN NO SE RESUELVE, CAMBIAR AL  
ACOSADOR/A**



# **PREVENCIÓN DEL ACOSO LABORAL**

**NO CAMBIAR LA POSICIÓN DE LA VÍCTIMA SIN HABERLO SOLICITADO PREVIAMENTE**

**ASEGURARSE DE QUE LOS TRABAJADORES/AS SE VEAN COMO UN EQUIPO Y NO COMO COMPETENCIA**

**RECONOCER QUE HAY UN PROBLEMA Y TRATAR CON EL ACOSADOR/A**

**LLEVAR UN REGISTRO DE TODAS LAS ACCIONES QUE SE CONSIDERE QUE SON PARTE DE LOS ATAQUES**

**PROTEGER LOS DATOS DE TRABAJO DE SER MANIPULADOS POR EL ACOSADOR/A**

**BUSCAR ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y LEGAL PARA ABORDAR EL PROBLEMA**

# **PREVENCIÓN DEL ACOSO LABORAL**

**RESPONDER A CALUMNIAS SIN PASIVIDAD NI  
AGRESIVIDAD**

**EVITAR EL AISLAMIENTO SOCIAL**

**EVITAR LAS REACCIONES AGRESIVAS, YA QUE SE  
TOMARÁN EN SU CONTRA**

**PRACTICAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y  
MEDITACIÓN**

## 5.15. LAS 3 GAFAS DE LA COMUNICACIÓN

JÓVENES  10 - 20

25 - 35 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Aprender qué es la asertividad, qué beneficios tiene la comunicación asertiva y cómo pueden trabajarla	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hojas de papel</li><li>• Lápices</li><li>• Sillas</li><li>• Mesas</li></ul>	Sala con mesas y sillas

### Descripción

Generalmente, hay 3 tipos de estilos de comunicación:

- **Agresivo:** solo se tienen en cuenta los sentimientos y pensamientos propios, y se ignoran los de los demás. Se caracteriza por acusaciones, peleas o amenazas, o por culpar a otras personas por lo que sucede.
- **Pasivo:** este estilo de comunicación tiene en cuenta los sentimientos y opiniones de los demás e ignora el propio (esto es, el de uno/a mismo/a). Se caracteriza por el uso de muchos guiños, silencios y por dar razón a los demás, incluso cuando no la tienen.
- **Asertivo:** cada persona expresa sus preferencias y respeta las del otro, por lo que las discusiones toman la forma de respeto mutuo.

Al principio, los/as participantes se dividen en grupos de 5 personas. En cada grupo, deben imaginar que tienen ante sí 3 gafas a través de las que se ve el mundo: las gafas de la asertividad, las gafas de la pasividad y las gafas de la agresividad. Los/as participantes deben imaginar que pueden ponerse y quitarse cualquiera de esas 3 gafas, actuando de acuerdo con las gafas que cada uno/a elija: por ejemplo, si alguien se pone las gafas de la pasividad, actúa pasivamente. Los/as participantes deben imaginar y escribir diferentes situaciones, y luego anotar cómo responderían ante cada situación con cada una de las gafas (las de la pasividad, la agresividad y la asertividad).

Finalmente, todos/as los/as participantes deben formar un círculo y reflexionar sobre las 3 gafas, comprobando cuáles son los beneficios de ser asertivo/a.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿En qué se parecen/diferencian las gafas que habéis usado en este ejercicio de las que usáis habitualmente? ¿A qué tipo de estilo de comunicación estáis acostumbrados/as?*
- *Tras ver los beneficios del estilo de comunicación asertivo, escribid 3 cambios específicos que queráis hacer en vuestra vida diaria al respecto.*

### Propuestas de variación/ Adaptaciones

Si un/a participante tiene problemas de motricidad (por ejemplo, si no puede sostener el bolígrafo), esta actividad se puede hacer solo de forma hablada, sin escribir nada.

## 5.16. PROS Y CONTRAS DE LA TRAYECTORIA PROFESIONAL

JÓVENES  máx. 15

40 - 50 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Aprender a ser consciente de uno/a mismo/a, autogestionarse y organizarse sobre opciones profesionales	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acceso a Internet</li><li>• Lápices/Bolígrafos</li><li>• Rotuladores</li><li>• Hojas de papel</li></ul>	Lugar con acceso a Internet

### Descripción

En este ejercicio, los/as participantes deben buscar soluciones a los problemas que les hayan surgido al elegir dónde enfocar su vida profesional. Para ello, los facilitadores/as deben promover la sensibilización, la gestión y la organización individual de los y las participantes.

- Primera parte del ejercicio, "Lista de posibilidades": Los/as participantes deben escribir una lista con las posibles oportunidades de carrera que más les llaman la atención. Una vez hecho esto, deben comprobar de forma objetiva (buscando soluciones) si los posibles obstáculos que pueden encontrar para dedicarse a ello son reales o si, por el contrario, son temores personales a iniciar una nueva etapa.
- Segunda parte, "Selección de un camino": Una vez que cada persona haya verificado cuál es su verdadera vocación o qué alternativa llama más su atención (estudios universitarios, grados medios y superiores, etc.), los/as participantes deben hacer otra lista con todos los pasos que están dispuestos/as a dar para lograrlo y, por el contrario, los pasos que no harían. De esta manera, los/as participantes deben documentar cuáles son los procedimientos que deben realizar para lograr su objetivo final.
- Tercera y última parte del ejercicio, "Presentación de los resultados": Una vez que todos los/as participantes tengan la lista final y hayan sacado conclusiones basadas en ellos, cada participante debe exponerla frente al grupo, abriendo un posible debate relacionado con los temas que más les interesan, para tener ayuda mutua entre ellos/as.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar a los/as participantes lo siguiente:

- *¿Qué habéis aprendido sobre lo que consideraréis un obstáculo frente a vuestros objetivos?*  
*¿Vuestra mente se centra en problemas específicos o más en obstáculos mentales/emocionales?*
- *¿Cómo os ayudaría en el futuro la elaboración de listas de posibles soluciones para identificar obstáculos más específicos?*

### Propuestas de variación/ Adaptaciones

Si algún/a participante tiene problemas de movilidad u otra dificultad para realizar la actividad, los facilitadores/as deben ser responsables de ayudarles o decirles a los demás participantes que realicen la actividad de forma hablada.



## 5.17. DECISIONES PARA ACCIONES REALES

JÓVENES  10 - 14

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Aprender a seleccionar una serie de objetivos en un marco de tiempo específico que sean alcanzables	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lápices</li><li>• Bolígrafos</li><li>• Rotuladores</li><li>• Hojas de papel</li></ul>	Sala con mesas y sillas

### Descripción

En este ejercicio, se pide a los/as participantes que elijan, por ejemplo, 3 tareas que puedan completar en el próximo mes. Estos planes tienen que estar dentro de sus capacidades, ninguna especulación permitida. La tarea es que determinen por ellos/as mismos/as la cantidad de trabajo que son capaces de hacer con éxito, lo que les traerá satisfacción y motivación para continuar. La tarea del facilitador/a es explicar a qué deben prestar atención los/as participantes para hacer el ejercicio correctamente.

- Los/as participantes tienen la tarea de crear una lista de 3 actividades. Deben pensar detalladamente sobre lo que más les importa cuando planifican su carrera profesional y cómo pueden lograr eso. Luego, deben organizar en su mente los pasos iniciales para lograr los resultados deseados y, a continuación, elegir los más realistas y anotarlos en un folio. Así, todo será claro y transparente para la persona que lo cree.
- El facilitador, en la siguiente parte, puede preguntar a los/as participantes cómo los objetivos que han elegido, si son realistas o no, cómo planean alcanzarlos y, si es necesario, aconsejarles sobre cómo se puede aprovechar mejor este potencial.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede pedir a los/as participantes que escriban 3 cosas a las que consideren que deberían poner atención la próxima vez que establezcan sus objetivos.

### Consejos para los facilitadores/as

Es aconsejable tener una actitud positiva hacia los/as participantes y elegir palabras que no alejen a estas personas de lograr un objetivo determinado, sino que les alienten aún más.

### Propuestas de variación/ Adaptaciones

Si a los/as participantes les resulta difícil elegir metas, el facilitador debe explicar que el ejercicio consiste en lograr 3 metas dentro de un mes, sin que necesariamente sean actos espectaculares, pero que definitivamente pueden lograr. El objetivo es hacer que los/as participantes se deshagan de la sensación de impotencia.

## 5.18. OFRECIÉNDOME A MÍ MISMO/A UN TRABAJO

JÓVENES  máx. 15

40-50 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aclarar cuál es su trabajo ideal.</li><li>• Entender mejor qué trabajo encaja mejor con su estilo de vida.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Acceso a Internet.</li><li>• Lápices.</li><li>• Bolígrafos.</li><li>• Rotuladores.</li><li>• Hojas de papel.</li></ul>	Lugar con acceso a Internet.

### Descripción

En esta actividad, en lugar de postularse para una oferta de trabajo, los y las participantes deben ofrecerse, es decir, que, además de comentar sobre sus mayores virtudes y cualidades, también deben describir su trabajo ideal.

Ejemplos:

“Educador social amable, original y creativo, que es muy bueno en el contacto con otras personas, busca trabajo:

- Que me permita viajar.
- En el que tenga los fines de semana libres.
- En el que tenga buenos compañeros/as de trabajo.
- En el que tenga un horario de mañana y un descanso de media mañana.”

“Una trabajadora social seria, comprometida, organizada y capaz de enfrentar situaciones de estrés sin que afecten a mi forma de trabajar, busca un trabajo:

- En el que pueda desempeñar un papel relevante dentro de la empresa.
- Con un sueldo alto.
- Que sea a tiempo completo, pero con los fines de semana libres.
- Preferiblemente, en el que realice tareas relacionadas con la contabilidad o los recursos humanos.”

Finalmente, los y las participantes deben tener la oportunidad de debatir entre ellos/as, explicando las razones por las que consideran que uno u otro es su trabajo ideal. De esta manera, al hablar y comentar con otras personas en busca de trabajos similares o totalmente opuestos, los y las participantes tendrán la oportunidad de ver otras opiniones sobre el mismo tema.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar a los/as participantes qué cualidades o habilidades especiales escribieron sobre sí mismos/as en este ejercicio y no conocían hasta entonces.

### Propuestas de variación/ Adaptaciones

Si algún/a participante tiene problemas de movilidad u otra dificultad para realizar la actividad, los facilitadores/as deben ser responsables de ayudarles o decirles a los/as participantes que realicen la actividad sin escribir nada, de forma hablada.

## 5.19. UNA CARTA PARA MI FUTURO/A YO

JÓVENES



máx.15

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular la reflexión y autoevaluación.</li><li>• Analizar las prioridades.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hojas de papel.</li><li>• Lápices.</li><li>• Sobres.</li></ul>	Al aire libre/ En el interior (sala).

### Descripción

Cada participante debe escribirse una carta para sí mismo/a, desde el presente (quién soy yo, cuáles son mis valores, cuáles son mis sueños, a quién y por qué respeto, qué me gustaría cambiar en mí mismo, sobre mis metas, etc.), indicando qué quieren lograr y por qué, cómo pretenden lograrlo o cualquier otro tema en el que quieran centrarse.

Las cartas se les enviarán a los/as participantes al cabo de 6 meses o un año.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar a los/as participantes cómo fue su experiencia al escribirse una carta a sí mismos/as.

### Consejos para los facilitadores/as

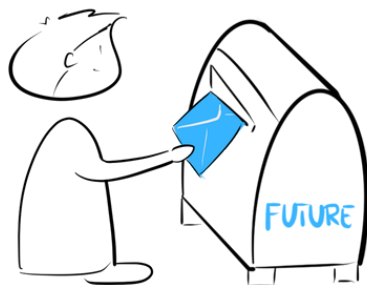
Se recomienda escuchar música suave o ambiental durante este ejercicio.

Los y las participantes deben poner su dirección en los sobres.

Se recomienda realizar este ejercicio al final del programa.

### Propuestas de variación/ Adaptaciones

Las cartas pueden ser sustituidas por correos electrónicos programados.



## 5.20. TARJETAS DE AVATARES, PARTE 2

JÓVENES  10 - 14

30 minutos

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Continuar aprendiendo a conocer al grupo y a sí mismos/as	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tarjetas de papel preparadas (recortadas)</li><li>• Rotuladores</li><li>• Lápices de colores</li></ul>	Se recomienda tener mesas o soportes donde los/as participantes puedan escribir.

### Descripción

El facilitador/a debe preparar las tarjetas creadas en el taller anterior para que estén listas para utilizar.

- En esta fase del ejercicio, los/as participantes deben reflexionar sobre lo que, durante todos los talleres, les llamó la atención, lo que aprendieron, lo que entendieron, lo que quieren cambiar, etc.
- A continuación, crearán nuevas tarjetas para las tarjetas del superhéroe o superheroína que ya tienen, con los elementos/capacidades que adquirieron durante los talleres. Se trata de completar los atributos del personaje, que significarán la nueva información que los/as participantes han aprendido sobre sí mismos/as.
- En esta fase del ejercicio, los/as participantes pueden dar rienda suelta a su creatividad. Deben poner en marcha su imaginación e intentar identificar las sensaciones que han tenido durante las actividades y compartirlas con los demás participantes.
- Al final, cada participante debe crear su personaje con un conjunto de atributos, en el que cada atributo tenga un significado personal para la persona que lo crea.

### Sesión de reflexión

El facilitador/a puede preguntar lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Qué habéis descubierto sobre vosotros/as mismo/as durante estos talleres? ¿Qué os ha sorprendido más?*
- *¿Cómo pensáis aplicar estos conocimientos en vuestra vida diaria?*

### Consejos para los facilitadores/as

El facilitador/a debe dejar un tiempo para que los/as participantes reflexionen sobre sus cualidades recién adquiridas. Si hay preguntas, tiene que explicar las incógnitas.

### Propuestas de variación/ Adaptaciones

Si en la parte anterior se utilizó papel normal, es aconsejable quedarse con la misma forma para no confundir a los/as participantes. La tarea del facilitador/a consiste en presentar este ejercicio como una continuación de la parte anterior con el mismo título.

OBJETIVOS	MATERIALES	ESPACIO
Planear pasos específicos para implementar durante el año	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tijeras</li> <li>• Rotuladores</li> <li>• Cintas decorativas</li> <li>• Periódicos</li> <li>• Pegamento</li> <li>• Papel A3</li> </ul>	En una sala con mesas y sillas

### Descripción

El facilitador/a pide a los/as participantes que creen sus mapas de sueños para el año que viene. Pueden utilizar recortes de periódico, pegatinas o crear ellos/as mismos/as sus propios dibujos para ilustrar cada sueño. Para facilitar el proceso, el facilitador/a puede plantear a los/as participantes preguntas de apoyo:

- ¿Qué intereses os gustaría desarrollar? ¿Qué cursos o formación os gustaría empezar?
- ¿Qué os gustaría probar?
- ¿Qué hábitos os gustaría introducir en vuestra vida y de cuáles deberíais deshaceros?
- ¿Hay personas a las que os gustaría conocer o con las que os gustaría colaborar?

Los/as participantes pueden presentar su trabajo al resto del grupo. Los/as participantes se llevarán consigo los mapas de sueños creados. Pueden colgarlos en un lugar visible para recordar sus sueños para el próximo año y motivarse para pasar a la acción.

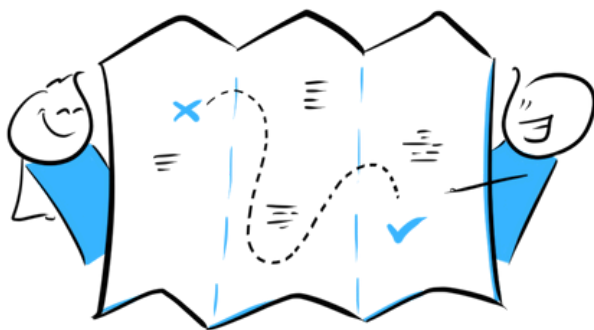
### Sesión de reflexión

El facilitador/a preguntará lo siguiente a los/as participantes:

- *¿Qué habéis aprendido sobre el proceso de alcanzar objetivos en términos de desarrollo personal? ¿Cuál es vuestro algoritmo personal del cambio?*
- *Imaginad que todo lo que habéis escrito en este mapa onírico ya se ha cumplido. ¿Cómo sería vuestra vida? Describid el día de vuestros sueños de esta vida soñada.*

### Consejos para los facilitadores/as

Para presentar su trabajo, los/as participantes pueden ponerse en parejas en lugar de hacerlo en grupo.



## Notas tras la fase de prueba

### ITALIA:

CEIPES llevó a cabo la fase de prueba del “Programa de desarrollo personal para jóvenes - Mentoring Life” en Palermo, Italia, con la participación de más de 100 jóvenes (aproximadamente 107), divididos en 3 grupos de edades comprendidas entre los 16 y los 18 años. El programa fue facilitado por 10 mentores/as, capacitados/as tras la formación internacional en Beja. En particular, 28 de los/as participantes procedían de zonas rurales, por lo que se enfrentaban a distintos retos relacionados con su ubicación geográfica. Para dar cabida a los diversos orígenes de los/as participantes, CEIPES organizó talleres para los 2 primeros grupos en su sede, mientras que optó por un lugar más cercano a la localidad de los/as participantes rurales cerca de Palermo para el tercer grupo, con el fin de aliviar los problemas de viaje.

A lo largo del programa, los mentores y mentoras recopilaron información sobre los/as participantes, tanto al principio como al final del mismo. Los comentarios de los y las participantes revelaron una fase inicial de aprensión seguida de un gran disfrute del curso. Los temas clave expresados por los/as participantes fueron "comunicación", "autocuidado" y "respeto". Reconocieron el valor educativo del programa, señalando su impacto positivo en sus vidas y comunidades; en particular, el módulo sobre planificación de la carrera tuvo una gran resonancia entre los y las participantes a la hora de orientar sus caminos hacia el futuro. Algunos/as participantes se involucraron activamente en la grabación de video-tutoriales, ilustrando un cambio motivacional entre iguales y demostrando la influencia del programa en el desarrollo personal. Decidieron participar de manera voluntaria en este cambio motivacional entre iguales y, en algunos casos, fue la evolución natural del programa de desarrollo personal; de hecho, los y las jóvenes se convirtieron en catalizadores del cambio positivo promovido por el “Programa - Mentoring Life” en sus 3 temas principales: Estilo de vida saludable, Resolución de problemas y Pensamiento crítico, y Planificación de la carrera profesional. En general, tanto los mentores y mentoras como los/as participantes se mostraron satisfechos/as con los resultados del programa y los comentarios recibidos.

### ESPAÑA:

ASPAYM CyL colaboró con el I.E.S. Eras de Renueva y con el Colegio Divina Pastora, ambos colegios de la ciudad de León, para llevar a cabo las sesiones de prueba, en las que participaron más de 180 jóvenes (de entre 13 y 16 años de edad).

Gracias al “Programa de desarrollo personal - Mentoring Life”, estos/as jóvenes implicados/as trabajaron y desarrollaron habilidades blandas para afrontar diferentes retos y cambios vitales, para comprender mejor cómo gestionar y resolver problemas, y también para mantener su bienestar mental, físico, emocional y relacional, como objetivo para conseguir un estilo de vida saludable completo.

Los comentarios recibidos por los/as anteriormente mencionados/as mentores y mentoras fueron muy positivos, destacando que, aunque en algunos casos les costó implicar a los/as jóvenes, finalmente crearon un clima de confianza entre ellos/as, basado en el respeto y en una comunicación adecuada.

## Notas tras la fase de prueba

En cuanto a los 3 temas abordados por este proyecto y trabajados durante esta fase de prueba, cabe destacar que casi todos/as los/as adolescentes ya tenían una buena base teórica sobre lo que era el estilo de vida saludable, en términos de nutrición y actividad física, pero no en lo que respecta a la salud mental, emocional y relacional.

Algo que destacaron casi todos los mentores y mentoras fue la importancia de 2 temas en particular: la Planificación de la carrera profesional, que la mayoría de los/as jóvenes que asistieron a las sesiones de prueba admitieron que necesitaban, ya que no habían empezado a pensar en sus trayectorias profesionales hasta que se les presentó este proyecto; y la Resolución de problemas, que los profesores/as y tutores/as de estos/as jóvenes comentaron que era la "asignatura pendiente" de muchos/as de los/as participantes. De hecho, algo a tener en cuenta es que, tras las sesiones realizadas con los/as jóvenes, algunos/as de estos profesores y profesoras comentaron que habían podido observar un cambio en el abordaje de los problemas y conflictos entre los/as adolescentes en sus clases, de una forma más resolutiva y saludable para ellos/as mismos/as y para los demás.

Como conclusión y en relación al feedback recibido tanto por los mentores/as como por los/as jóvenes (y también por los/as profesores/as y tutores/as que asistieron a las sesiones de la fase de prueba), se puede decir que la fase de prueba del "Programa de desarrollo personal - Mentoring Life" fue un éxito en España.

### POLONIA:

Hemos pedido tanto a los mentores/as que dirigen talleres para grupos de jóvenes durante la fase de prueba como a los/as propios/as participantes sus comentarios y opiniones sobre los ejercicios mencionados.

Los mentores y mentoras que dirigen talleres indicaron que los ejercicios que proponemos son diversos, agradables, atractivos para los y las participantes, y fáciles de realizar para ellos/as. Tras completarlos, los y las participantes pudieron indicar fácilmente el mensaje que transmitían. Al mismo tiempo, los ejercicios pueden modificarse fácilmente para adaptarlos a sus propias necesidades y a las del grupo con el que esté trabajando el mentor o mentora en ese momento. Los mentores y mentoras también llaman la atención sobre el hecho de que algunos ejercicios requieren planificar más tiempo para su realización con grupos de menor edad. También recomiendan realizar un juego de energía ("energizer") para romper el hielo o una actividad de creación de equipos antes de empezar el programa, si los y las participantes del grupo no se conocen entre sí.

La gran mayoría de los y las participantes en los talleres (personas de 14 a 29 años en varios grupos) calificaron los ejercicios de interesantes y divertidos. Las instrucciones que recibieron de los formadores/as también fueron claras en la gran mayoría de los ejercicios. También sabemos por los relatos de los y las participantes que ser parte del programa les permitió, por ejemplo, analizar su entorno, las cosas que son importantes para ellos/as o incluso los valores que profesan en la vida. Los y las participantes compartieron con entusiasmo sus impresiones sobre los talleres e indicaron los ejercicios que más recordaban.



## Notas tras la fase de prueba

### RUMANÍA:

El Instituto Gamma puso en práctica la metodología de desarrollo personal - “Mentoring Life” en Rumanía, con un grupo objetivo de 100 jóvenes, con edades comprendidas entre los 13 y los 30 años. La primera fase del programa piloto fue la formación de mentores/as y, teniendo en cuenta la amplia red de psicoterapeutas de la comunidad de Gamma, optamos por seleccionar mentores/as de todo el país, donde contábamos con trabajadores/as juveniles competentes, interesados/as en aplicar esta metodología. Por eso, el grupo objetivo estaba formado por jóvenes de Iasi, Campulung Moldovenesc, Neamt, Bacau si Bucuresti. Los mentores y mentoras, monitores/as juveniles y psicólogos/as organizaron un conjunto de 5 talleres presenciales. Se abordaron los 3 temas y la respuesta de los participantes fue positiva, centrándose en el futuro y en cómo podrían mejorar su plan de vida de forma saludable.

Los comentarios y feedback de los/as mentores/as sobre este programa de desarrollo personal y el impacto observado en los y las jóvenes se centraron sobre todo en la accesibilidad y adaptabilidad de los ejercicios, mezclados con la información útil del manual (que utilizaron para crear diferentes presentaciones para las sesiones, hojas de trabajo o anexos).

En general, el tema más interesante para el grupo destinatario rumano fue el estilo de vida saludable y la planificación del futuro, ya se tratara de la salud, las relaciones o la carrera profesional.

Lo que fue específico de este proyecto en las sesiones de la fase de prueba fue el efecto creado por la metodología de mentoría en términos de actitudes: los y las jóvenes procedentes de entornos difíciles (tanto educativos como sociales) estaban más relajados/as que en los talleres habituales, más abiertos/as a las discusiones y a compartir entre ellos/as y mucho más disponibles para crear una relación especial con su mentor/a, basada en la confianza y el respeto.

### PORTUGAL:

Durante el mes de mayo de 2023, se celebró en Oeiras (Portugal) la Actividad de Aprendizaje, en la que participaron 4 mentores/as de Compacting. Los/as 4 mentores/as organizaron 3 sesiones virtuales/online diferentes (de 4 horas cada una) para los y las mentores/as en los días 16, 17 y 18 de octubre de 2023, donde compartieron los conocimientos, ejercicios y experiencias con otros 6 trabajadores/as juveniles (los/as mentores/as), proporcionándoles formación práctica sobre el papel de los y las mentores/as.

El proyecto tenía como objetivo promover y perdurar transformaciones a escala individual y social que implicaran cultivar el pensamiento crítico y la capacidad de resolución de problemas, lo que podría lograrse mediante la adopción y el mantenimiento de un estilo de vida saludable (que se refiere al bienestar físico, mental, emocional y relacional). Asimismo, implicaba planificar estratégicamente la trayectoria educativa y profesional.

Durante los meses de noviembre y diciembre de 2023 y enero de 2024, Compacting acogió diferentes sesiones de talleres sobre los temas de estilo de vida saludable, planificación profesional y pensamiento crítico y resolución de problemas, en los que participaron 100 jóvenes (de 15 a 25 años).

## Notas tras la fase de prueba

Los y las mentores/as portugueses/as celebraron 3 sesiones de 4 horas centradas en los distintos temas. Hubo 3 grupos principales: el primero, compuesto por 40 participantes; el segundo y el tercero, por 30 participantes cada uno. Todas las actividades tuvieron lugar en la región del Alentejo, en el sur de Portugal. Compacting implicó a diferentes jóvenes que se enfrentaban a diversos retos geográficos, económicos y culturales: el socio portugués quería ofrecer a estos grupos destinatarios este tipo de oportunidades formativas y de cambio de vida.

La fase de prueba supuso una valiosa oportunidad para los y las jóvenes participantes. Para muchos/as de ellos/as era la primera oportunidad de participar en programas de formación que utilizan metodologías no formales, diferentes de aquellas a las que están acostumbrados/as.

Todos los mentores y las mentoras que participaron en la organización de los talleres ya tenían experiencia previa en el trabajo con jóvenes. Este aspecto, junto con la formación en la que participaron antes de poder comenzar la fase de prueba, contribuyó al desarrollo de una fase de prueba constructiva, dinámica e inspiradora (según los comentarios recogidos).

Todos los mentores y las mentoras destacaron la participación activa de los/as jóvenes a lo largo de las sesiones. Además del papel desempeñado por el enfoque no formal de los talleres y la preparación y empatía de los mentores y mentoras, otro aspecto clave fueron, sin duda, los temas del proyecto.

El tema del estilo de vida saludable, combinado con la planificación profesional, el pensamiento crítico y la resolución de problemas, son habilidades fundamentales en la vida de cada uno/a de nosotros/as. Haber tenido la oportunidad de reflexionar sobre su importancia durante las distintas sesiones impartidas no tuvo precio y sí un gran impacto en su desarrollo personal y profesional.

Compacting se complace de haber tenido la oportunidad de participar en esta fase de prueba, que resultó ser muy productiva, inspiradora y ciertamente impactante en las vidas de todos los actores implicados.

## GAMMA INSTITUTE

El objetivo del Instituto de Investigación y Estudio de la Conciencia Cuántica - Instituto Gamma, es la promoción, el desarrollo, la investigación y la iniciativa de actividades en el campo de la psicología, la psicoterapia y la salud mental. Gamma se dirige a estudiantes, niños/as y especialistas internacionales a través de programas de formación, talleres, servicios psicológicos, asesoramiento y cooperación internacional.



## CEIPES

CEIPES – Centro Internacional para la Promoción de la Educación y el Desarrollo es una organización sin ánimo de lucro fundada en 2007 y con sede en Palermo (Italia). CEIPES tiene experiencia en educación, transferencia de innovación y gestión de proyectos en diferentes programas europeos que abordan la educación y el desarrollo de capacidades de diferentes grupos destinatarios, desde jóvenes a personas adultas, desde mujeres a desempleados/as, inmigrantes y grupos desfavorecidos.



## IAiRS

IAiRS - "Instituto de animación y desarrollo social", la ONG de Lublin que trabaja desde 2012. A través de acciones, estamos tratando de iniciar y apoyar actividades dirigidas hacia el desarrollo armonioso de los grupos e individuos, basado en valores y ciudadanía y prosocial. Para ello, nos proponemos identificar los retos que surgen con los cambios y las necesidades de la sociedad. Respondemos a ellos utilizando métodos de educación no formal, dando forma a las competencias necesarias para participar activa y responsablemente desarrollar su potencial en el ámbito personal y profesional.



## Fundación ASPAYM Castilla y León

La Fundación ASPAYM Castilla y León comenzó a trabajar en 2004 en Castilla y León. Sus principales objetivos son promover la autonomía, la igualdad de derechos y oportunidades, y aumentar la calidad de vida de las personas con discapacidad física, permitiéndoles una integración social significativa. ASPAYM CyL cuenta con un departamento de juventud centrado en actividades con jóvenes. Este departamento es miembro activo del Consejo Regional de la Juventud de Castilla y León, y también forma parte del Consejo Permanente de la Juventud de la Provincia de Valladolid, donde ASPAYM es miembro de la junta directiva.



## COMPACTING

Compacting es una plataforma de empoderamiento para aquellos/as que buscan adquirir o mejorar habilidades personales y/o profesionales para desarrollarse como ciudadanos/as, personas y seres humanos. Se centra en promover y apoyar el desarrollo de competencias personales y profesionales a través de servicios de consultoría y formación en áreas como: educación, cultura, deporte, salud integral y bienestar a nivel nacional e internacional. Los destinatarios de Compacting son instituciones, organizaciones y empresas, públicas y privadas, nacionales e internacionales, e individuos y grupos.



ESTE KIT DE HERRAMIENTAS SE COMPLEMENTA CON EL RESULTADO PRINCIPAL DEL PROYECTO, LA GUÍA DEL MENTOR/A JUVENIL. AMBOS PRETENDEN MEJORAR LAS CAPACIDADES DEL PROYECTO DE TRABAJADORES/AS JUVENILES PARA GUIAR A LOS Y LAS JÓVENES A TRAVÉS DEL PROCESO DE CAMBIO. ABORDAN LA NECESIDAD DE UNA DIRECCIÓN CLARA, LA COMPRENSIÓN DE LA DINÁMICA DEL CAMBIO POSPANDÉMICO Y LOS MEDIOS EFICACES PARA MANTENER EL COMPROMISO DE LOS/AS JÓVENES.

