



# Manual para trabajadores de juventud

## Actividades de aprendizaje activo



# Contenido

Manual para trabajadores de juventud .....	1
Actividades de aprendizaje activo.....	1
Contenidos .....	2
Introducción.....	6
Tema 1: Autorregulación emocional .....	8
Introducción .....	8
Actividad creativa: Diario emocional con estímulos visuales .....	9
Materiales: .....	9
Instrucciones:.....	10
Resultados esperados: .....	10
Recomendaciones para los trabajadores juveniles: .....	10
Actividad musical: Crear una lista de reproducción de estados de ánimo en Spotify .....	11
Materiales: .....	12
Instrucciones:.....	12
Resultados esperados: .....	13
Recomendaciones para los trabajadores juveniles: .....	13
Actividad artística: Autorretrato emocional y mural de visiones .....	13
Materiales: .....	14
Instrucciones:.....	14
Resultados esperados: .....	15
Recomendaciones para los trabajadores juveniles: .....	15
Tema 2: Atención plena y relajación.....	17
Introducción .....	17
Actividad creativa: Pintura consciente .....	17



Materiales: .....	18
Instrucciones: .....	18
Recomendaciones para los trabajadores juveniles .....	19
Actividad musical: Baño de Sonido.....	19
Materiales: .....	19
Resultados esperados: .....	20
Recomendaciones para los trabajadores juveniles: .....	20
Actividad artística: Collage Natural.....	21
Materiales: .....	21
Resultados esperados: .....	22
Recomendaciones para los trabajadores juveniles: .....	22
Tema 3: Comunicación efectiva y resolución de conflictos.....	23
Introducción .....	23
Actividad creativa: Escenarios de Conflicto .....	23
Materiales: .....	24
Instrucciones: .....	24
Resultados esperados: .....	24
Recomendaciones para los trabajadores juveniles: .....	25
Actividad musical: Escucha activa .....	25
Materiales: .....	25
Resultados esperados: .....	26
Recomendaciones para los trabajadores juveniles: .....	26
Actividad artística: Narración de Historias para la Resolución de Conflictos .....	27
Materiales: .....	27
Resultados esperados: .....	28
Recomendaciones para los trabajadores juveniles: .....	29
Tema 4: Desarrollo de la resiliencia y habilidades de afrontamiento .....	30



Introducción .....	30
Actividad creativa: Resiliencia storyboarding.....	31
Materiales: .....	32
Instrucciones:.....	32
Resultados esperados: .....	33
Recomendaciones para los trabajadores juveniles:.....	33
Actividad musical: El ritmo de la resiliencia .....	33
Materiales: .....	34
Instrucciones:.....	34
Resultados esperados: .....	34
Recomendaciones para los trabajadores juveniles:.....	35
Actividad artística: Mapeo de la Resiliencia a Través del Mandala .....	35
Materiales: .....	36
Instrucciones:.....	36
Resultados esperados: .....	37
Recomendaciones para los trabajadores juveniles:.....	37
Téma 5: Autoconcepto positive y autoestima .....	38
Introducción .....	38
Actividad creativa: Mapeo de Fortalezas para Jóvenes.....	39
Materiales: .....	39
Instrucciones:.....	40
Actividad musical: Afirmace pro well-being.....	40
Materiales: .....	41
Instrucciones:.....	41
Actividad artística: Satisfacción Corporal y Autoaceptación en Roles Profesionales .....	42
Materiales: .....	42



Instrucciones:	42
Tema 6: Apoyo mutuo y cohesión social .....	44
Introducción .....	44
Actividad creativa: Historias de conexión .....	44
Materiales: .....	45
Instrucciones: .....	45
Recomendaciones para los trabajadores juveniles: .....	46
Actividad musical: Armonía en la diversidad .....	47
Materiales: .....	47
Instrucciones: .....	48
Recomendaciones para los trabajadores juveniles: .....	49
Actividad artística: Empatía a Través de Retratos .....	49
Materiales: .....	50
Instrucciones: .....	50
Recomendaciones para los trabajadores juveniles: .....	51
Conclusión .....	52



# Introducción

Apoyar el bienestar de los jóvenes nunca ha sido más importante. En un momento en que el estrés, la incertidumbre y los rápidos cambios pueden definir la vida cotidiana, los jóvenes necesitan herramientas prácticas y un entorno seguro donde explorar sus emociones, expresarse y desarrollar habilidades que les ayuden a crecer y a construir resiliencia.

Como trabajadores juveniles, educadores y mentores, tenemos la oportunidad única de proporcionar este apoyo, no a través de conferencias o libros de texto, sino a través de la creatividad, la conexión y el juego.

Este manual reúne 18 actividades de aprendizaje activo basadas en enfoques creativos, musicales y artísticos para el bienestar. Está diseñado para ayudar a los jóvenes a sentirse mejor en el momento, al tiempo que les proporciona estrategias para toda la vida para la regulación emocional, la atención plena, la comunicación, la resiliencia, la autovaloración y el apoyo mutuo entre compañeros.

Este manual ofrece actividades centradas en seis temas clave:

Tema 1 – Autorregulación emocional

Tema 2 – Atención plena y relajación

Tema 3 – Comunicación efectiva y resolución de conflictos

Tema 4 – Desarrollo de la resiliencia y habilidades de afrontamiento

Tema 5 – Aceptación del cuerpo y autoaceptación

Tema 6 – Apoyo mutuo y cohesión social

Cada uno de los seis temas clave se aborda a través de tres actividades atractivas (una creativa, una musical y una artística) que ofrecen diferentes maneras para que los jóvenes se conecten con su mundo interior y con los demás. Ya sea creando una lista de reproducción de estados de ánimo, pintando un mandala de resiliencia o



Co-funded by  
the European Union

mapeando las fortalezas de cada participante, estas actividades tienen tanto que ver con el descubrimiento como con la curación.

Esperamos que este manual se convierta en una guía fiable en tu trabajo con los jóvenes y se utilice como un recurso que inspire tanto la reflexión como la acción, y que te ayude a fomentar el bienestar emocional de los jóvenes, un paso creativo a la vez.



# Tema 1: Autorregulación emocional

## Introducción

La autorregulación emocional es la capacidad de gestionar y responder a las experiencias emocionales de forma equilibrada y saludable. Implica ser consciente de las emociones, comprenderlas y utilizar estrategias para mitigar su intensidad o duración, especialmente en situaciones difíciles o estresantes.

Para los trabajadores juveniles, la regulación emocional es importante no sólo para su bienestar personal, sino también como modelo de respuestas emocionales saludables para los jóvenes con los que trabajan. Les permite manejar situaciones estresantes con calma y crear un entorno de apoyo y emocionalmente seguro para los jóvenes.

Para los jóvenes, la regulación emocional es una habilidad clave y fundamental para el bienestar general y la salud mental. Los adolescentes y los jóvenes adultos pueden experimentar un aumento de las emociones debido a los desafíos evolutivos, sociales y ambientales. Sin herramientas para regular sus emociones, pueden experimentar un aumento del estrés, la ansiedad o la frustración, lo que puede afectar a su salud mental, sus relaciones y sus resultados académicos o profesionales. Las habilidades de regulación emocional permiten a estos jóvenes procesar sus emociones de forma constructiva, mejorando así su resiliencia y ayudándoles a afrontar los altibajos de la vida.

La incorporación de actividades creativas, musicales y artísticas en el trabajo con jóvenes puede fomentar la regulación emocional al proporcionar a los jóvenes un espacio no verbal y expresivo para dar salida a sus emociones. Estas actividades también pueden promover la atención plena, la autorreflexión y una sensación de control, lo que ayuda a los jóvenes a comprender mejor sus emociones y a desarrollar estrategias para regularlas. A continuación, se presentan tres actividades que los trabajadores juveniles pueden incorporar a su práctica para apoyar la autorregulación emocional.



## Actividad creativa: Diario emocional con estímulos visuales

Un diario emocional es una forma creativa para que los jóvenes expresen sus emociones y desarrollen el autoconocimiento. Al combinar la escritura y los estímulos visuales, esta actividad puede animar a los jóvenes participantes a reflexionar sobre sus experiencias emocionales de una manera estructurada pero creativa. Escribir sobre las emociones también puede ayudarles a aclarar sus pensamientos, mientras que los estímulos visuales pueden actuar como un catalizador para una reflexión más profunda. Un diario emocional es una actividad privada e introspectiva, lo que la convierte en un espacio seguro para que los jóvenes participantes exploren sus sentimientos sin miedo a ser juzgados.

Objetivos y metas:

El objetivo de esta actividad es:

- Fomentar el autoconocimiento y la reflexión sobre las experiencias emocionales.
- Ayudar a los jóvenes a identificar los desencadenantes y patrones emocionales.
- Proporcionar un espacio estructurado para la expresión emocional.

Duración: Los trabajadores juveniles deben presentar esta actividad a los jóvenes de forma ideal durante una sesión informal de 20-30 minutos; después, deben animar a los jóvenes a llevar un diario emocional una vez al día durante dos semanas y, a continuación, reflexionar sobre el impacto que ha tenido en su capacidad para reconocer, comprender y gestionar sus emociones.

**Materiales:**

- Diarios o cuadernos



- Bolígrafos o lápices
- Estímulos visuales impresos (como imágenes de la naturaleza, arte abstracto o escenas que evoquen diferentes emociones)

### Instrucciones:

1. Comiencen con una discusión sobre la importancia de la regulación emocional y cómo llevar un diario puede contribuir a ella.
2. Repartan los diarios y los utensilios para escribir a los jóvenes.
3. Muestren los estímulos visuales a los jóvenes y pídale que elijan el que más se corresponda con su estado emocional actual.
4. Pídale que escriban cómo se sienten al ver la imagen y lo relacionen con una experiencia emocional reciente que hayan tenido.
5. Invitenles a explorar sus emociones a través de la escritura libre durante 10-15 minutos.
6. Dejen un tiempo para que los participantes compartan sus reflexiones (opcional).

### Resultados esperados:

- Mayor autoconocimiento de los desencadenantes y patrones emocionales.
- Mejora de la capacidad para expresar emociones de forma constructiva a través de la escritura.
- Mayor claridad e introspección emocional..

### Recomendaciones para los trabajadores juveniles:

Los trabajadores juveniles deben asegurarse de que el entorno sea tranquilo y libre de juicios. También deben enfatizar que el diario es un proceso privado y que compartir es voluntario. Por último, es importante que los trabajadores juveniles sean

considerados con los participantes que puedan experimentar emociones fuertes y que les proporcionen apoyo si es necesario.

## Actividad musical: Crear una lista de reproducción de estados de ánimo en Spotify

La música es una herramienta excepcionalmente poderosa para la expresión y la regulación emocional, con la capacidad de cambiar estados de ánimo, calmar la mente o energizar el cuerpo. Durante esta actividad, los trabajadores juveniles guiarán a los jóvenes en la creación de listas de reproducción personalizadas en Spotify para diferentes estados de ánimo, como felicidad, calma, concentración o catarsis. Este proceso permitirá a los jóvenes reflexionar sobre cómo los diferentes géneros y estilos musicales influyen en sus estados emocionales y cómo pueden utilizar la música a propósito para gestionar el estrés, procesar emociones y encontrar liberación emocional. Al crear listas de reproducción para diferentes situaciones emocionales, los jóvenes pueden ser más conscientes de cómo la música afecta a su bienestar y cómo pueden utilizarla como herramienta de autocuidado.

### Objetivos y metas:

El objetivo de esta actividad es:

- Ayudar a los participantes a explorar cómo los diferentes tipos de música influyen en las emociones.
- Fomentar la regulación emocional a través de la creación de listas de reproducción para diferentes estados de ánimo.
- Promover el autoconocimiento en el ámbito del impacto emocional de la música.

**Duración:** Se recomienda que los trabajadores juveniles dediquen entre 45 y 60 minutos a esta actividad, reservando un tiempo adicional si los jóvenes desean compartir sus listas de reproducción y debatir más a fondo su selección musical para las diferentes emociones.



## Materiales:

- Acceso a Spotify, YouTube Music u otra plataforma de streaming de música
- Smartphone, tablet o ordenador
- Altavoces (para debates en grupo)
- Opcional: Espacio común para listas de reproducción del grupo (a través de la función de colaboración de listas de reproducción en Spotify)

## Instrucciones:

1. Comiencen con un debate sobre cómo la música influye en las emociones y pidan a los participantes que piensen en canciones o géneros que les evoquen estados de ánimo concretos (por ejemplo, relajación, motivación, tristeza).
2. A continuación, pidan a cada joven que identifique al menos tres estados emocionales diferentes que experimente con regularidad (por ejemplo, estrés, alegría o frustración). Si no se sienten cómodos compartiendo con todo el grupo, pueden simplemente escribir las diferentes emociones que se les ocurran.
3. Pidan a los participantes que creen una lista de reproducción con 5-10 canciones que se relacionen con cada estado emocional. Por ejemplo, pueden elegir canciones relajantes para el estrés o música edificante para la felicidad.
4. Una vez terminadas las listas de reproducción, pidan a los participantes que reproduzcan y comparten algunas canciones de sus listas con el grupo (si se sienten cómodos).
5. Dirijan un debate en grupo sobre cómo se sintieron al escuchar las distintas canciones y el papel que desempeña la música en la regulación emocional.
6. Para terminar, animen a los participantes a utilizar estas listas de reproducción en los momentos en que necesiten apoyo o regulación emocional.



## Resultados esperados:

- Mayor comprensión de cómo los diferentes tipos de música afectan a las emociones y los estados de ánimo.
- Listas de reproducción que pueden utilizarse como herramienta para la regulación emocional en la vida cotidiana.
- Mayor autoconocimiento de las reacciones emocionales personales a la música.

## Recomendaciones para los trabajadores juveniles:

En esta actividad, es importante que los trabajadores juveniles sean considerados con los diferentes gustos musicales y se aseguren de que se respetan todos los géneros dentro del grupo. También es importante que los trabajadores juveniles fomenten un debate abierto, pero que a la vez sean sensibles con los participantes a los que les pueda resultar difícil compartir ciertas canciones o emociones. Por último, deben concluir la actividad recomendando a los participantes que sigan actualizando sus listas de reproducción a medida que sus estados de ánimo y necesidades emocionales evolucionen con el tiempo.

## Actividad artística: Autorretrato emocional y mural de visiones

La creación de un autorretrato emocional o de un "vision board" (mural de visiones) permite a los jóvenes expresar visualmente su mundo emocional a través de la exploración de colores, formas e imágenes que representan diferentes sentimientos. Esta actividad también puede ayudar a los participantes a externalizar y explorar emociones complejas de forma no verbal, fomentando así la conciencia y la autorreflexión emocionales. Al asociar colores, imágenes o formas abstractas concretas con sus emociones, los participantes pueden crear una representación tangible de su paisaje emocional. Tanto si deciden crear un retrato de sí mismos como un mural de visiones más abstracto, el proceso ofrece una oportunidad para la expresión creativa y la exploración emocional.



## **Objetivos y metas:**

El objetivo de esta actividad es:

- Fomentar la expresión emocional a través del arte.
- Fomentar el autoconocimiento explorando las emociones mediante colores e imágenes.
- Fomentar una comprensión más profunda de los estados emocionales y los desencadenantes.

**Duración:** Se recomienda que los trabajadores juveniles reserven entre 60 y 90 minutos para esta actividad, con 60 minutos para la creación de los autorretratos o murales de visiones; y 30 minutos para las presentaciones de los jóvenes (si se sienten cómodos) y el debate sobre cómo los diferentes colores y formas pueden capturar nuestras emociones.

## **Materiales:**

- Hojas grandes de papel o lienzo
- Pinturas, rotuladores o lápices de colores
- Revistas o imágenes impresas (para los murales de visiones)
- Tijeras y pegamento
- Opcional: Espejos (para los participantes que deseen crear autorretratos más literales)

## **Instrucciones:**

1. Comiencen con un debate sobre cómo los diferentes colores e imágenes pueden evocar o representar emociones (por ejemplo, el rojo para la ira, el azul



para la calma). Para más información, por favor, busquen la psicología del color en sitios web de prestigio como VeryWellMind:  
<https://www.verywellmind.com/color-psychology-2795824>

2. Pidan a los jóvenes que piensen en su estado emocional actual o en una experiencia emocional reciente; y luego pídale que utilicen colores, formas y/o imágenes para crear un autorretrato o un mural de visiones que represente sus emociones. Invítenles a pensar de forma abstracta si no desean crear una representación literal.
3. Den a los jóvenes tiempo suficiente para terminar su obra de arte y permítanles experimentar con los colores y las texturas.
4. Una vez terminada la obra, inviten a los participantes a reflexionar sobre sus creaciones. Pueden compartirlas con el grupo (opcional) o quedarse la obra para su reflexión personal.
5. Permitan un debate en grupo sobre cómo se expresaron las diferentes emociones a través de sus obras de arte y qué conocimientos obtuvieron sobre sus estados emocionales.

### Resultados esperados:

- Mayor conciencia emocional a través de la exploración visual de los sentimientos.
- Un espacio creativo para la expresión emocional que conduce a la liberación emocional.
- Una representación tangible de las emociones a la que se puede recurrir en momentos de reflexión o autorregulación.

### Recomendaciones para los trabajadores juveniles:

Los trabajadores juveniles deben animar a los participantes a experimentar con diferentes colores y texturas, enfatizando que no hay una forma correcta o incorrecta de crear su arte. En esta actividad, también es especialmente importante que los trabajadores juveniles sean sensibles con los participantes que puedan experimentar emociones fuertes durante el proceso y les proporcionen un espacio de apoyo para la autorreflexión. Esta actividad puede ser muy personal, por lo que los trabajadores



juveniles deben dar a los participantes la opción de compartir o no su obra con el grupo.

# Tema 2: Atención plena y relajación

## Introducción

En el acelerado mundo de hoy, es fácil sentirse abrumado y estresado. El flujo constante de información, plazos y expectativas puede dejarnos exhaustos y sin poder sobrellevar la situación. La atención plena (mindfulness), que es la práctica de prestar atención al momento presente sin juzgar, ofrece un poderoso antídoto a estos problemas. Al aprender y utilizar técnicas de atención plena, podemos cultivar una sensación de calma, reducir la ansiedad y aumentar nuestra capacidad de mantenernos presentes y concentrados.

La atención plena implica entrenar nuestra mente para ser más consciente de nuestros pensamientos, sentimientos y sensaciones en el momento presente. Nos ayuda a salir del ciclo de la rumia y la preocupación, permitiéndonos centrarnos en lo que está sucediendo aquí y ahora. Cuando estamos presentes, somos más capaces de gestionar el estrés, mejorar nuestras relaciones y aumentar la calidad general de nuestra vida.

En este tema, exploraremos tres actividades que te ayudarán a desarrollar estrategias para la relajación, la reducción del estrés y la claridad mental. Al incorporar la atención plena a tu vida diaria, podrás experimentar los numerosos beneficios de esta práctica transformadora.

## Actividad creativa: Pintura consciente

En esta actividad de pintura de mandalas consciente exploraremos el poder de la creatividad y la autoexpresión como herramientas para la liberación y la reducción del estrés.



Los mandalas son patrones geométricos complejos que pueden usarse como ayuda para la meditación y la atención plena (mindfulness).

Al pintar un mandala, podemos cultivar una sensación de calma, reducir la ansiedad y mejorar nuestro bienestar general.

Objetivo: Desarrollar la atención plena (mindfulness), la creatividad y la relajación a través de la pintura.

Duración: Aproximadamente 30-60 minutos

### Materiales:

- Lienzo o Papel
- Pinturas acrílicas o Crayones (Lápices de colores)
- Pinceles
- Paleta
- Caballete (opcional)

### Instrucciones:

1. Cree un Ambiente de Calma: Encuentre un lugar tranquilo donde nadie le moleste. Ponga música suave y relajante o sonidos de la naturaleza para mejorar la experiencia meditativa.
2. Prepare los Materiales: Organice su espacio de trabajo con el lienzo (o papel), las pinturas, los pinceles y la paleta.
3. Elija un Color: Seleccione un color que resuene con usted y aplíquelo en el centro del lienzo o papel.
4. Empiece a Pintar: Comience a agregar capas de color, concentrándose en el momento presente y en las sensaciones de las pinceladas. No se preocupe por crear un diseño perfecto o simétrico.
5. Observación Consciente: Mientras pinta, observe cómo crece el mandala. Preste atención a los colores, patrones y texturas que van apareciendo.



6. Libere la Autocrítica: Evite juzgar su trabajo. Simplemente permítase expresar su creatividad sin miedo a cometer errores.
7. Termine el Mandala: Continúe pintando hasta que esté satisfecho con el resultado. No hay una forma correcta o incorrecta de crear un mandala.
8. Reflexione sobre su Experiencia: Tómese un momento para apreciar el mandala que ha creado. Reflexione sobre cómo se siente después de pintar y qué aprendió sobre sí mismo durante el proceso.

## Recomendaciones para los trabajadores juveniles

- Experimente con diferentes colores y técnicas: no tema probar cosas nuevas y descubrir diferentes maneras de crear su mandala.
- No se apresure: no hay necesidad de apurarse. disfrute el proceso y permítase relajarse y estar en el presente.
- Use un temporizador: si le resulta difícil mantener la concentración, configure un temporizador de 15 a 20 minutos y concéntrese en pintar durante ese tiempo.
- Comparta su creación: considere compartir su mandala con otros o exhibirla en un lugar donde pueda admirarla..

## Actividad musical: Baño de Sonido

En esta actividad relajante y transformadora disfrutaremos de un baño de sonido consciente. Sumérjase en una sinfonía de sonidos calmantes, permita que le envuelvan e induzcan una relajación profunda y una reducción del estrés. A través del poder del sonido, nos embarcaremos en un viaje hacia nuestro interior para encontrar la calma y la paz internas.

Duración: aproximadamente 30-45 minutos.

## Materiales:

- Diferentes instrumentos de sonido (p. ej., cuencos tibetanos, campanillas, gongs).
- Asientos cómodos o colchonetas (esterillas).

- Música tranquila y relajante (opcional, para el ambiente).

## Instrucciones:

1. Cree una atmósfera de calma: atenué las luces y ponga música suave y relajante para establecer el ambiente.
2. Reúna los materiales: organice los instrumentos de sonido en un espacio agradable y acogedor.
3. Presente el baño de sonido: explique el concepto del baño de sonido y cómo puede promover la relajación y la reducción del estrés.
4. Inicie el baño de sonido: toque los instrumentos de sonido de forma calmante y rítmica. anime a los participantes a cerrar los ojos y a concentrarse en los sonidos.
5. Meditación guiada: durante el baño de sonido, guíe a los participantes a través de una meditación o visualización guiada. concéntrese en las sensaciones de los sonidos y permita que le envuelvan.
6. Finalice el baño de sonido: reduzca gradualmente el volumen de los instrumentos y permita que los participantes regresen al momento presente.

## Resultados esperados:

- Relajación profunda y reducción del estrés
- Claridad mental y concentración mejoradas
- Sentido de calma y paz fortalecido
- Bienestar emocional incrementado

## Recomendaciones para los trabajadores juveniles:

- Cree un espacio cómodo: Asegúrese de que la habitación esté cálida, tranquila y libre de distracciones.
- Use ropa cómoda: Vístase con ropa suelta que le permita relajarse libremente.



- Traiga una manta o almohada: Si lo prefiere, traiga una manta o almohada para mayor comodidad.
- Practique con regularidad: Aproveche todos los beneficios de los baños de sonido practicándolos de forma habitual.

## Actividad artística: Collage Natural

En esta actividad creativa y consciente (mindful), exploraremos la belleza y el poder sanador de la naturaleza a través de la creación de collages. Al conectarnos con elementos e imágenes naturales, podemos cultivar una sensación de calma, enraizamiento (grounding) y gratitud por el mundo que nos rodea.

Duración: Aproximadamente 30–60 minutos.

### Materiales:

- Revistas o periódicos
- Tijeras
- Pegamento
- Cartulina (o cartón)
- Materiales naturales (p. ej., hojas, flores, ramitas)

### Instrucciones:

1. Reúna los materiales: Recoja imágenes y materiales que representen la naturaleza, como árboles, flores, océanos y montañas.
2. Observación consciente: Tómese un momento para observar los materiales y apreciar su belleza. Fíjese en los colores, las texturas y las formas.
3. Comience a crear: Recorte las imágenes y los materiales naturales que resuenen con usted. Preste atención a lo que elige y confíe en su intuición.
4. Organice los elementos: Disponga las imágenes y los materiales en la cartulina de una manera que tenga sentido para usted y le resulte visualmente atractiva.



Considere la composición, los colores y el mensaje general que desea expresar.

5. Reflexione sobre su collage: Dedique tiempo a reflexionar sobre el collage que ha creado. ¿Qué emociones le evoca? ¿Qué representa para usted?
6. Comparta su obra: Considere compartir su collage con otros o exhibirlo en un lugar donde pueda admirarlo.

### Resultados esperados:

- Mayor conexión con la naturaleza.
- Atención plena (mindfulness) y conciencia del momento presente mejoradas.
- Creatividad y autoexpresión fortalecidas.
- Sensación de calma y paz.

### Recomendaciones para los trabajadores juveniles:

- Elija los materiales que resuenen con usted: Seleccione imágenes y materiales que le evoquen emociones y recuerdos positivos.
- No tema experimentar: Pruebe diferentes arreglos y composiciones para ver qué es lo adecuado para usted.
- Tómese su tiempo: Disfrute el proceso y no se apresure. Permitáse ser creativo y explorar su imaginación.
- Conéctese con la naturaleza: Si es posible, pase tiempo al aire libre antes o después de crear su collage para profundizar su conexión con la naturaleza.

# Tema 3: Comunicación efectiva y resolución de conflictos

## Introducción

En el mundo interconectado de hoy, la **comunicación efectiva** y la **resolución de conflictos** son habilidades cruciales tanto para el éxito personal como profesional. Los malentendidos, los desacuerdos y los conflictos pueden surgir en cualquier relación, ya sea con un colega, un familiar o un amigo. Al desarrollar estrategias para la comunicación efectiva y la resolución de conflictos, podemos fomentar relaciones más saludables, reducir el estrés y lograr nuestros objetivos de manera más eficiente.

Este tema explorará una variedad de actividades que pueden ayudarte a mejorar tus habilidades de comunicación y resolución de conflictos. A través de **juegos de roles**, **ejercicios de escucha activa** y **técnicas de desarrollo de la empatía**, aprenderás a expresarte con claridad, a comprender las perspectivas de los demás y a manejar situaciones difíciles con confianza.

## Actividad creativa: Escenarios de Conflicto

Imagina que te encuentras en una situación de conflicto difícil. ¿Cómo la resolverías? En esta actividad, exploraremos varios escenarios de conflicto y practicaremos estrategias de comunicación efectiva y de resolución de conflictos a través de la actuación creativa (role-playing). Al ponerse en los roles de diferentes personajes, obtendrán una valiosa perspectiva de sus puntos de vista y emociones. Esto les ayudará a desarrollar la empatía y mejorará su capacidad para responder a los conflictos de manera constructiva. La actuación les dará la oportunidad de experimentar con distintas técnicas de comunicación y observar cómo influyen en el resultado del conflicto.

Objetivo: Practicar estrategias de comunicación efectiva y de resolución de conflictos en situaciones simuladas, utilizando elementos creativos.

Duración: Aproximadamente 30-45 minutos.

## Materiales:

- Lista de escenarios de conflicto (p. ej., desacuerdos escolares, disputas familiares, problemas de amistad, etc.)
- Tarjetas de roles (para asignar roles a los participantes)
- Accesorios o disfraces para fomentar la creatividad (opcional)

## Instrucciones:

1. Divídanse en parejas o grupos pequeños.
2. Asignen roles: Reparta tarjetas de roles a los participantes, asegurándose de que cada grupo tenga al menos dos roles diferentes.
3. Presenten el escenario: Lean el escenario de conflicto en voz alta, proporcionando el contexto y la información básica.
4. Actúen los roles de forma creativa: Animen a los participantes a interpretar sus roles asignados utilizando elementos creativos, como accesorios, disfraces o diálogos improvisados. Esto puede ayudar a dar vida al escenario y hacerlo más atractivo.
5. Observen y discutan: Después de la actuación, discutan la efectividad de las estrategias de comunicación y resolución de conflictos utilizadas. Identifiquen áreas de mejora y exploren enfoques alternativos.

## Resultados esperados:

- Capacidad mejorada para expresarse clara y asertivamente en situaciones difíciles.
- Comprensión fortalecida de las perspectivas y emociones de los demás.
- Mayor confianza al manejar situaciones de conflicto.
- Desarrollo de estrategias de comunicación efectiva y de resolución de conflictos.



## Recomendaciones para los trabajadores juveniles:

- Fomente la empatía: Recuérdelles a los participantes que se esfuercen por comprender la perspectiva y los sentimientos de la otra persona.
- Use declaraciones en "yo": Fomente el uso de declaraciones en "yo" para expresar los sentimientos personales y evitar culpar a los demás.
- Practique la escucha activa: Recuérdelles a los participantes que presten atención a lo que dice la otra persona, hagan preguntas aclaratorias y parafraseen sus declaraciones..

## Actividad musical: Escucha activa

La música tiene el poder de evocar emociones fuertes y conectarnos con los demás a un nivel más profundo. En esta actividad, exploraremos cómo la música se puede utilizar como herramienta para la escucha activa y la empatía. Al escuchar atentamente a los demás y seleccionar música que refleje su estado de ánimo o mensaje, obtendrán una mayor comprensión de sus perspectivas y sentimientos. Este ejercicio les ayudará a mejorar sus habilidades de escucha activa y a construir relaciones más sólidas con los demás.

Objetivo: Mejorar las habilidades de escucha activa y la empatía utilizando la música.

Duración: Aproximadamente 20–30 minutos.

### Materiales:

- Diversas selecciones musicales con diferentes estados de ánimo y emociones.

### Instrucciones:

1. Formen parejas: Divida a los participantes en parejas.



2. Tómense turnos para hablar: Una persona hablará durante un tiempo predeterminado (por ejemplo, 5 minutos), mientras que la otra escuchará atentamente.
3. Escucha Activa: El oyente debe mantener contacto visual, no interrumpir y parafrasear lo que ha dicho el orador para demostrar que ha comprendido.
4. Seleccionen una canción: Después de que la primera persona haya terminado de hablar, el oyente seleccionará una canción que crea que refleja el estado de ánimo o el mensaje del orador.
5. Compartan la canción: El oyente reproducirá la canción para el orador y explicará por qué la seleccionó.
6. Discutan: Una vez que ambos participantes hayan tenido la oportunidad de hablar y compartir una canción, discutan la experiencia y los desafíos de la escucha activa.

### Resultados esperados:

- Mejora de las habilidades de escucha activa, incluida la capacidad de mantener contacto visual, evitar interrupciones y parafrasear.
- Empatía y comprensión de las emociones de los demás fortalecidas.
- Mayor capacidad para establecer conexiones más profundas con los demás.
- Desarrollo de una mayor apreciación por el poder de la música en la transmisión de emociones y mensajes...

### Recomendaciones para los trabajadores juveniles:

- Eviten las distracciones: Anime a los participantes a guardar sus teléfonos y a concentrarse en la conversación.
- Practiquen la empatía: Recuérdelles a los participantes que se esfuerzen por comprender la perspectiva y los sentimientos del orador, incluso si no están de acuerdo con él.



Co-funded by  
the European Union

- Proporcionen retroalimentación constructiva: Anime a los participantes a darse retroalimentación mutua sobre sus habilidades de escucha y la selección de canciones.

## Actividad artística: Narración de Historias para la Resolución de Conflictos

La narración de historias es una forma poderosa de conectar con los demás y compartir nuestras experiencias. En esta actividad, combinaremos la narración con el arte visual para explorar el poder de la expresión creativa en la comprensión del conflicto. Al crear historias y representaciones visuales desde diferentes perspectivas, obtendrán una comprensión más profunda de las emociones y motivaciones de los personajes involucrados en un conflicto. Esta actividad les ayudará a desarrollar la empatía, mejorar las habilidades de narración y descubrir el potencial del arte visual para comunicar mensajes complejos.

Objetivo: Desarrollar la empatía y la comprensión de las perspectivas de los demás a través de la narración creativa de historias y la representación visual.

Duración: Aproximadamente 45–60 minutos.

### Materiales:

- Papel y lápices/rotuladores (marcadores)
- Opcional: Pinturas, pinceles, materiales para collage

### Instrucciones:

1. Lluvia de ideas (Brainstorming): Juntos, como grupo, hagan una lluvia de ideas sobre una lista de situaciones de conflicto comunes que las personas pueden experimentar en la vida diaria.



2. Selección de escenario: Elijan un escenario de conflicto para centrarse en él durante la actividad de narración de historias.
3. Narración individual: Cada participante se turna para contar una historia desde la perspectiva de una de las personas involucradas en el escenario de conflicto. La historia debe incluir los pensamientos, sentimientos y motivaciones del personaje.
4. Representación visual: Después de contar la historia, cada participante creará una representación visual de la perspectiva de su personaje. Esto puede ser un dibujo, una pintura o un collage. Anime a los participantes a usar colores, símbolos e imágenes para expresar las emociones y experiencias de sus personajes.
5. Compartir y discutir: Los participantes comparten sus historias y representaciones visuales con el grupo. Fomenten el diálogo abierto y la discusión respetuosa sobre las diferentes perspectivas y emociones expresadas en las historias y las obras de arte.
6. Reflexión sobre las perspectivas colectivas: Como grupo, reflexionen sobre las diversas perspectivas compartidas a través de las historias y las representaciones visuales. Discutan la importancia de la comprensión y la empatía en la resolución de conflictos.

## Resultados esperados:

- Mejora de las habilidades de narración de historias y expresión creativa.
- Empatía y comprensión de las perspectivas de los demás fortalecidas.
- Desarrollo de una conexión más profunda con los personajes y sus emociones.
- Mayor capacidad para utilizar la representación visual de forma efectiva para transmitir ideas y emociones.
- Mayor apreciación por el poder del arte en la comunicación de mensajes complejos.

## Recomendaciones para los trabajadores juveniles:

- Fomente la creatividad: Anime a los participantes a ser creativos y a experimentar con diferentes técnicas artísticas.
- Promueva la comunicación abierta: Inste a los participantes a compartir sus pensamientos y sentimientos con honestidad y respeto.
- Céntrese en la comprensión: Enfatice la importancia de entender las perspectivas de los demás, incluso cuando haya desacuerdos.
- Considere el impacto del arte: Discuta cómo las representaciones visuales pueden enriquecer la narración y ayudar a los espectadores a conectar con los personajes y sus emociones.

# Tema 4: Desarrollo de la resiliencia y habilidades de afrontamiento

## Introducción

La **resiliencia** y las **habilidades de afrontamiento** (o **habilidades de manejo del estrés**) son la base de la salud mental y el bienestar general. Representan la capacidad de recuperarse de los contratiempos, manejar el estrés de manera efectiva y adaptarse a los desafíos y cambios de la vida. Desarrollar la resiliencia no significa eliminar el estrés o las dificultades, sino cultivar las herramientas para enfrentarlas con fortaleza, flexibilidad y una actitud positiva.

Para los **trabajadores juveniles**, la resiliencia es crucial para mantener su salud emocional y mental, ya que enfrentan los desafíos y demandas únicos de sus roles. Estos profesionales suelen estar en la primera línea, brindando apoyo y orientación a las personas jóvenes en situaciones difíciles. Al fomentar su propia resiliencia y mecanismos de afrontamiento, los trabajadores juveniles pueden servir mejor como **modelos a seguir**, demostrando estrategias saludables y efectivas para manejar la adversidad.

Para las **personas jóvenes**, la resiliencia y las habilidades de afrontamiento son esenciales para prosperar en un mundo en constante cambio. La adolescencia y la edad adulta temprana están marcadas por emociones intensificadas, presiones sociales y cambios de desarrollo, todo lo cual puede conducir a un aumento del estrés y la ansiedad. Equipar a las personas jóvenes con las habilidades para manejar estos desafíos es clave para su capacidad de alcanzar metas personales, sociales y académicas. La resiliencia ayuda a las personas jóvenes a enfrentar las inevitables dificultades de la vida mientras mantienen un sentido de control y optimismo.



La incorporación de **actividades creativas, musicales y artísticas** en el trabajo juvenil proporciona enfoques dinámicos y atractivos para cultivar estas habilidades. Estas actividades ofrecen a los participantes la oportunidad de explorar sus emociones, reflexionar sobre sus experiencias y expresarse de formas no tradicionales. Las actividades creativas pueden inspirar la **atención plena** (*mindfulness*), mejorar las habilidades de resolución de problemas y fortalecer las conexiones emocionales. La música y el arte pueden **salvar las brechas** culturales y emocionales, permitiendo a las personas jóvenes procesar y comunicar sus sentimientos en un entorno seguro y de apoyo. Al involucrar a los trabajadores juveniles y a las personas jóvenes en actividades de desarrollo de la resiliencia, les brindamos las herramientas y la confianza para enfrentar los desafíos de frente. Estas actividades no solo promueven el crecimiento individual, sino que también cultivan un sentido de comunidad, pertenencia y apoyo mutuo, sentando las bases para una sociedad más resiliente y emocionalmente más sana.

## Actividad creativa: Resiliencia storyboarding

La creación de un storyboard (guion gráfico) es una actividad creativa y reflexiva que permite a los participantes visualizar su camino hacia la superación de desafíos. Al mapear una historia, los participantes pueden reconocer sus fortalezas, mecanismos de afrontamiento y fuentes de apoyo que les ayudaron a recuperarse. Esta actividad fomenta el autoconocimiento y refuerza el sentido de logro al manejar situaciones adversas.

### Metas y Objetivos:

El objetivo de esta actividad es:

- Fomentar que los participantes reflexionen sobre desafíos pasados y mecanismos de afrontamiento.
- Fortalecer la autoconciencia y el crecimiento personal a través de la narración de historias.
- Fomentar la expresión creativa y el procesamiento de emociones.



Duración: Esta actividad generalmente toma 45–60 minutos, con 15 minutos asignados para la planificación, 30 minutos para la creación del storyboard y 15 minutos para compartir y discutir.

## Materiales:

- Hojas grandes de papel o cartulina (cartón).
- Rotuladores (marcadores), crayones o lápices de colores.
- Notas adhesivas (post-its) (opcional, para la planificación de las escenas).

## Instrucciones:

1. Comience con una discusión sobre el concepto de resiliencia y su importancia para superar desafíos. Explique cómo la narración visual puede ayudar a procesar las experiencias.
2. Pida a los participantes que reflexionen sobre un desafío personal o hipotético que hayan enfrentado o que puedan enfrentar. Anímelos a elegir algo significativo pero manejable para reflexionar en este entorno.
3. Proporcione a los participantes materiales para crear un storyboard de 4–6 paneles. Cada panel debe representar una fase diferente de su camino:
  - El Desafío: La situación o el problema que enfrentaron.
  - La Respuesta: La reacción inicial o la estrategia de afrontamiento.
  - El Apoyo: Las personas, herramientas o recursos que les ayudaron.
  - El Resultado: Cómo se resolvió o se gestionó el desafío.
  - El Crecimiento: Lo que aprendieron o ganaron de esta experiencia.
4. Invite a los participantes a compartir sus storyboards con el grupo, si se sienten cómodos, y a reflexionar sobre sus experiencias.
5. Dirija una discusión sobre las estrategias y recursos comunes identificados en sus storyboards, destacando el poder de la resiliencia y las habilidades de afrontamiento.



## Resultados esperados:

- Mayor autoconciencia sobre las estrategias de resiliencia personales.
- Capacidad mejorada para articular y reflexionar sobre los desafíos.
- Mayor confianza para superar obstáculos futuros.

## Recomendaciones para los trabajadores juveniles:

- Ujistěte se, že prostředí je klidné a podpůrné, abyste podpořili upřímnou sebereflexi.
- Připomeňte účastníkům, že aktivita je o procesu, nikoli o umělecké kvalitě jejich storyboardu.
- Buďte připraveni podpořit účastníky, kteří se mohou během aktivity cítit emotivně.

## Actividad musical: El ritmo de la resiliencia

El Ritmo de la Resiliencia combina la música y la autoexpresión para ayudar a los participantes a explorar cómo el sonido y el ritmo pueden simbolizar su camino al afrontar desafíos. Los participantes crean ritmos personalizados que reflejan momentos de lucha, crecimiento y victoria, destacando su resiliencia interna. Esta actividad es moderna, dinámica y utiliza el lenguaje universal de la música, atrayendo a una amplia gama de participantes.

## Metas y Objetivos:

El objetivo de esta actividad es:

- Utilizar el ritmo para reflexionar sobre las experiencias personales y colectivas de resiliencia.
- Fomentar la expresión emocional y el alivio del estrés a través de la música.
- Fortalecer la colaboración y el sentido de pertenencia.



Duración: Esta actividad dura 30–45 minutos. Comience con una discusión (10 minutos), seguida de la creación del ritmo (20 minutos) y el intercambio en grupo (10–15 minutos).

## Materiales:

- Tambores o instrumentos de percusión (pueden incluir pads de batería digitales modernos u objetos simples como cubos o palos de madera).
- Teléfono inteligente o tableta con una aplicación de batería (opcional para participantes con conocimientos técnicos).
- Altavoces para reproducir ejemplos de ritmos o beats (opcional).

## Instrucciones:

1. Comience explicando cómo el ritmo puede representar los desafíos y las victorias de la vida. Reproduzca algunos ejemplos de música con diferentes tempos para demostrar la expresión emocional a través del ritmo.
2. Pida a los participantes que reflexionen sobre un desafío que hayan enfrentado y que traduzcan sus emociones a un ritmo. Proporcione tambores o instrumentos, o permítales usar aplicaciones en sus teléfonos para crear beats.
3. Forme grupos pequeños donde los participantes combinen sus ritmos para crear una "Banda Sonora de la Resiliencia" cohesiva, que represente el crecimiento colectivo.
4. Los grupos comparten sus bandas sonoras con todos y explican el significado detrás de sus ritmos.
5. Facilite una conversación sobre cómo el ritmo y la música pueden ser herramientas para la expresión emocional y el desarrollo de la resiliencia.

## Resultados esperados:

- Capacidad ampliada para expresar emociones y desafíos a través de la música.



- Mayor comprensión de cómo la música influye en el estado de ánimo y fortalece la resiliencia.
- Trabajo en equipo y sentido de experiencia compartida fortalecidos..

### Recomendaciones para los trabajadores juveniles:

- Enfatice que no se necesita experiencia musical. Fomente la experimentación y la diversión.
- Respete los gustos y preferencias musicales individuales.
- Tenga en cuenta a los participantes que puedan asociar ciertos ritmos o música con emociones fuertes, y brinde apoyo si es necesario..

## Actividad artística: Mapeo de la Resiliencia a Través del Mandala

Esta actividad combina el arte y la atención plena (mindfulness) para ayudar a los participantes a explorar y organizar visualmente sus fuentes de fortaleza, estrategias de afrontamiento y aspiraciones. Inspirados por los intrincados patrones de los mandalas, los participantes crean su propia obra de arte temática sobre la resiliencia, mezclando elementos abstractos y simbólicos para reflejar su camino personal. Esta actividad aprovecha el atractivo moderno de la atención plena y la creatividad, al tiempo que evita enfoques demasiado convencionales.

### Objetivos:

Los objetivos de esta actividad son:

- Alentar a los participantes a explorar su resiliencia interna y sus sistemas de apoyo externos.
- Fomentar la atención plena y la autorreflexión a través de la expresión artística.
- Desarrollar una comprensión más profunda de los factores interconectados que contribuyen a la resiliencia.



Duración: Esta actividad generalmente toma 60–90 minutos. Asigne tiempo para la introducción y orientación (15 minutos), la creación del mándala (45 minutos) y el intercambio y la discusión opcionales (30 minutos).

## Materiales:

- Hojas grandes de papel o plantillas circulares (para los contornos del mándala)
- Rotuladores finos, lápices de colores o bolígrafos de gel (para fomentar patrones intrincados)
- Materiales decorativos como bolígrafos metálicos, plantillas o imágenes impresas (opcional)
- Hojas de referencia con ejemplos o patrones de mándalas para inspiración.

## Instrucciones:

1. Explique el significado de los mándalas como una representación simbólica del equilibrio y la totalidad. Explique cómo los participantes pueden adaptar este concepto para mapear su camino hacia la resiliencia.
2. Creación del Mándala:
  - Divida el mándala en secciones (p. ej., el círculo interior para las fortalezas personales, las capas intermedias para las estrategias de afrontamiento, la capa exterior para las aspiraciones futuras).
  - Anime a los participantes a llenar cada sección con patrones, colores y símbolos que representen estos aspectos de la resiliencia.
3. Ponga música relajante de fondo para fomentar un ambiente distendido mientras los participantes trabajan en sus mándalas.
4. Permita que los participantes expliquen el significado de sus dibujos en grupos pequeños o en el grupo más grande.
5. Concluya la actividad con una conversación sobre las diversas maneras en que la resiliencia puede ser visualizada y celebrada.



Co-funded by  
the European Union

## Resultados esperados:

- Creación de una representación artística de la resiliencia única y personal.
- Mayor atención plena (mindfulness) y reflexión durante el proceso creativo.
- Reconocimiento de fortalezas y estrategias de afrontamiento de una manera holística y creativa.

## Recomendaciones para los trabajadores juveniles:

- Enfatice que el mándala es una creación personal y simbólica; no hay una forma "correcta" o "incorrecta" de diseñarlo.
- Brinde apoyo a los participantes que puedan tener dificultades con el pensamiento abstracto o el simbolismo.
- Anime a los participantes a conservar sus mándalas como un recordatorio de su resiliencia y crecimiento personal.

# Téma 5: Autoconcepto positive y autoestima

## Introducción

Un autoconcepto positivo y un fuerte sentido de autoestima son fundamentales para las personas jóvenes que navegan por un mundo lleno de presiones sociales. Los trabajadores juveniles desempeñan un papel clave en la creación de espacios donde las personas jóvenes se sientan seguras para explorar y apreciar sus cualidades y fortalezas únicas. Al fomentar la reflexión sobre talentos, habilidades y rasgos personales, los trabajadores juveniles ayudan a las personas jóvenes a desarrollar un sentido de sí mismas más auténtico. Las discusiones grupales donde los participantes pueden compartir abiertamente lo que les gusta de sí mismos, o actividades creativas como las "tarjetas de fortalezas", donde cada participante identifica y comunica sus fortalezas, permiten a las personas jóvenes sentirse orgullosas de sí mismas. A través de preguntas de reflexión guiadas, los trabajadores juveniles pueden ayudar a las personas jóvenes a reconocer su valor más allá de la necesidad de aprobación externa, animándolas a ver los logros como significativos para ellas mismas, no dependientes de la aprobación de los demás.

Construir la confianza en uno mismo es un viaje, y los trabajadores juveniles están ahí para guiar y apoyar cada paso. Las afirmaciones positivas son una herramienta poderosa en este camino, ayudando a reemplazar la autocritica negativa o las evaluaciones externas con pensamientos más amables y constructivos. Alentar a las personas jóvenes a escribir afirmaciones como "Soy suficiente tal como soy" o "Mi valor no está determinado por la opinión de los demás" fomenta la resiliencia y les ayuda a cultivar un hábito de autocritica de apoyo. Los trabajadores juveniles que modelan este comportamiento, demostrando que todos, incluso los adultos, trabajan en la confianza en sí mismos, crean un entorno comprensible y alentador. Esto hace que las afirmaciones positivas se sientan normales, valiosas y alcanzables.



Fomentar la autoaceptación y una relación corporal positiva es especialmente relevante dado el bombardeo visual que las personas jóvenes experimentan diariamente en las redes sociales y la publicidad. Aquí, los trabajadores juveniles pueden introducir un enfoque de neutralidad corporal, que desplaza el foco de la apariencia externa a la apreciación de lo que el cuerpo hace a diario. Esto ayuda a las personas jóvenes a desarrollar gratitud por las funciones de su cuerpo, no solo por su aspecto. Los trabajadores juveniles pueden dirigir ejercicios de gratitud pidiendo a los participantes que reflexionen sobre cómo su cuerpo apoya su vida y sus objetivos personales. Además, pueden facilitar discusiones sobre alfabetización mediática para ayudar a las personas jóvenes a analizar y cuestionar las imágenes e ideales que ven en línea o en los anuncios. Plantear preguntas como "¿Cuál crees que es el propósito de este anuncio?" o "¿Cómo te hace sentir esto acerca de ti mismo?" anima a las personas jóvenes a abordar los medios de comunicación de manera crítica, lo que reduce el impacto de los estándares corporales poco realistas.

## Actividad creativa: Mapeo de Fortalezas para Jóvenes

Esta actividad tiene como objetivo fomentar una autopercepción positiva y el reconocimiento de las fortalezas personales. Además, equipará a los trabajadores juveniles con técnicas para ayudar a los jóvenes a identificar sus propias fortalezas.

### Materiales:

- Hojas grandes de papel
- Rotuladores (marcadores)
- Pegatinas (stickers)
- Preguntas de reflexión (p. ej., tarjetas impresas con preguntas)



## Instrucciones:

1. Explique el objetivo de la actividad: ayudar a los jóvenes a reconocer sus fortalezas y desarrollar formas de capacitar a otros para que tomen conciencia de sus propias fortalezas.
2. Proporcione un breve resumen de cómo el reconocimiento de las fortalezas personales es fundamental tanto para la resiliencia profesional como para guiar a los jóvenes en el desarrollo de una autopercepción positiva.
3. Reparta las preguntas de reflexión. Los ejemplos de preguntas incluyen:
  - ¿Cuáles son tus mayores logros en tu vida personal?
  - ¿Cómo describen otros tus fortalezas?
4. Dé a los participantes 10 minutos para reflexionar individualmente sobre estas preguntas y escribir sus respuestas.
5. Pida a cada participante que cree un "Mapa de Fortalezas" en una hoja grande de papel. Este mapa debe tener su nombre en el centro, con sus fortalezas identificadas ramificándose.
6. Para cada fortaleza, pídale que escriban cómo la utilizan en su vida diaria.
7. Formen grupos pequeños (3–5 personas) y pida a cada participante que presente brevemente su Mapa de Fortalezas. En los grupos, discutan las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se pueden destacar estas fortalezas para ayudar a fomentar el bienestar?
  - ¿Qué estrategias o actividades podrían proporcionar los trabajadores juveniles para ayudar a más jóvenes a reconocer sus fortalezas?
8. Pida a los participantes que reflexionen sobre la discusión y creen un plan de acción que describa cómo implementarán actividades centradas en las fortalezas como parte de su rutina diaria para lograr el bienestar. Esto puede incluir, por ejemplo, llevar un diario o realizar proyectos creativos.
9. Reúna al grupo y pida a voluntarios que comparten sus planes de acción.

## Actividad musical: Afirmace pro well-being

Tato aktivita si klade za cíl **budovat sebevědomí a sebeúctu pomocí pozitivních afirmací** a vytvářet nástroje pro podporu duševního zdraví mladých lidí.



## Materiales:

- Diarios o libretas
- Bolígrafos
- Lista impresa de afirmaciones positivas (preparada de antemano)

## Instrucciones:

1. Explique el poder de las afirmaciones positivas para fortalecer la autoestima y combatir el pensamiento negativo sobre uno mismo.
2. Destaque cómo las afirmaciones pueden ser una herramienta diaria eficaz para el manejo del estrés y el desarrollo de la confianza en los jóvenes.
3. Proporcione a los participantes una lista impresa de afirmaciones. Los ejemplos incluyen:
  - "Soy capaz de superar los desafíos."
  - "Aporto valor y apoyo a mi grupo de jóvenes."
  - "Soy resiliente al estrés y la adversidad."
4. Pida a los participantes que revisen la lista y elijan 3 a 5 afirmaciones personales que resuenen más con sus luchas actuales como jóvenes.
5. Luego, los participantes crearán dos afirmaciones propias que reflejen sus valores y metas personales, y las fusionarán en un jingle o canción corta.
6. Sugiera a los participantes crear una rutina diaria para incorporar las afirmaciones cantadas en su práctica matutina o vespertina. Esto puede incluir escribir las afirmaciones en un diario, cantarlas en voz alta frente al espejo o establecer recordatorios diarios en su teléfono en forma de jingles musicales.
7. Pida a los participantes que escriban un plan sobre cuándo y cómo practicarán estas afirmaciones a diario (p. ej., durante su caminata matutina, antes de comenzar la escuela/el trabajo, etc.).
8. Pida a los participantes que compartan/canten una afirmación que resuene con ellos y expliquen por qué la eligieron.
9. Anímelos a reflexionar sobre cómo esta afirmación puede aumentar su confianza y resiliencia en sus roles profesionales.



10. Concluya con una reflexión sobre cómo las afirmaciones pueden contribuir al bienestar personal. Enfatice la idea de que estas prácticas, si se realizan regularmente, pueden ayudar a construir resiliencia.

## Actividad artística: Satisfacción Corporal y Autoaceptación en Roles Profesionales

El objetivo de esta actividad es fomentar la autoaceptación y la positividad corporal (body positivity) en los jóvenes, y proporcionarles herramientas para difundir estos conceptos entre sus compañeros.

### Materiales:

- Hojas grandes de papel
- Rotuladores (marcadores)
- Preguntas de reflexión sobre la positividad corporal (body positivity)

### Instrucciones:

1. Introduzca el tema de la positividad corporal (body positivity) y cómo se relaciona con el bienestar mental. Explique que esta actividad se centra en la autoaceptación en un contexto personal.
2. Discuta cómo la percepción corporal negativa puede afectar la confianza y la resiliencia emocional.
3. Reparta las preguntas de reflexión. Los ejemplos de preguntas incluyen:
  - ¿Cómo ha afectado tu percepción corporal a tu confianza en el pasado?
  - ¿Qué cualidades de tu cuerpo aprecias hoy?
  - ¿Cómo practicas la autoaceptación en tu vida y cómo puede esto mejorar tu trabajo?
4. Permita que los participantes reflexionen en privado y anoten sus pensamientos.



Co-funded by  
the European Union

5. Proporcione a los participantes una hoja grande de papel y rotuladores, y pídale que dibujen una silueta o contorno de su cuerpo. Dentro de él, deben escribir o dibujar mensajes de autoaceptación y positividad (p. ej., "Soy fuerte", "Soy capaz").
6. Alrededor del contorno, los participantes deben agregar mensajes que puedan compartir con sus compañeros para fomentar la positividad corporal (p. ej., "Tu cuerpo es único y valioso", "Aprecia lo que tu cuerpo puede hacer").
7. En grupos pequeños, pida a los participantes que compartan partes de sus dibujos que representen las cualidades que más valoran de sí mismos.
8. Concluya la actividad con una reflexión sobre la importancia de la positividad corporal para fomentar el bienestar general. Enfatice cómo promover la autoaceptación puede ayudar a construir resiliencia emocional para ellos mismos y para sus compañeros.

# Tema 6: Apoyo mutuo y cohesión social

## Introducción

En el mundo acelerado y a menudo aislado de hoy, el apoyo mutuo y la cohesión social son esenciales para fortalecer la resiliencia de las personas jóvenes. Estos conceptos proporcionan la base para construir relaciones significativas, comprensión mutua y un entorno de apoyo donde las personas puedan prosperar juntas. Al alentar a las personas jóvenes a participar en el apoyo entre pares y cultivar los lazos sociales, los trabajadores juveniles pueden empoderarlas para afrontar desafíos, celebrar éxitos y desarrollar un sentido de pertenencia dentro de sus comunidades.

Las actividades artísticas, creativas y musicales ofrecen una plataforma dinámica para explorar y reforzar estos lazos. Estas actividades no solo estimulan la creatividad individual, sino que también fomentan la colaboración, la comunicación y la empatía, todas ellas esenciales para construir relaciones sólidas. Al participar en estas actividades, las personas jóvenes pueden aprender a valorar diversas perspectivas, compartir responsabilidades y trabajar juntas hacia objetivos comunes, habilidades clave para promover el trabajo en equipo y la cohesión social.

Este tema se centra en permitir que los trabajadores juveniles utilicen métodos innovadores y atractivos para ayudar a las personas jóvenes a comprender la importancia del apoyo mutuo y los lazos sociales, desarrollar habilidades esenciales para las relaciones saludables y fortalecer su capacidad para colaborar eficazmente en grupo. A través de estas actividades, los participantes descubrirán el poder de la conexión, la creatividad y el apoyo mutuo para construir resiliencia y crear un entorno social armonioso.

## Actividad creativa: Historias de conexión

En esta actividad creativa con historias de conexión, animaremos a los participantes a reflexionar sobre el papel del apoyo mutuo en sus caminos personales, a reconocer



la importancia de los lazos sociales y a crear colectivamente una representación visual de líneas de vida entrelazadas que muestre experiencias compartidas y trabajo en equipo.

Objetivos: Comprender la importancia del apoyo mutuo y los lazos sociales, y desarrollar habilidades para construir y mantener relaciones saludables.

Duración: Aproximadamente 75 minutos.

### Materiales:

- Rollos largos de papel (o varias hojas grandes unidas con cinta adhesiva)
- Rotuladores, bolígrafos y lápices de colores
- Notas adhesivas o tarjetas pequeñas
- Cuerda o hilo
- Preguntas de reflexión impresas

### Instrucciones:

1. Explique el objetivo de la actividad: explorar cómo el apoyo mutuo y los lazos sociales han influido en los caminos personales de los participantes, y crear una representación visual de los recorridos de vida compartidos.
2. Proporcione un breve resumen de cómo reflexionar sobre estas conexiones ayuda a construir resiliencia, fortalecer las relaciones y fomentar el trabajo en equipo.
3. Reparta las preguntas de reflexión. Los ejemplos de preguntas incluyen:
  - ¿Quién ha desempeñado un papel significativo en tu recorrido personal y por qué?
  - ¿Qué momentos clave en tu vida se han visto influenciados por el apoyo de otros?
  - ¿De qué manera has apoyado a otros en su camino?
4. Dé a los participantes 10 minutos para reflexionar individualmente y escribir sus respuestas en notas adhesivas o tarjetas pequeñas.



5. Proporcione a cada participante una sección de un rollo largo de papel o una hoja de papel grande. Pídale que dibujen una "línea de vida" que represente su recorrido personal, marcando momentos clave y relaciones. Anime a los participantes a utilizar símbolos, dibujos o palabras para ilustrar su camino, incluyendo a las personas y experiencias que les han brindado apoyo. Deje un poco de espacio en los extremos de sus líneas de vida para conectarlas con las de los demás.
6. Reúna a los participantes en grupos pequeños (4-5 personas) para que compartan sus líneas de vida y expliquen el significado de las conexiones que han representado.
7. Usando cuerda o hilo, los participantes conectarán físicamente sus líneas de vida con las de los demás en su grupo, basándose en experiencias, valores o temas compartidos. Por ejemplo, dos líneas de vida pueden conectarse en un punto donde ambas mencionan el trabajo en equipo o la superación de desafíos.
8. Unan todas las líneas de vida de los grupos más pequeños para formar un gran "mapa de caminos". Anime a los participantes a seguir añadiendo conexiones donde sus historias se crucen con las de otros.
9. Dirija una discusión sobre el mapa completado:
  - ¿Qué nuevas conexiones o temas surgieron de esta actividad grupal?
  - ¿Cómo resalta esta representación visual la importancia del apoyo mutuo y la cohesión social?
10. Pida a los participantes que reflexionen sobre lo que aprendieron sobre sí mismos y los demás a través de esta actividad. Invítelos a compartir ideas clave o historias de su línea de vida.
11. Para concluir, enfatice la importancia de reconocer y cultivar los lazos sociales para desarrollar la resiliencia y fomentar el trabajo en equipo.

## Recomendaciones para los trabajadores juveniles:

- Cree un ambiente seguro e inclusivo: Comience la actividad estableciendo un tono positivo, asegurándose de que todos los participantes se sientan cómodos compartiendo sus historias personales.



- Adáptese a la dinámica del grupo: Ajuste las indicaciones de reflexión y los puntos de discusión a la edad, los antecedentes culturales y las experiencias compartidas del grupo.
- Proporcione instrucciones claras: Explique claramente cada paso de la actividad, utilizando ejemplos o una demostración visual si es necesario.
- Facilite las conexiones: Durante la colaboración grupal, ayude a los participantes a identificar similitudes y conexiones entre sus líneas de vida. Utilice preguntas abiertas para guiar las discusiones, tales como: "¿Qué aprendieron sobre sus compañeros durante esta actividad?" o "¿Cómo fortalecen las experiencias compartidas las relaciones?"
- Reflexione sobre los resultados del aprendizaje: Al final de la actividad, facilite una discusión sobre cómo los participantes pueden aplicar las lecciones aprendidas de esta actividad en su vida diaria.

## Actividad musical: Armonía en la diversidad

En esta actividad atractiva, animaremos a los participantes a explorar los conceptos de apoyo mutuo y cohesión social a través de la música. Trabajarán juntos para crear un himno que celebre la diversidad, el trabajo en equipo y la interconexión.

Objetivo: Mejorar el trabajo en equipo y la colaboración a través de actividades grupales.

Duración: Aproximadamente 70 minutos.

### Materiales:

- Hojas grandes de papel o pizarras para la lluvia de ideas (brainstorming)
- Rotuladores o bolígrafos
- Instrumentos musicales (opcional, p. ej., instrumentos de percusión, guitarras, teclados)
- Equipo de reproducción de audio (opcional, para pistas musicales de fondo o para grabar)
- Plantillas de letras y una pista rítmica de muestra (opcional)

## Instrucciones:

1. Explique el objetivo de la actividad: trabajar juntos para crear un himno grupal que encarne los principios del apoyo mutuo, los lazos sociales y la unidad en la diversidad.
2. Discuta la importancia de la música como herramienta para la autoexpresión y la construcción de comunidad. Enfatice que el trabajo en equipo y la colaboración serán cruciales para crear el himno.
3. Divida a los participantes en grupos pequeños y pídale que hagan una lluvia de ideas sobre temas y palabras asociados con el apoyo mutuo y la cohesión social.
4. Proporcione preguntas orientadoras, como:
  - ¿Cómo se ve y cómo se siente el apoyo entre pares?
  - ¿Cómo mejoran nuestras vidas los lazos sociales fuertes?
  - ¿Qué símbolos o imágenes representan la unidad y el trabajo en equipo para ustedes?
5. Los grupos deben escribir sus ideas en hojas grandes de papel o en una pizarra.
6. Reúna a los grupos para que compartan sus ideas. Como grupo completo, seleccionen algunos temas o frases clave sobre los cuales construir la letra del himno.
7. Escriban juntos las estrofas y el estribillo que reflejen estos temas. Anime a los participantes a utilizar un lenguaje positivo y empoderador. Si es necesario, proporcione una estructura de letra simple, por ejemplo:
  - Estrofa: Describir un desafío o problema.
  - Estribillo: Resaltar la fuerza del apoyo y la conexión.
  - Estrofa: Celebrar la superación de desafíos juntos.
8. Si hay instrumentos musicales disponibles, anime a los participantes a experimentar con melodías o ritmos para acompañar la letra. Si no hay instrumentos disponibles, los participantes pueden crear un ritmo utilizando percusión corporal (por ejemplo, palmadas, chasquidos o golpecitos) o armonías vocales simples. Fomente la creatividad y permita que los participantes sugieran ideas y se basen en las ideas de los demás.



9. Practiquen cantar o interpretar el himno como grupo. Enfatice la importancia de escucharse mutuamente y trabajar en equipo para crear armonía. Si el tiempo lo permite, presenten el himno a otro grupo o grábenlo para compartirlo más tarde.
10. Dirija una discusión grupal con preguntas como:
  - ¿Qué aprendieron sobre el trabajo en equipo y la colaboración durante esta actividad?
  - ¿Cómo refleja el himno la importancia del apoyo mutuo y los lazos sociales?
  - ¿Cómo se pueden aplicar las habilidades que utilizaron aquí en las relaciones de la vida real?
11. Para finalizar, celebren la creatividad del grupo y destaque el valor de la unidad y el apoyo mutuo.

### **Recomendaciones para los trabajadores juveniles:**

- Modificaciones/Adaptaciones: Para los participantes con menos confianza en la música, proporcione una base de ritmo o una melodía pregrabada como estructura para el himno.
- Simplifique según sea necesario: Ofrezca ejemplos o plantillas para ayudar a los participantes a estructurar su himno.
- Utilice herramientas de creación musical en línea: Sugiera un estudio de música en línea fácil de usar donde los participantes puedan crear melodías, añadir beats y colaborar en tiempo real (por ejemplo, BandLab, Drumbit, Audacity, Canva).
- Preguntas para la reflexión: Indague qué aprendieron durante la actividad sobre el trabajo en equipo, la comunicación y la empatía.

### **Actividad artística: Empatía a Través de Retratos**

En esta actividad artística, fomentaremos la empatía, la comprensión mutua y la cohesión social. Animaremos a los participantes a crear retratos artísticos de sus

compañeros, destacando sus cualidades positivas y promoviendo una conexión más profunda.

Objetivo: Desarrollar habilidades para construir y mantener relaciones saludables.

Duración: Aproximadamente 30-60 minutos

## Materiales:

- Papel para dibujar (formato A4 o A3)
- Lápices, crayones, rotuladores o pinturas
- Espejos (opcional, para autorretratos)
- Preguntas de reflexión impresas
- Caballetes o tablas de dibujo (opcional)

## Instrucciones:

1. El objetivo de esta actividad es animar a los participantes a ver a los demás de forma empática, creando retratos artísticos que reflejen las cualidades únicas de cada persona.
2. Destaque cómo centrarse en los atributos positivos puede fomentar la cohesión social y reforzar el apoyo mutuo.
3. Divida a los participantes en parejas al azar o permítales que elijan a sus compañeros. Si el grupo es impar, forme tríos o invite a una persona a hacer un autorretrato.
4. Pida a los participantes que dediquen unos minutos a hablar con su compañero para aprender más sobre él o ella. Proporcione preguntas de apoyo como:
  - ¿Qué es algo que te apasiona?
  - ¿Cuál es una fortaleza o cualidad tuya de la que estás orgulloso/a?
5. Cada participante creará un retrato de su compañero en una hoja de papel, incorporando elementos que representen la personalidad, las fortalezas o las aspiraciones de su compañero.
6. Fomente la creatividad: Los retratos no tienen que ser realistas; pueden incluir diseños abstractos, símbolos o palabras que capturen la esencia de la persona.



Enfatice que el enfoque está en la expresión positiva, no en la habilidad artística.

7. Exhiba todos los retratos en una pared o mesa, creando una "galería" temporal. Permita que los participantes caminen, vean los retratos y aprecien la diversidad y la consideración de las representaciones.
8. Pida a cada participante que presente su retrato a su compañero, explicando por qué eligieron rasgos o símbolos específicos. Invite a los compañeros a expresar gratitud y compartir cómo se sintieron al verse a través de los ojos de otra persona.
9. Facilite una discusión grupal utilizando preguntas como:
  - ¿Cómo se sintieron al crear el retrato de otra persona?
  - ¿Qué se sintió al verse representado a través de los ojos de otra persona?
  - ¿Cómo puede la comprensión de las cualidades únicas de los demás fortalecer las relaciones y el trabajo en equipo?
10. Resuma los aprendizajes clave, enfatizando cómo la empatía y la comprensión contribuyen a un apoyo mutuo y a una cohesión social más fuertes. Anime a los participantes a aplicar este mismo enfoque empático en sus interacciones diarias.

### Recomendaciones para los trabajadores juveniles:

- Adaptación: Si el tiempo es limitado, simplifique los retratos y céntrese en bocetos rápidos o representaciones simbólicas.
- Establezca expectativas: Enfatice que esta es una actividad positiva y de apoyo que se centra en las fortalezas y cualidades, no en la precisión física.
- Adáptese a las necesidades del grupo: Tenga en cuenta a los participantes que puedan ser tímidos o no sentirse cómodos dibujando. Ofrezca opciones abstractas, como símbolos o palabras que representen a su pareja.
- Fomente la práctica continua: Sugiera formas en que los participantes puedan aplicar las lecciones de esta actividad en su vida diaria, como reconociendo las fortalezas de los demás o practicando la escucha activa.

## Conclusión

La esencia del trabajo juvenil es la creencia de que cada persona joven tiene valor, potencial y el derecho a ser escuchada. Las actividades de esta guía reflejan esta convicción y buscan desafiar e involucrar a las personas jóvenes para que expresen sus emociones, compartan sus historias y fortalezcan su sentido de sí mismas y de pertenencia, de una manera que sea accesible, creativa y de apoyo.

Ya sea que se lleven a cabo en un entorno grupal o se adapten para apoyar a una sola persona, estas actividades ofrecen más que solo ejercicios atractivos. Brindan oportunidades significativas para fomentar la confianza, modelar la empatía y crear espacio para el crecimiento, algo esencial para desarrollar la resiliencia y cultivar hábitos de bienestar.

A medida que incorpore estas actividades en su propia práctica, le animamos a que las personalice. Modifíquelas, amplíelas y responda a la energía de la sala. Confíe en el proceso, y confíe también en que incluso los pequeños momentos de pertenencia pueden tener un impacto duradero.



# RISE AND SHINE

Supporting front-line youth workers and youth educators to manage their well-being, and to continue to support young people



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the authors and do not necessarily reflect those of the European Union or the Czech National Agency for International Education and Research. Neither the European Union nor the grant provider can be held responsible for them.  
2023-2-CZ01-KA220-YOU-000175004