



Co-funded by
the European Union

GUÍAS PARA TRABAJAR CON JÓVENES CON MENOS OPORTUNIDADES

Las guías forman parte del proyecto "EMPATHEATRY: Desarrollo de grupos de teatro inclusivos para personas jóvenes emocionalmente empoderadas y activas"



Número de proyecto: 2023-1-SI02-KA220-YOU-000151073

Organizaciones participantes:



Esta obra está bajo licencia CC BY-NC-SA 4.0

Contenido

INTRODUCCIÓN	3
1. ANTECEDENTES TEÓRICOS	4
1.1 Opiniones de expertos: Conclusiones de la investigación internacional	4
1.2 La Importancia de crear un entorno más seguro e integrador	6
2. MÉTODOS Y TÉCNICAS PRÁCTICAS	8
2.1 Consejos y trampas para el trabajo continuo con jóvenes	8
2.2 Métodos y recomendaciones para desarrollar la inteligencia emocional	10
CONCLUSIÓN	13
RECURSOS ÚTILES	14

INTRODUCCIÓN

En el proyecto EMPATHEATRY participan 5 organizaciones de Eslovenia, Bélgica, España e Irlanda. Nuestro objetivo es aumentar la accesibilidad de las actividades teatrales para las personas jóvenes con menos oportunidades y promover así su desarrollo integral. Para lograr nuestro objetivo, como primer paso, queremos formar y capacitar a personas trabajadoras juveniles, personas educadoras teatrales, personas mentoras y perfiles afines para trabajar con jóvenes. En este contexto, las guías que estás a punto de leer son materiales de formación. Se basan en la investigación internacional, la formación realizada en Bruselas bajo el marco del proyecto, la literatura y la experiencia de las organizaciones implicadas.

¿A quién van dirigidas estas guías? A personas animadoras juveniles, personas educadoras (teatrales), personas mentoras, profesorado y otras personas profesionales que trabajan con jóvenes con menos oportunidades.

¿Cuál es el grupo objetivo de jóvenes? El concepto de jóvenes con menos oportunidades abarca una población muy amplia. En concreto, el proyecto se centra en las personas jóvenes procedentes de entornos socialmente desfavorecidos y en las personas jóvenes que padecen diversas formas de trastornos mentales. Al elaborar las guías, hemos querido ser generales pero específicos/as al mismo tiempo y hemos intentado abarcar un grupo más amplio de jóvenes.

¿Cómo están estructuradas las guías? Están divididas en dos partes. En la parte teórica, mostramos las principales conclusiones de nuestra investigación internacional sobre cómo trabajar con jóvenes con menos oportunidades (centrándonos en el contexto teatral). A través de la investigación llevada a cabo en cada país, se llegó a la conclusión que la creación de un entorno más seguro es una de las condiciones más importantes a la hora de trabajar con jóvenes, por lo que profundizamos en este tema en la segunda parte. Le sigue una sección práctica, en la que se presentan consejos y actividades concretas sobre cómo mantener un trabajo continuo con las personas jóvenes y cómo fomentar la inteligencia emocional entre ellas. Esta última es especialmente importante para su desarrollo personal general. Al final, encontrarás algunos recursos para otras actividades prácticas.

¿Cómo se pueden utilizar estas guías? El propósito de las guías es que sirvan de base para preparar el trabajo con jóvenes con menos oportunidades. Puedes utilizarlas como guía para establecer un entorno y una relación adecuada con las personas jóvenes. De forma más directa, también puedes utilizar los consejos y métodos prácticos que se exponen para ayudar a establecer relaciones y desarrollar la inteligencia emocional de las personas jóvenes. Estas guías se han planteado principalmente para la puesta en práctica de actividades teatrales, pero también pueden ser útiles en otros ámbitos relacionados.

1. ANTECEDENTES TEÓRICOS

1.1 Opiniones de personas expertas: Conclusiones de la investigación internacional

Para comprender mejor las necesidades de las personas jóvenes en riesgo de exclusión y los retos a los que las personas facilitadoras se enfrentan a la hora de implementar a la hora de implementar actividades de teatro creativo con este grupo objetivo, se ha llevado a cabo un proceso de investigación en el marco del proyecto Empatheatry para abordar estas cuestiones.

Este proceso de investigación se ha llevado a cabo en 4 países (Eslovenia, España, Irlanda, Bélgica) y ha consistido en 4 grupos focales y 15 entrevistas semi-estructuradas con diferentes personas trabajadoras juveniles y profesionales de la pedagogía con experiencia en el trabajo con jóvenes en riesgo de exclusión. El resultado de esta investigación ha culminado en una lista de temas y aspectos a considerar como puntos clave a la hora de implementar actividades con el grupo objetivo. Estos son los resultados:

Creación de un entorno más seguro: La mayoría de las personas entrevistadas coincidieron en que la realización de metodologías teatrales requiere un entorno más seguro y libre de prejuicios, basado en la confianza, el respeto y la aceptación. Esto implica establecer pautas claras de comportamiento respetuoso, fomentar la comunicación abierta y promover la diversidad y la inclusión. Fomentar la comunicación abierta mediante controles periódicos, sesiones donde las personas puedan dar su opinión sobre las actividades y debates en grupo permite a las personas participantes compartir abiertamente sus pensamientos y sentimientos. Algunas de las medidas prácticas para crear un entorno más seguro son: establecer directrices claras, fomentar la comunicación abierta, promover la diversidad y la inclusión, proporcionar apoyo y recursos, y predicar con el ejemplo. El uso del término "más seguro" reconoce que, aunque la seguridad total es inalcanzable, los esfuerzos continuos pueden mejorar la sensación de seguridad. Este marco permite a las personas jóvenes expresarse libremente y salir de su zona de confort.

Metodología colaborativa y flexible: La planificación de las actividades y la capacidad de desarrollar una agenda flexible y colaborativa surgió como un punto clave para involucrar a las personas jóvenes, adaptándose a sus intereses y necesidades. Algunas de las personas participantes destacaron la importancia de ajustar y adaptar la agenda a las circunstancias cambiantes. Además, otras profesionales también reclamaron un enfoque participativo en el diseño de las actividades, pidiendo un papel más activo de los y las jóvenes en el diseño y la ejecución de las actividades.

Promover la expresión: Durante la investigación, las metodologías teatrales se consideraron una gran oportunidad para fomentar la expresión. Este espacio para la expresión puede adoptar diversas formas: ya sea un espacio para que los y las jóvenes participantes muestren y expresen sus propios sentimientos, o un espacio que fomente el pensamiento crítico, el activismo o el empoderamiento.

Inclusión: Las personas participantes mencionaron la necesidad de crear un espacio inclusivo para los y las jóvenes durante el desarrollo de las actividades teatrales. Destacaron la importancia de adaptar las actividades a las necesidades individuales, fomentar la participación, promover la diversidad y ser conscientes de los prejuicios y sesgos que las propias profesionales y demás especialistas del sector pueden tener al trabajar con grupos tan diversos.

Enfoques de metodologías teatrales: La exploración de metodologías teatrales ha revelado una variedad de enfoques innovadores. Una sugerencia consiste en utilizar métodos informales de autoexpresión, como bailar y cantar en reuniones comunitarias, para inspirar las actividades teatrales y hacerlas más atractivas. Las personas participantes también alentaron la incorporación de metodologías teatrales multidisciplinarias para potenciar la participación de los y las jóvenes y dar un giro moderno a los métodos tradicionales. También se destacó la importancia de incorporar debates reflexivos a las actividades creativas y de cuestionar la necesidad de una representación final. En su lugar, se sugirió centrarse en una comunicación abierta con las personas participantes para adaptar las actividades a sus necesidades y expectativas. Además, se señaló que los y las jóvenes suelen preferir actividades que impliquen movimiento activo y expresión corporal, por lo que se abogó por un trabajo teatral dinámico y físicamente atractivo. Estas diversas sugerencias ponen de relieve una mezcla de enfoques tradicionales y modernos destinados a enriquecer las prácticas teatrales y mejorar el compromiso de las personas participantes.

Participación de las familias y personas cuidadoras: Durante el debate sobre este tema surgieron diferentes puntos de vista. Algunas personas participantes consideraron la implicación de la familia en el proceso de aprendizaje como un pilar fundamental de apoyo a las personas jóvenes en riesgo de exclusión, subrayando la necesidad de crear fuertes vínculos con ellas. Sin embargo, otras participantes argumentaron que a veces la familia puede ser perjudicial para el desarrollo personal de los y las jóvenes, convirtiéndose más en un impedimento que en un punto de apoyo. Por ello, algunas participantes prefieren limitar la implicación de los miembros de la familia a cuestiones puramente logísticas y administrativas, pero al margen de las actividades.

Acceso a actividades culturales: Las participantes destacaron la falta de oportunidades de las personas jóvenes vulnerables para acceder a actividades culturales en el ámbito informal. Mencionaron la pobreza, la falta de información y las diferencias lingüísticas y culturales como las principales barreras. Estas actividades pueden servir de puente entre segmentos sociales y destacaron la necesidad de oportunidades más inclusivas y accesibles para la participación en actividades artísticas y culturales.

Compromiso con la comunidad: Las personas participantes hicieron hincapié en el compromiso con la comunidad como forma de llegar a los y las jóvenes en riesgo de exclusión, especialmente a las que viven en zonas desfavorecidas. Durante la investigación también se mencionó la necesidad de crear conexiones con grupos y profesionales que ya trabajan con este grupo objetivo como forma de llegar a las personas jóvenes y motivarlas para que participen en actividades artísticas y creativas.

Los puntos expuestos anteriormente son el resultado del análisis de las entrevistas y grupos focales realizados con estas personas trabajadoras y profesionales en los 4 países que forman parte del proyecto. De este modo, hemos querido obtener información procedente directamente de las profesionales que trabajan o tienen experiencia en el trabajo con jóvenes.¹

1.2 Importancia de crear un entorno más seguro e integrador

En los entornos educativos y comunitarios contemporáneos, la creación de entornos más seguros e inclusivos requiere una integración reflexiva de propuestas teóricas que promuevan la equidad, el respeto y la participación activa. Estas propuestas sirven como principios rectores para diseñar programas, políticas y prácticas que apoyen las diversas necesidades y experiencias de todas las personas implicadas.

Comunicación clara y consentimiento

La comunicación eficaz constituye la base de cualquier entorno más seguro e integrador. Comienza con un diálogo transparente y accesible que establece expectativas y límites claros para todas las personas participantes. Al fomentar canales de comunicación abiertos, las personas facilitadoras pueden establecer la confianza y garantizar que todas las personas se sientan capacitadas para expresar sus necesidades y preocupaciones. Este principio se extiende a la obtención del consentimiento informado, el respeto de los límites personales y la promoción de una cultura de respeto en la que se respeten las elecciones y preferencias de las personas jóvenes. La incorporación de estrategias de comunicación integrales implica no sólo signos verbales, sino también no verbales, para crear una atmósfera integradora. La utilización de ayudas visuales, lenguaje corporal y técnicas de escucha activa garantiza que todas las personas participantes se sientan escuchadas y comprendidas. Este planteamiento no sólo mejora la calidad de las interacciones, sino que también refuerza la comunidad en general al fomentar la empatía y la comprensión entre sus miembros.

Prácticas adaptativas e inclusivas

Adaptarse a las diversas necesidades de las personas jóvenes participantes es esencial para fomentar la inclusividad. Esto implica reconocer y dar cabida a una amplia gama de capacidades, estilos de aprendizaje, antecedentes culturales y requisitos de accesibilidad. La aplicación de prácticas inclusivas garantiza que todas las personas puedan participar y contribuir plenamente a la comunidad, independientemente de sus circunstancias particulares. Además, la integración de tecnologías y recursos adaptativos mejora aún más la accesibilidad y la participación. Al adoptar las innovaciones tecnológicas, como los dispositivos de asistencia y las plataformas digitales, las personas facilitadoras pueden colmar las lagunas y capacitar a las personas con necesidades diversas para participar

¹ El informe de investigación completo está disponible [aquí](#).

plenamente en las actividades educativas y sociales. Este compromiso con la inclusión no sólo fomenta la equidad, sino que también enriquece la experiencia de aprendizaje al valorar y aprovechar los puntos fuertes de cada persona.

Retroalimentación y mejora iterativa

La retroalimentación continua es crucial para fomentar un entorno dinámico y receptivo. Al solicitar la opinión de las personas participantes, las personas trabajadoras juveniles pueden obtener información valiosa sobre sus experiencias, preferencias y áreas de mejora. Este enfoque permite que los programas e iniciativas evolucionen en tiempo real, abordando las necesidades emergentes y mejorando la eficacia general. Además, el establecimiento de circuitos de retroalimentación promueve una cultura de responsabilidad y transparencia dentro de la comunidad. Al incorporar activamente las aportaciones de las personas participantes en los procesos de toma de decisiones, las personas facilitadoras demuestran su compromiso con la colaboración y la responsabilidad compartida. Además, la información recibida puede influir directamente en el contenido, garantizando que siga siendo pertinente y responda a las necesidades e intereses de las personas participantes. Este enfoque colaborativo también cultiva un sentido de propiedad e inversión entre todas las personas participantes.

Apoyar el desarrollo de la identidad

Crear oportunidades para la exploración y la afirmación de la identidad es fundamental para promover el crecimiento personal y el bienestar. Esto implica diseñar planes de estudios, actividades y programas de tutoría que validen y celebren las diversas identidades, experiencias y perspectivas. Al proporcionar espacios más seguros para la autoexpresión y la reflexión, las personas educadoras capacitan a las personas para que abracen sus identidades con autenticidad y orgullo. Fomentar modelos de conducta positivos y relaciones de tutoría favorece aún más el desarrollo de la identidad. Al poner en contacto a las personas con mentores/as que comparten antecedentes o experiencias similares, las educadoras y demás profesionales pueden proporcionar una orientación y un estímulo incalculable, fomentando la resiliencia y la confianza de las personas participantes.

Sensibilidad cultural

La promoción de la sensibilidad cultural requiere una profunda comprensión y apreciación de las diversas normas, valores y tradiciones culturales. Las trabajadoras juveniles y demás profesionales deben tratar de eliminar los prejuicios y establecer entornos acogedores que valoren y respeten la variedad cultural. Por ejemplo, fomentar el diálogo y la colaboración interculturales mejora la comprensión mutua y promueve la cohesión social. Al crear oportunidades para que personas de diferentes orígenes culturales aprendan unas de otras, las educadores cultivan una cultura de curiosidad, empatía y ciudadanía global dentro de la comunidad.

RESUMEN:

- La comunicación eficaz y el consentimiento refuerzan la confianza y capacitan a todas las personas participantes.
- Las prácticas adaptativas garantizan la inclusión de diversas capacidades y orígenes.
- Los mecanismos de retroalimentación impulsan la mejora continua y la responsabilidad.
- El desarrollo de la identidad fomenta la resiliencia y la autoexpresión auténtica.
- La sensibilidad hacia diferentes culturas fomenta la comprensión y el respeto de la diversidad.

En conclusión, la integración de estas propuestas teóricas en los entornos educativos y comunitarios sienta las bases para crear entornos más seguros, inclusivos y potenciadores. Podemos crear entornos en los que se celebre la diversidad, se defienda la equidad y todas las personas puedan prosperar y contribuir de forma significativa dando prioridad a la comunicación clara, las prácticas adaptativas, la mejora basada en la retroalimentación, el desarrollo de la identidad, la competencia cultural y el compromiso de colaboración.

2. MÉTODOS Y TÉCNICAS PRÁCTICAS

A continuación se presentan recomendaciones prácticas, consejos y métodos que las monitoras y trabajadores juveniles pueden utilizar directamente en su trabajo con los jóvenes.

En nuestra investigación y análisis de necesidades, descubrimos que uno de los mayores retos para los y las socias del proyecto y estas trabajadoras juveniles es mantener una relación continua con las personas jóvenes y motivarlas para que asistan a las actividades extraescolares de forma constante. Este es, por tanto, el contenido de la primera parte de los métodos y técnicas prácticas. Para promover el desarrollo holístico de las personas jóvenes, a continuación se ofrecen guías concretas para el desarrollo de la inteligencia emocional, que es la base de las perspectivas personales, académicas y profesionales.

2.1 Consejos y trampas para el trabajo continuo con personas jóvenes

CONSEJOS PARA EL TRABAJO CONTINUO CON PERSONAS JÓVENES

1. Construir una relación

- Realiza actividades de "creación de equipos" para fomentar las conexiones y la cooperación.
- Fomenta la autoconfianza y el respeto mutuo entre las personas participantes.
- Enseña técnicas de mediación para gestionar los conflictos de forma constructiva.

- Crea un entorno más seguro y sin prejuicios (véase la página 4). Celebra la diversidad (pequeños actos para representar diferentes culturas, seguir el calendario de la diversidad, ...).
- Ofrece cumplidos sinceros y muestra un interés genuino por la vida de cada joven: desear cumpleaños, un buen primer día de colegio, un acontecimiento religioso.
- Mantén conversaciones individuales.
- Muéstrate con una actitud positiva, entusiasta y motivada. Señala los comportamientos/acciones positivos más que los negativos.
- Aplica una pedagogía basada en el cuidado y la confianza.

2. Desarrolla una pedagogía sólida

- Forma a las personas mentoras en la gestión de grupos: respeto, confianza, ayuda mutua, habilidades de mediación y resolución de conflictos, comunicación no violenta, positividad, empatía y establecimiento de marcos.
- Comprende el impacto significativo de la presencia de una persona mentora.
- Planifica actividades adaptadas a los distintos grupos de edad:
 - **De 9 a 12 años:** Actividades estructuradas, guiadas por personas adultas y con una dirección clara.
 - **De 13 a 16 años:** Actividades basadas en proyectos con funciones adaptadas a sus intereses y talentos.
 - **Mayores de 16 años:** Actividades dirigidas por los mismos jóvenes con mentores/as que proporcionan un marco orientador.
- Adapta las actividades a las necesidades cambiantes de las personas participantes.
- Sé flexible y responde a los retos logísticos y prácticos a los que se enfrentan las personas jóvenes.
- Cuidado y confianza.

3. Planificación a largo plazo

- Desarrolla planes a largo plazo que se adapten a la edad y el desarrollo de las personas participantes.
- Fomenta el establecimiento de objetivos y proporciona un apoyo coherente para alcanzarlos.²

4. Haz que las personas jóvenes se sientan responsables e implicadas.

- Implica a las personas jóvenes en la toma de decisiones.
- Facíltales información sobre actividades opcionales u otras oportunidades.
- Comparte el calendario con los y las jóvenes participantes.
- Pídeles que informen a la persona mentora cuando estén ausentes.
- Pídeles su opinión y tenla en cuenta para la siguiente actividad.
- Nombrar un/a capitán/a cada semana que tendrá responsabilidades especiales para su grupo.

² [Aquí](#) encontrarás técnicas para fijar objetivos.

5. Involucra a los padres según sea necesario (dependiendo de la edad de las personas jóvenes y de sus necesidades).

- Implica a los padres/madres y cuidadores/as según la situación familiar y la edad de las personas jóvenes (*véase la página 5*).
- Reúnete con los padres/madres para explicarles los objetivos de las actividades y los beneficios para sus hijos/as.
- Recurre a su ayuda para asegurarte de que las personas jóvenes intentan realizar las actividades.
- Llámalos o reúnete con la familia para hablar de la evolución de sus hijos/as, envíales fotos.
- Explora distintos métodos de comunicación para encontrar el más adecuado para cada familia.
- Crear un espíritu de equipo entre la persona mentora y las familias para alcanzar el objetivo común.
- Comunicación honesta y abierta prestando atención a los prejuicios conscientes e inconscientes.
- Cuidado y confianza.

EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

- Dar la bienvenida a todas las personas de forma personal.
- Empezar pasando lista en voz alta o con un ejercicio estimulante para iniciar la sesión con algo positivo y divertido y establecer el tono para la actividad principal.
- Poner en práctica rutinas adaptadas al grupo y a las actividades.
- Decidir en conjunto un marco, un acuerdo y unas normas claras (carta).
- Terminar el día con una actividad de conexión para construir la relación entre el grupo y con la persona mentora.

ERRORES A EVITAR

1. Ignorar las necesidades individuales

- Pasar por alto los retos únicos a los que se enfrentan las personas jóvenes o asumir que todas las personas se enfrentan a los mismos problemas.
- No abordar los problemas de transporte que puedan dificultar la participación.
- No tener en cuenta las diferencias culturales y socioeconómicas (barreras lingüísticas, religión, dinero, concepto del tiempo y actitudes hacia las personas profesionales y las escuelas).

2. Falta de beneficios inmediatos

- No comunicar los beneficios inmediatos y a largo plazo de la participación a las personas jóvenes y sus familias.

- Asumir que todas las personas participantes verán el valor de aprender nuevas habilidades sin relacionarlas con sus intereses y necesidades actuales.

3. Programación inflexible

- Ceñirse rígidamente a un plan de estudios sin tener en cuenta la evolución de los intereses y las circunstancias de las personas participantes.
- Descuidar la participación de las personas jóvenes mayores en los procesos de planificación y toma de decisiones.

4. Subestimar el papel de las personas mentoras

- Infravalorar la importancia de generar confianza y mostrar una atención genuina.
- No proporcionar suficiente apoyo y formación a las personas mentoras para que se comprometan eficazmente con las y los jóvenes → Los mentoras deben comprender al grupo de jóvenes, sus comportamientos, su desarrollo y evolución, y su interés.

2.2 Métodos y recomendaciones para desarrollar la inteligencia emocional

Promover el desarrollo de la inteligencia emocional (IE) en las personas jóvenes es crucial para su éxito personal, académico y profesional. La IE aumenta la resiliencia, la autoconciencia y ayuda a desarrollar relaciones sanas. La teoría de la IE de Daniel Goleman describe cinco componentes clave: autoconciencia, autorregulación, empatía, habilidades sociales y motivación.

Abordar la inteligencia emocional es una parte importante de la participación de las personas jóvenes en actividades teatrales, ya que las anima a reflexionar sobre sí mismas, a gestionar su experiencia y a interactuar más fácilmente con otras personas. Al mismo tiempo, nos ayuda a fomentar la motivación de las personas jóvenes para la participación continua en actividades artísticas.

Pautas generales para potenciar la inteligencia emocional

Compartir mensajes clave sobre las emociones: Todas las emociones están bien, son normales y válidas, aceptables, y nos dan información importante. Van y vienen, sentimos emociones diferentes, pueden ser agradables o desagradables y la intensidad de una emoción depende de la persona y de la situación. No hay emociones buenas o malas, pero sí formas buenas y malas de expresarlas (o de actuar en consecuencia). La inteligencia emocional no es fija y puede desarrollarse con el tiempo, con esfuerzo y práctica.

- Enfoque gradual: Adapta las actividades a los niveles de IE del grupo, se paciente y persistente.
- Sé un ejemplo de IE: Demuestra buena escucha, respeto, perseverancia y un comportamiento atento. Proporciona orientación y comentarios de apoyo.

- Celebra las emociones: Sentir, expresar y celebrar todas las emociones.

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL E IDEAS PARA ACTIVIDADES PRÁCTICAS

1. Autoconciencia

La autoconciencia implica reconocer y comprender las propias emociones y su impacto en los pensamientos y el comportamiento. Es el primer paso para comprender cómo podemos gestionarlas.

Actividades:

- Control de las emociones: Anima regularmente a las personas jóvenes a reflejar (y compartir) sus sentimientos a través de un diario, debates en grupo o breves controles. Anima a las personas jóvenes a aprender nuevas palabras para referirse a las emociones. Utilizar siluetas corporales para discutir en qué parte del cuerpo se sienten las emociones.
- El juego del nombre emocional: Cada participante escribe un adjetivo que describa un rasgo positivo para cada letra de su nombre (por ejemplo, ANA = Alegre / Noble / Amable). Habla de la importancia de estos rasgos y emociones.
- Sintoniza con las emociones: Detente, observa y nombra las emociones durante las diferentes actividades. ¿Cómo se sienten? ¿Qué intensidad tienen estas emociones? ¿Quieres sentir más o menos emociones específicas? ¿Qué puedes hacer para conseguirlo?
- Observa y comenta las emociones en el arte, las canciones y las películas.
- Prácticas de atención plena: Practicar ejercicios como la meditación, la respiración profunda o el escáner corporal que nos ayudan a ser más conscientes de nuestras emociones. Hacer hincapié en que la atención plena consiste en darse cuenta, observar y aceptar sin juzgar.

2. Autorregulación emocional

La autorregulación implica la capacidad de regular y gestionar las emociones y los impulsos. Se trata de tener control sobre nuestras reacciones y comportamientos.

Actividades:

- Los ejercicios de respiración profunda pueden ayudarnos a calmarnos y a hacer una pausa antes de responder. Practicar distintas técnicas de relajación, con música (las personas participantes pueden crear sus propias listas de reproducción para calmarse), visualización o relajación muscular progresiva.³

³ El guión para la relajación muscular progresiva está disponible [aquí](#).

- Juegos de rol: Juega a "¿Qué harías si...?" para reflexionar sobre las reacciones ante distintos escenarios (por ejemplo, "¿Qué harías si alguien te mintiera?" o "¿Qué harías si ganaras un torneo?").
- Utiliza tarjetas de emociones para debatir sobre la frecuencia con la que las personas participantes sienten determinadas emociones y las formas de gestionarlas. Elabora una lista de posibles estrategias de afrontamiento saludables para las distintas emociones.

3. Desarrollo de la empatía

La empatía es la capacidad de reconocer y relacionarse con las emociones y experiencias de otras personas y comprender sus perspectivas.

Actividades:

- Habilidades de escucha activa: Practicar la escucha activa en parejas, donde una persona habla de su experiencia y emociones mientras la otra persona escucha y parafrasea para mostrar comprensión. Fomenta la observación del lenguaje corporal, la formulación de preguntas abiertas y el intento de comprender cómo se sienten las demás personas.
- Ejercicios de toma de perspectiva: Involucrar a las personas jóvenes en actividades de escenificación en las que deban comprender y representar diferentes perspectivas, por ejemplo, reflejar un desacuerdo o conflicto desde la perspectiva de la otra persona.⁴
- Juega al "Tal vez": Cuando se produce una situación (por ejemplo, una persona no se presenta a la reunión del grupo), las demás piensan en posibles razones (por ejemplo, "Tal vez se enfermó", "Tal vez tuvo que cuidar a su hermana", "Tal vez se siente muy triste y no tenía ganas de conocer a otras personas").

4. Habilidades sociales

Este componente implica comprender y gestionar las emociones de las demás personas para conectar, interactuar y colaborar con ellas.

Actividades:

- Fomenta las actividades en grupo con un objetivo común para promover el trabajo en equipo, la colaboración, la comunicación y la resolución de conflictos.
- Juega a las adivinanzas o al juego de las mentiras para practicar la atención al lenguaje facial y corporal.
- Utiliza juegos de rol para simular conflictos de la vida real y practicar su resolución constructiva.
- Trabajo voluntario: Fomentar la participación en servicios comunitarios para exponer a las personas jóvenes a diversas situaciones de la vida en las que puedan fomentar la empatía, la compasión y desarrollar habilidades sociales.

⁴ [Aquí](#) encontrará un ejemplo de actividad de toma de perspectiva.

5. Motivación

La automotivación es un componente clave del aprendizaje social y emocional, y es esencial para realizar tareas y alcanzar objetivos. Se ve fuertemente afectada por nuestras emociones.

Actividades:

- Establecimiento de objetivos y logros: Enseña diferentes técnicas para fijar objetivos (véase la página 8) y celebra los logros. Desarrollar la autodisciplina mediante la práctica regular y la división de las tareas en pasos manejables. Elogiar la consecución de cada paso individualmente, centrándose en el esfuerzo realizado.
- Aceptar los errores: Crear un entorno en el que los errores sean bienvenidos y ofrezcan oportunidades de aprendizaje. Responder positivamente incluso a los intentos menos acertados. Hay que darles feedback para animar a aprender e intentarlo de nuevo.

CONCLUSIÓN

Crear un entorno más seguro e integrador es la base para trabajar con las personas jóvenes, especialmente con las que tienen menos oportunidades.

Es importante establecer una comunicación clara y consensuada, adaptar las actividades a las necesidades de las personas jóvenes y pedirles su opinión. Hay que apoyar su desarrollo y reforzar sus especificidades, teniendo en cuenta sus necesidades especiales y sus diferencias culturales, geográficas y de otro tipo. Hay que centrarse en establecer una relación con las personas jóvenes.

Antes de empezar, las personas monitoras juveniles deben preguntarse cuál es el propósito de las actividades y cuál es el objetivo del trabajo con las personas jóvenes. Deben prestar atención a sus creencias, a sus prejuicios inconscientes, a su automotivación y reflexionar sobre su desarrollo socioemocional.

Cuando se trabaja con jóvenes es importante utilizar el refuerzo positivo para fomentar comportamientos que reflejen la inteligencia emocional, como la perseverancia y la autodisciplina. Los y las monitoras juveniles deben reconocer los esfuerzos y logros de las personas jóvenes, fomentando el sentido del logro.

Al incorporar diferentes actividades y estrategias (presentadas en las guías) en los programas para jóvenes, las personas mentoras pueden ayudar a las personas jóvenes a convertirse en personas adultas social y emocionalmente inteligentes, resilientes y socialmente hábiles. De este modo, se animará a las personas jóvenes a convertirse en miembros más activos de la sociedad y a desarrollarse como ciudadanos/as responsables que cuidarán de su futuro y del futuro de los demás.

RECURSOS ÚTILES

Ejemplos de actividades prácticas para jóvenes:

1. Actividades para promover la resiliencia, la fluidez, la atención plena y la gratitud (desarrolladas durante el LTTA en Bruselas organizado por los y las socias del proyecto EMPATHEATRY):

<https://drive.google.com/file/d/122b3Zmqf80VQkdLwUvQTCVOgAO2rI9qK/view?usp=sharing>

2. Técnicas de fijación de objetivos:

Burk, A. (2023, 2 de enero). *A Beginner's Guide to Goal Setting for Teens - Powerful Youth*. Powerful Youth. <https://powerfuleyouth.com/beginners-guide-goal-setting-for-teens-smart-goals/>

3. Guión para la relajación muscular progresiva:

Guion de relajación muscular progresiva. (s. f.). Baylor University. <https://www.baylor.edu/content/services/document.php/183466.pdf>

4. Actividades para adoptar la perspectiva de los demás:

Sutton, J. (s. f.). *Trading Places Worksheet*. PositivePsychology.com. <https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Trading-Places-Worksheet.pdf> [Trading](https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Trading-Places-Worksheet.pdf) [g%20Places%20Worksheet%20ois](https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/09/Trading-Places-Worksheet.pdf)

5. Actividades para entablar relaciones:

20 Actividades de habilidades sociales para adolescentes. (2023, 21 de noviembre). Mental Health Center Kids. <https://mentalhealthcenterkids.com/blogs/articles/social-skills-activities-for-teens>

Relationship Skills - SEL Toolkit - ACT for Youth. (s.f.). <https://actforyouth.net/program-toolkit/ya-activities/sel/relationship.cfm>

6. Ejemplo de un sencillo cuestionario para medir la inteligencia emocional:

Emotional Intelligence quiz. (s.f.). Greater Good. https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz

7. Apps para promover el desarrollo de la inteligencia emocional:

App - Calm. (s. f.). Calm. <https://www.calm.com/>

App - Mente sonriente. (s. f.). Smiling Mind. <https://www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app>