



GUÍA DE RECURSOS

HOJA DE RUTA PARA EL FOMENTO DEL
BIENESTAR EMOCIONAL CON ADOLESCENTES

Guía de Recursos KOA Programme

—

Índice

01. INTRODUCCIÓN.....	6
OBJETIVO DE LA GUÍA.....	9
PROGRAMA KOA: OBJETIVOS Y METODOLOGÍA.....	11
02. PROCESO.....	26
VÍNCULO Y ENTORNO SEGURO.....	28
EXPERIENCIA, RETO, VIVENCIA.....	28
PRÁCTICA REFLEXIVA.....	29
GENERALIZACIÓN Y TRANSFERENCIA DE APRENDIZAJES.....	29
03. ESTRUCTURA Y FORMATO.....	34
3.1 VÍNCULOS Y NEXOS.....	52
Bienvenida.....	52
3.2 PERTENENCIA.....	60
3.3 EMPATÍA Y RELACIONES.....	66
3.4 TOMA DE DECISIONES.....	74
3.5 GESTIÓN EMOCIONAL	
(Identificar y expresar) y (Transformar y elaborar)	84
3.6 TRABAJO EN EQUIPO	94
3.7 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	100
(Consigo mismo/a y con los demás)	100
3.8 AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO.....	108
3.9 CLAUSURA	118
Síntesis y reconocimiento de todo el proceso	118
04. ENCUENTROS INDIVUALES: ESPACIO COMPARTE	128
05. COMPENDIO FINAL.....	134

01. INTRODUCCIÓN



1.INTRODUCCIÓN

GUÍA DE RECURSOS

KOA ofrece herramientas para que los y las adolescentes en situación de riesgo de sufrimiento emocional y psicológico sean más resilientes a las adversidades del presente y del futuro.

KOA es un programa de prevención secundaria de la salud mental para adolescentes de entre 10 y 16 años.

Se trata de una palabra hawaiana que hace referencia a la valentía, a la lucha y a los guerreros y guerreras. Así son los y las adolescentes de KOA.

A partir de actividades vivenciales que conectan con los y las adolescentes, como por ejemplo el teatro, la aventura, la música o el deporte, KOA mejora su bienestar emocional para cultivar procesos de resiliencia y crecimiento personal y emocional. KOA dotará a los y las adolescentes participantes de herramientas, estrategias y recursos con la finalidad de reducir los riesgos de desarrollar un trastorno mental en un futuro.

El programa KOA incluye tanto la supervisión y la formación continua del personal educador profesional como la intervención directa con los y las adolescentes.

Aquí, la salud mental se entiende como el estado de bienestar en el que una persona, consciente de sus propias capacidades y fortalezas, puede afrontar las presiones usuales de la vida, puede funcionar de forma productiva y fructífera, y es capaz de contribuir con su propia comunidad (OMS).



OBJETIVO DE LA GUÍA

Esta guía de recursos se establece como una hoja de ruta de todas las actividades que se realizan para promover la prevención secundaria en Salud Mental entre la adolescencia.

Estos son los objetivos más relevantes:

01

GUIAR EL PROCESO Y ACOMPAÑAMIENTO QUE REALIZAN LAS PERSONAS EDUCADORAS Y/O FACILITADORAS ESPECIALISTAS EN BIENESTAR EMOCIONAL Y TEATRO, DEPORTE, AVENTURA O MÚSICA CON LOS/LAS ADOLESCENTES.

02

ASENTAR LOS PROCESOS COMUNES DE LAS EXPERIENCIAS DE LOS PROYECTOS KOA (TEATRO, AVENTURA, DEPORTE, MÚSICA, ETC.).

03

PROPORCIONAR ORIENTACIONES EN EL DISEÑO DE ACTIVIDADES, DINÁMICAS Y HERRAMIENTAS DE ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL A LAS PERSONAS EDUCADORAS Y FACILITADORAS.



04

PONER EL FOCO Y DAR ESTRUCTURA AL TRABAJO COMPETENCIAL, OFRECIENDO RECURSOS RELEVANTES A NIVEL SOCIAL, PERSONAL Y EMOCIONAL QUE HAY QUE TRABAJAR CON LOS Y LAS ADOLESCENTES Y CON LA MIRADA HACIA SU DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL.

05

FACILITAR PROCESOS DE CUIDADO DEL EQUIPO Y DE AUTOCUIDADO DE LAS PERSONAS FACILITADORAS Y EDUCADORAS PARA ENRIQUECER LA CALIDAD DE LA ATENCIÓN AL Y A LA ADOLESCENTE.

06

PROPORCIONAR HOJAS DE RUTA PARA DISEMINAR BUENAS PRÁCTICAS DE ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL A LAS ENTIDADES SOCIALES: AUMENTO DE HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS DE TRANSFORMACIÓN EN SU PRÁCTICA PROFESIONAL

PROGRAMA KOA: OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

—
El objetivo del programa KOA es **mejorar el bienestar emocional de la adolescencia** para cultivar procesos de resiliencia y de crecimiento personal y emocional desde una perspectiva de prevención. A través de actividades vivenciales que conecten con sus intereses, el programa propone que los y las adolescentes se vinculen con el proceso KOA, un proceso para aumentar sus competencias emocionales, sociales y personales.

Se potencia el desarrollo **de los factores de protección de los y las adolescentes para que puedan construir su proyecto de vida en positivo** en los distintos ámbitos de su vida, a través de hábitos saludables, una personalidad más adaptativa a los retos y más abierta a la comunidad.



Los y las adolescentes que participan en el programa KOA provienen de recursos y entidades del sector social, educativo y/o de protección de la infancia. Por distintos motivos, la inmensa mayoría presenta una situación de sufrimiento, de vulnerabilidad y/o de riesgo psicológico y emocional. Para poder poner el foco en el empoderamiento de los y las adolescentes, el programa KOA tiene presente un conjunto de factores de riesgo, como por ejemplo:

CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES

Fracaso escolar, baja autoestima, dificultades de gestión emocional o de habilidades emocionales, bajo nivel de inteligencia emocional, impulsividad, dificultad para pedir ayuda, dificultad para establecer vínculos afectivos (a menudo relacionada o provocada por situaciones de abandono), falta de asertividad, dificultad de comunicación o falta de estrategias para resolver conflictos.

CARACTERÍSTICAS SOCIOFAMILIARES Y DEL ENTORNO

Familias disfuncionales, falta de modelo o de referente adulto sano y estable a lo largo de la vida, negligencia y maltrato, rechazo de entorno (familia, amistades, escuela), sistema que no responde a sus necesidades, menores en riesgo de exclusión social, abandono.

Estas son las principales realidades que viven los y las adolescentes que pasan por un proceso KOA. Por eso, el programa pone el foco en el empoderamiento de los y las adolescentes, mediante un acompañamiento emocional y relacional. Desde la experiencia con actividades que resulten motivadoras, podrán adquirir y desarrollar habilidades para enfrentarse a las adversidades de la vida.

1.INTRODUCCIÓN

GUÍA DE RECURSOS

En los siguientes párrafos, exponemos los fundamentos y algunos de los **marcos teóricos que inspiran el abordaje y la metodología del programa KOA**:

A

ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL PARA LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL

Según estudios de la OMS¹, la mitad de los trastornos mentales empiezan a los 14 años o antes, pero en la mayoría de los casos ni se detectan ni se tratan.

KOA da respuesta, desde una perspectiva de promoción y de prevención secundaria, a las necesidades de los y las adolescentes hacia su desarrollo psicosocioemocional. Y es que, según una revisión de la **London School of Economics** (M. Knapp et al. 2011²), durante la infancia y la adolescencia, **los programas de aprendizaje socioemocional, especialmente los programas de habilidades para la vida, han demostrado producir retornos positivos** en la inversión pública a largo plazo (Reino Unido, Estados Unidos y Australia).

Así mismo, el programa KOA incluye una formación vivencial en acompañamiento y herramientas de gestión emocional para el personal educador profesional de las entidades sociales junto con las personas facilitadoras

de las experiencias para instalar y asentar el conocimiento de los y las adolescentes y el abordaje de las distintas situaciones que se pueden encontrar, transformando así su atención, a la vez que siguen las recomendaciones públicas de prevención de salud mental.

¹Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustun, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current opinion in psychiatry*, 20(4), 359.

²Knapp, M., McDaid, D., & Parsonage, M. (2011). Mental health promotion and mental illness prevention: The economic case.

B

MENTALIZACIÓN
Y CONFIANZA EPISTÉMICA

La organización del sistema actual social, sanitario y educativo tiene el reto de conectar con los intereses de la adolescencia sin recursos para garantizar su acompañamiento emocional.

La vinculación auténtica y recíproca entre jóvenes y profesionales es un aspecto importante que el sistema debe seguir trabajando para ser más eficaz. Fonagy y Allison desarrollan la terapia basada en la mentalización en los contextos terapéuticos. Las conclusiones y procedimientos que estos autores definen son relevantes para **el vínculo, la confianza y los entornos seguros** que KOA facilita. KOA no pretende que este vínculo tenga un objetivo terapéutico o de tratamiento clínico, sino que el desarrollo de esta relación fomente un crecimiento saludable y un aprendizaje, tanto emocional como psicosocial, en las adolescentes. KOA proporciona experiencias de acompañamiento emocional, desde una perspectiva de promoción y prevención de la salud mental.

La definición de **Mentalización** desarrollada por Fonagy y Allison se presenta como el desarrollo significativo de la **confianza epistémica en la relación paciente terapeuta, joven-educador/a, alumno/a-profesor-a, etc.**

Sería como una forma genérica de establecer esta confianza, en la que la experiencia de sentirse comprendido subjetivamente en la relación, las actividades, las experiencias, la terapia y/o demás, flexibilizaría y aumentaría la capacidad de aprendizaje provenientes del ámbito social, para redefinir la percepción de uno mismo y de los demás.

La confianza epistémica es la voluntad del individuo de confiar en la autenticidad, la relevancia personal y generalizada de la información transmitida interpersonalmente.

Mentalizar no es un aprendizaje, sino más bien una experiencia, que incentiva la habilidad de aprendizaje y de conocimiento del mundo exterior. Además, estas experiencias de vínculo impactan en el desarrollo de la mentalización y la confianza epistémica desde los primeros años de vida.

La experiencia de sentirse pensado nos hace sentir lo suficientemente fuera de peligro para pensar en nosotros mismos en relación con nuestro mundo, y aprender cosas nuevas en relación con este mundo y como operamos en él (Fonagy y Allison, 2014³).

³Fonagy, P. & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy*, 51, 372-380.

C

EDUCACIÓN
EN VALORES

La educación en valores permite **formar a los y las adolescentes en el civismo y en modelos de convivencia basados en el respeto, la empatía y la igualdad**. Se refiere al conjunto de estrategias y dinámicas de relaciones conectadas con la dimensión ética y de valores.

Los valores se entienden como aquellos referentes abstractos o guías que **orientan el comportamiento de uno mismo hacia la transformación social y su realización como persona**. Está directamente relacionado con el desarrollo moral y de la personalidad, interiorizado en los procesos de socialización. Kohlberg (1989⁴) defiende la idea de que, con los y las adolescentes, es necesario fomentar el debate abierto sobre temáticas que generen conflicto (o no), con la finalidad de estimular el desarrollo del razonamiento ético y los valores.

La educación en valores es transversal e impregna la manera de hacer de toda la comunidad (profesorado, educadores, maestros/as, familias, etc.) implicada en el aprendizaje de los y las adolescentes. Es algo que se interioriza con la práctica, la vivencia y que ayuda a reflexionar sobre las motivaciones propias y sobre la manera

como dichas prioridades se establecen para sí mismo y para los demás. Es aquí donde se promueve que los y las adolescentes se empoderen ante los retos emocionales y adquieran autonomía y responsabilidad en la convivencia en comunidad.

⁴Kohlberg, L., Higgins, A., Power, F. C., (1989). *Lawrence Kohlberg's Approach to Moral Education (Critical Assessments of Contemporary Psychology)* Columbia University Press.

D

EDUCACIÓN EXPERIENCIAL
Y APRENDIZAJE

La educación experiencial es el abordaje que trata el proceso de aprender a través de la experiencia. Es decir, **las personas construyen conocimiento, adquieren destrezas y habilidades**, fomentan valores a partir de la experiencia directa (a partir de Lucker y Nadler, 1997⁵). Un momento de este proceso es cuando la persona rompe con el límite de su zona de confort para cruzarlo hacia otra zona desconocida e impredecible.

La tarea de los profesionales es la de acompañar a los y las adolescentes en este proceso en las áreas físicas, psicológicas, cognitivas y emocionales. Se entiende la experiencia como el conocimiento de lo que se adquiere con la práctica, es decir, una vez se ha realizado, vivido, sentido, disfrutado o sufrido, una o varias veces. Para propiciar y facilitar este aprendizaje, **es necesario que el o la adolescente esté dispuesto/a a participar activamente en la experiencia**, a reflexionar sobre ella. Será importante fomentar las habilidades para la toma de decisiones y la resolución de problemas y/o retos con la finalidad de utilizarlas con las nuevas ideas o los aprendizajes obtenidos a partir de la experiencia (a partir de Kolb, 1984⁶). La adolescencia es una etapa de crecimiento donde el

cerebro se está transformando para llegar a la edad adulta, está construyendo su identidad y su autonomía. Es en esta etapa cuando la persona **aprende más a través del aprendizaje experiencial**. En este sentido, si lo unimos a las experiencias vivenciales del teatro, la música, la aventura y los deportes, la pedagogía del Aprendizaje y Servicio (APS) aporta elementos y sinergias interesantes para el desarrollo social y emocional de los y las jóvenes. **El APS es una propuesta que combina procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad** en un único proyecto articulado en el que las personas participantes se forman sobre las necesidades reales del entorno con el objetivo de mejorarlo. Esta pedagogía establece unos principios y unas dinámicas parecidas a los ejes de reflexión y transferencia de aprendizajes del proceso KOA. Es cierto que el APS **es una pedagogía activa y reflexiva que parte de la experiencia**, pero es imprescindible integrar la reflexión como componente inherente a la práctica misma para asegurar la adquisición de conocimiento, el desarrollo de habilidades y la apropiación de valores que tienen como punto de partida la actividad.

⁵A partir de: Lucker, J i Nadler, R. (1997). Processing the experience. Strategies to enhance and generalize learning. (2a. Ed.)

⁶A partir de: Kolb, D. (1984). Experiential learning. Experience as the source of learning and development.

E

INTELIGENCIA
Y EDUCACIÓN EMOCIONAL

De acuerdo con Mayer y Salovey (1990⁷), **la inteligencia emocional es la habilidad de procesar información sobre las emociones propias y las de los demás**. Es una habilidad genuina basada en el uso adaptativo de las emociones y su aplicación a los pensamientos. Por lo tanto, las emociones ayudan a resolver problemas y a facilitar la adaptación al entorno. Está presente en todas las etapas del ciclo vital en un proceso constante de aprendizaje y de crecimiento.

Este proceso pedagógico, continuo y permanente, definido como educación emocional, pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como un elemento esencial del desarrollo humano, con el objetivo de capacitar a la persona para la vida y aumentar su bienestar personal y social (Bisquerra, 2000⁸). Este proceso permite optimizar el desarrollo humano, es decir, el desarrollo integral de la persona (físico, intelectual, moral, social, emocional, etc.) Es, por lo tanto, una educación para la vida, un proceso educativo duradero (Bisquerra, 2012⁹).

La etapa de la adolescencia es importantísima para el desarrollo de la inteligencia emocional: en esta etapa, el cerebro presenta cambios rápidos y constantes y es especialmente adaptable y maleable en respuesta a las interacciones y aprendizajes que los y las adolescentes tienen con el entorno. Aquí tienen un papel muy importante todos los procesos de maduración cerebral con influencia en las emociones, la toma de decisiones y la asunción de riesgos. Es uno de los periodos de la vida en los que el cerebro tiene una gran plasticidad, es la oportunidad para el aprendizaje y para fomentar la creatividad. Un momento importante para acompañar a los y las adolescentes en su crecimiento de competencias emocionales.

Las competencias emocionales propuestas por el modelo del Grupo de investigación en orientación psicopedagógica (GROP, en sus siglas en catalán) de la Universidad de Barcelona son la consciencia, la regulación y la autonomía emocional, las habilidades socioemocionales y las competencias para la vida y el bienestar.

⁷Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990) Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 9(3), 185-211.

⁸Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis.

⁹Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. Cómo educar las emociones, 24-35.

**PERSPECTIVA
COMUNITARIA**

Así mismo, en su modelo de habilidades socioemocionales, el SEER¹⁰ propone tres dimensiones como son la **consciencia del sentir** (conectada con la conciencia emocional presentada por el GROPE), la **elección personal** (relacionada con las competencias del GROPE de regulación emocional y las competencias para la vida y el bienestar) y la **responsabilidad individual** (relacionadas con la competencia social y la autonomía emocional del modelo del GROPE).

- **Conciencia del sentir:** Habilidades que ayudan a entender las propias emociones y las de los demás, y captar climas emocionales de contextos determinados (emociones, estados de ánimo, sentimientos, sensaciones y conexiones).

- **Elección personal:** Habilidades que ayudan a adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, permiten organizarse de forma sana y equilibrada, para facilitar experiencias de bienestar.

- **Responsabilidad individual:** Habilidades que permiten adoptar la capacidad de autogestión personal, así como las habilidades que permiten mantener relaciones positivas y saludables con otras personas.

Una intervención integral e integrada para el acompañamiento de los y las adolescentes en su experiencia y aprendizaje competencial a nivel emocional, personal y social contempla también unos **referentes cohesivos** que están implicados en este proceso, del que forman parte y, al mismo tiempo, son protagonistas, **de intervenir en la transformación de los y las adolescentes y de su propio crecimiento profesional**. El programa avanza para reforzar el tándem de técnicos/as especialistas y educadores/as del centro socioeducativo ya que su relación es referente para los y las jóvenes, tanto en relación al vínculo, a la cohesión y al trabajo en equipo, como a las competencias que los y las adolescentes irán aprendiendo y experimentando.

Así pues, el trabajo coordinado propone un marco de colaboración y de participación, alinea la mirada y refuerza los objetivos de prevención secundaria y promoción del bienestar emocional. Además, para los y las profesionales implica alimentarse del trabajo interdisciplinar, mejorar y enriquecer las prácticas profesionales, así como potenciar el vínculo con los y las adolescentes y el propio autocuidado del equipo.

¹⁰Julià, O., Porrini, C., i Ortigón, R. (2015). Model SEER de Desenvolupament Socioemocional. A partir de <https://salutieducacioemocional.co>

Otro actor importante en esta perspectiva comunitaria son **las familias**, ya que el acompañamiento de los/las adolescentes necesita la viabilidad familiar. Así pues, se proponen espacios trimestrales desde las experiencias KOA para que las familias, junto con los y las adolescentes, puedan generar un espacio seguro entre adolescentes y familiares, con la facilitación de las personas profesionales del centro socioeducativo y las técnicas especialistas en bienestar emocional y de cada experiencia. Esto implica para las familias conocer las situaciones de reto que están viviendo los y las adolescentes, al tiempo que se interviene en su confianza y vínculo hacia el programa. Estos espacios en los que se propone salir de la zona de confort a través del teatro, la música, el deporte y la aventura proporcionan espacios para construir una relación diferente entre familiares y adolescentes y generar nuevos espacios de confianza que impliquen un aumento del vínculo paternofamiliar y maternofamiliar a partir de nuevos roles de relación.

El contexto de estos encuentros también permite **adquirir nuevos recursos y herramientas para usarlas a nivel intrafamiliar**, al tiempo que se

refuerza el vínculo con el centro socioeducativo. Tal y como recomiendan las organizaciones internacionales de referencia, y concluyen Khalou y Wray (2014)¹¹ en su revisión, los factores ambientales, individuales, familiares y comunitarios influyen en los procesos de resiliencia. Es necesario un enfoque de toda la comunidad hacia la resiliencia, con iniciativas locales (con dispositivos de los barrios, etc.) y de los centros socioeducativos que estimulen los procesos de transformación y de promoción de la salud mental.

¹¹Khalou, N., & Wray, R. (2014). A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. *International journal of mental health and addiction*, 12(1), 64-79.

G

PERSPECTIVA
DE GÉNERO

La finalidad de la perspectiva de género es velar por que todas las personas se sientan representadas, y que se generen mecanismos que eviten discriminaciones de género¹². El uso del concepto de género pone énfasis en el hecho de que las diferencias entre las características consideradas “femeninas” y “masculinas” no vienen determinadas por la naturaleza, sino que se adquieren mediante un proceso complejo de socialización. Desde el nacimiento, se inicia el proceso de construcción de identidad de género, a través de unos aprendizajes que son prácticamente inconscientes.

A través de las distintas sesiones del **programa se favorece el desarrollo de las personas al margen de los estereotipos y roles en función del sexo**, para garantizar así una orientación personal y social libre. Uno de los objetivos iniciales en los que se enmarca el modelo KOA es poder generar espacios seguros, en los que se pueda prestar atención a las diferencias entre las necesidades, las condiciones y las situaciones de todas las personas de cualquier tendencia sexual e identidad de género.

El programa busca la eliminación de las discriminaciones de género a la hora de planificar y ejecutar las sesiones, establece **espacios libres de etiquetas** predeterminadas en relación con el desarrollo de habilidades, características conductuales y de carácter, etc. y fomenta una diversidad de referentes resilientes, ya que el objetivo último es proporcionar crecimiento personal, social y emocional a partir del autoconocimiento de los y las jóvenes.

¹²WHO, Department of Gender, Women and Health. Gender and Health, WHO, 2022. https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1 (accessed Aug 26, 2022).

H

DIVERSIDAD

La diversidad se enmarca en una perspectiva abierta, amplia, que nos permite identificar todos aquellos factores diferenciales que pueden generar desigualdades¹³. Probablemente, sería incluso más útil utilizar el concepto en plural: «diversidades», para remitir a los múltiples factores que nos hacen distintos unos y otros: la edad, el género, el origen y/o la adscripción cultural, los condicionantes socioeconómicos, la diversidad funcional, la orientación sexual, el nivel cultural/formativo, la orientación política, las capacidades, las creencias, etc.

Esta perspectiva queda patente en espacios de construcción comunitaria para revertir los mecanismos de discriminación y entender que la diversidad puede servir como base de una sociedad compleja y rica en matices. La diversidad únicamente refleja la enorme riqueza y complejidad de la vida humana.¹⁴

La diversidad es el reflejo de la heterogeneidad del entorno y sirve de punto de partida para la comprensión, la empatía, la convivencia, la cooperación y el respeto, es decir, contribuye a la educación en valores que se promueve desde el programa.

¹³Toset, E. M. J. (2009). Vulnerabilidad, exclusión social, desigualdad y ciudadanía. El trabajo social ante situaciones de desigualdades estructurales.

Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social, (45), 49-57.

¹⁴de Recerca, G., Canal, R., Viejo, R., & Blanco, I. d'Inclusió Social i Democràcia Participativa.

ENTIDADES COLABORADORAS EN EL PROGRAMA KOA:



Asociación Experientia

Experientia es una asociación pionera en España en utilizar la terapia a través de la aventura, una metodología innovadora en la que se utiliza el entorno natural y la aventura como principal medio para la intervención psicoterapéutica. La entidad está formada por profesionales de la salud y de la intervención social y realiza programas terapéuticos y formaciones a medida para entidades sanitarias y del tercer sector social, así como para particulares.



Teatro como Oportunidad, del Instituto Gestalt

«El teatro como oportunidad» entienden que el teatro es mucho más que un espectáculo, es también un gran medio para desarrollar/acompañar en un proceso de autoconocimiento y gestión emocional. Su enfoque surge de la Gestalt y de otras corrientes humanistas. Des del año 2006. Laura Fernández e Isabel Montero han esta-

do formando a profesionales en esta metodología, donde el teatro deviene una gran oportunidad para el desarrollo personal y grupal, aplicado al ámbito social, educativo y terapéutico.



SEER (Salud y Educación emocional)

Equipo SEER (Salud y Educación emocional) es una entidad establecida en Barcelona y con una área de influencia directa en toda Cataluña y alrededores. Su principal objetivo de acción es la promoción de la salud y el bienestar, donde a través del modelo ADS, de acompañamiento para el desarrollo socioemocional, facilitan el crecimiento integral de personas y equipos en el ámbito socioeducativo, de la salud, del ocio y del deporte y en otras organizaciones. Siguen la metodología VRT (Vivencia - Reflexión - Transferencia) para conectar con el aprendizaje y establecen la educación emocional como activo principal para el crecimiento en la convivencia, el éxito académico, el sentido de la vida y los hábitos de vida saludables.



Asociación Be Happy

La Asociación Be Happy nace con el objetivo de conseguir que una parte de la sociedad, especialmente niños y niñas que, por distintos motivos no son felices, puedan disfrutar de momentos o de elementos para serlo. El trabajo con los colectivos vulnerables a partir del deporte como herramienta principal genera valores y puede ayudar en su integración. Gracias a la experiencia y a los contactos en el deporte profesional, estos recursos se trasladan en beneficio de los y las jóvenes, porque tanto a nivel físico como emocional, el deporte representa una gran herramienta.



Fundación CET10

El proyecto de la Fundación CET10 nació hace más de veinticinco años con el convencimiento de que el deporte es una herramienta que ayuda al crecimiento de las personas, ya que representa un potente vehículo socializador y generador de cohesión.

La Fundación CET10 centra su tarea en jóvenes y niños. La principal acción consiste en enfatizar los valores educativos de la actividad física y del deporte, como por ejemplo el respeto, la colaboración o la igualdad de oportunidades, a la vez que los consideran la base pedagógica de la educación integral. Un vehículo que favorece, entre otras cosas, la mejora de la calidad de vida de las personas.



El Despertador

El Despertador es una entidad que nace en 2010 con el objetivo de acompañar en el bienestar a personas y organizaciones a partir de procesos de aprendizaje y de gestión del cambio. Con una motivación de autoliderazgo, a través del autoconocimiento, la orientación, la gestión emocional y el desarrollo competencial. Lo hacen a través de distintas propuestas y formatos que pretenden conectar a las personas con su creatividad y talento. Su metodología apuesta por el aprendizaje vivencial y dinámico, fomentando la participación, la reflexión y la transferencia mediante disciplinas como el Coaching, la Ecología emocional o la Musicoterapia.



Centre Excursionista de Catalunya

El Centre Excursionista de Catalunya es una asociación deportiva y cultural, declarada entidad de utilidad pública. Es una institución pionera en el mundo de la montaña, vinculada a la sociedad civil y eje vertebrador del excursionismo en sus distintas manifestaciones desde 1876. Las actividades que fomenta y desarrolla el CEC están al servicio de la sociedad y de la cultura catalanas, y se basan en tres grandes ejes vertebradores: cohesionar el país a partir de su descubrimiento, incluir socialmente a los colectivos de riesgo a través del disfrute de la naturaleza y facilitar el acceso al espacio natural de forma ordenada y sostenible a toda la ciudadanía.



Pentabilities

Pentabilities es el sistema de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales en educación. Cuenta con una herramienta tecnológica para

integrar la observación de las evidencias de dichas habilidades socioemocionales en cualquier tipo de actividad educativa, tanto formal como no formal. Pentabilities ofrece los elementos clave para que los y las educadores puedan completar el ciclo de observación de evidencias, el registro y el feedback de las habilidades socioemocionales. A partir de la observación de comportamientos, la metodología construida de forma conjunta permite definir y compartir las competencias clave y valorarlas con una app durante y después de las actividades de KOA. Las observaciones se recogen en un informe resumen que sirve como punto de partida para una conversación de feedback de los espacios comparte.



NOUS CIMS

Fundación Nous Cims

Nous Cims es una fundación que crea, desarrolla e impulsa programas sociales de impacto, genera conocimiento y acompaña a entidades como consultora de innovación social para transformar vidas. Los ámbitos de actuación son la ocupabilidad, el desarrollo global y el bienestar emocional. De la misma manera que los cambios más profundos en la vida de

las personas requieren tiempo, Nous Cims pretende instaurar modelos de intervención innovadores y diferenciadores que contemplan un riguroso proceso de evaluación de su impacto y sostenibilidad, más allá del tiempo y del conocimiento generado.



Ritme i Compromís

Ritme i Compromís es una asociación con un proyecto de transformación social, que utiliza el movimiento y el ritmo como herramientas para mejorar el bienestar físico y emocional de personas en situaciones de vulnerabilidad. Los proyectos parten de una metodología basada en la experiencia corporal, el juego rítmico y la creación compartida. La entidad apuesta por espacios inclusivos, donde cada participante puede expresarse según sus capacidades y necesidades, haciendo hincapié en el proceso. Formada por profesionales de la danza, acerca las artes del movimiento a los ámbitos de la salud, la educación y la comunidad.



Sport 2 Live

Sport2live es una organización social que utiliza el deporte como herramienta de transformación personal y social. Trabajamos para mejorar la salud, el bienestar y la inclusión de personas en proceso de recuperación, ofreciendo programas de actividad física adaptados y con acompañamiento profesional. Colaboramos con entidades públicas y privadas para generar oportunidades reales de reinserción y fomentar valores como el esfuerzo, la superación y el trabajo en equipo. Nuestro enfoque se basa en la transferencia de sport skills - life skills, ayudando los participantes a incorporar el deporte como una herramienta de vida. Contamos con un equipo de expertos en deporte y salud, comprometidos con las personas y la comunidad.

02. PROCESO

2. PROCESO KOA

GUÍA DE RECURSOS

La **metodología** coincidente en todas las sesiones **KOA** se vertebra en **cuatro líneas de trabajo y relación con los y las adolescentes participantes**.

Estos cuatro condicionantes son elementos que están presentes de forma transversal a lo largo de todos los talleres, y presentes en cada sesión de teatro, aventura, música y deporte.



En el que cada joven desarrolla **confianza** con los demás: para equivocarse, aprender, divertirse, abrirse, pedir ayuda, etc.
Profesionales y referentes positivos.

Vivencia que significa una situación de **reto** y de **aprendizaje** para el o la joven.
Actividades que conectan con sus intereses.



Autoconocimiento y reflexión **individual** y/o **grupal** que analiza, valida, da significado y reconoce los éxitos y las áreas de mejora.
A través de asambleas, ruedas iniciales y finales.

Transferencia de los aprendizajes significativos a otros **ámbitos de la vida y del futuro** de los y las jóvenes y **la comunidad**.



VÍNCULO Y ENTORNO SEGURO



Un entorno seguro en el que el o la adolescente desarrolla confianza hacia los demás, tanto con las personas profesionales y referentes como con sus iguales. Debe ser un espacio libre en el que esté permitido equivocarse, un espacio de diversión para aprender, abrirse, pedir ayuda, etc. Debido a las circunstancias que sufren y/o presentan estos jóvenes, es habitual que los vínculos de confianza se den con dificultad. La confianza epistémica es el elemento clave para que el proceso KOA se dé y que el o la adolescente se deje acompañar.

Gracias al establecimiento de esta relación de confianza, los y las profesionales y/o los iguales podrán ser personas de referencia y modelos positivos para los y las adolescentes.

EXPERIENCIA, RETO, VIVENCIA



En este espacio seguro de diversión y aprendizaje se proporciona al/a la adolescente una experiencia, es decir, una vivencia que implica una situación de reto y de aprendizaje. Son actividades conectadas con sus intereses: la aventura, el teatro, el deporte, la música, el arte, las tecnologías, etc.

En todas estas actividades se persigue que el o la adolescente salga de su zona de confort y, de forma segura, experimente y se ponga a prueba ante esta situación que implica un cierto desafío.

PRÁCTICA REFLEXIVA



A través de las asambleas y las ruedas iniciales y finales, se propicia la práctica reflexiva, con el autoconocimiento y la reflexión, tanto individual como grupal, que analiza, valida, da significado y reconoce los éxitos y las oportunidades de mejora presentadas en la experiencia.

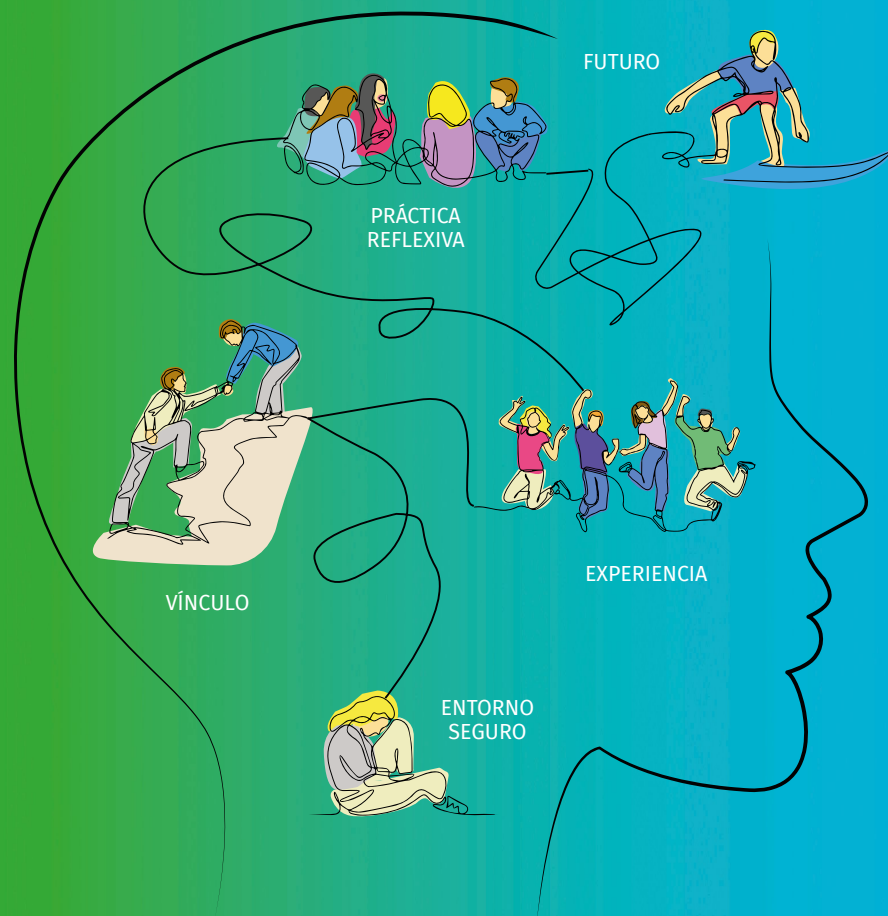
Aquí es donde el/la adolescente se empodera en su camino hacia el crecimiento socioemocional. Se pone el énfasis en la promoción de recursos emocionales (identificación, expresión y elaboración), recursos más personales y sociales como pueden ser el autoconcepto, la autoestima y la confianza, la resolución de problemas, la eficacia, la toma de decisiones, etc.

GENERALIZACIÓN Y TRANSFERENCIA DE APRENDIZAJES



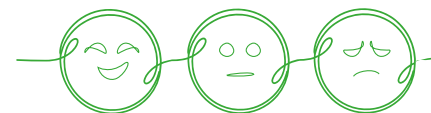
El proceso KOA finaliza cuando estos aprendizajes en las áreas psicosocioemocionales se generalizan en otros ámbitos de la vida y del futuro de los y las adolescentes. Se trata de una transferencia de los logros y cambios percibidos para fomentar los recursos que les permitirán superar las adversidades que se puedan encontrar con su familia, sus compañeros y compañeras, el profesorado y educadores, a nivel académico, profesional, social, de ocio, en la intimidad, etc.

En este traspaso se quieren fomentar todos aquellos factores de protección que les ayuden en la construcción de su proyecto de vida.



Competencias emocionales, personales y sociales

A través de los cuatro condicionantes ya mencionados, se trabajan las competencias de KOA con los adolescentes participantes.



COMPETENCIAS EMOCIONALES

Gestión emocional

Habilidades para ser consciente y gestionar de forma constructiva las emociones positivas y las emociones que son un reto.

— *Preparing Youth to Thrive*, 2016.

Aquí se incluye la identificación, la expresión, la regulación, la transformación y la elaboración emocional.



COMPETENCIAS PERSONALES

Autoconcepto y Autoestima

El autoconcepto son todas aquellas ideas, hipótesis y creencias que tenemos de nosotros/as mismos/as, es decir, la forma en la que nos percibimos. Mientras que la autoestima es la valoración o juicio positivo o negativo que hacemos de nosotros/as mismos/as en función de la evaluación de nuestros pensamientos, ideas, creencias y experiencias.

— *A partir de Rosenberg*, 1965.



COMPETENCIAS SOCIALES

Resolución de problemas

Capacidad de pensar a través de distintos pasos, identificar y comprender un problema e idear una solución para abordarlo.

— *The Values and Life Skills (VaLi)*, 2018.

Toma de decisiones

Capacidad de escoger entre dos o más líneas de acción basadas en ciertos criterios. En particular, la toma de decisiones tiene consecuencias en el bienestar de todas las personas a través de las decisiones que tomamos.

— Wang, 2007, OMS, 1997.

Empatía y Relaciones

Relacionarse con los demás con aceptación, comprensión y sensibilidad a las distintas perspectivas y experiencias.

— *Preparing Youth to Thrive*, 2016.

Trabajo en equipo

Capacidad para colaborar y coordinar la acción con otras personas.

— *Preparing Youth to Thrive*, 2016.

Pertenencia

Consiste en establecer relaciones saludables con compañeros y adultos, la aceptación en el grupo y la identidad de grupo. La necesidad de pertenecer es fundamental para el desarrollo de los/las adolescentes en la vinculación con sus referentes. Los seres humanos somos criaturas sociales y la pertenencia al grupo es esencial para el bienestar y la supervivencia.

— *A partir de Model de Clover*, 2018.



03. ESTRUCTURA Y FORMATO

ASPECTOS Y CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

En este apartado, proponemos una serie de **recomendaciones para realizar la planificación de las sesiones del trimestre** a partir de la metodología desarrollada y la experiencia obtenida en los proyectos ya implementados. También ofrecemos esta guía de recursos para:

- **Determinar** unos objetivos competenciales que habrá que trabajar durante el trimestre y que se pueden establecer en 12 sesiones o más. Todo proceso de cambio requiere tiempo, y el trabajo de crecimiento personal no se limita a una intervención de tres meses.

- **Ofrecer** una estructura que unifique los criterios del modelo KOA y oriente a las personas facilitadoras en el desarrollo de las dinámicas y actividades, así como la participación de los y las educadoras, al tiempo que se respeta su autonomía.

Aunque las actividades de teatro, música, aventura y deporte se plantean para hacer un **trabajo de tres trimestres**, siguiendo el **formato del curso escolar**, de cara a los y las adolescentes, proponemos una medida trimestral para facilitar su compromiso hacia la actividad. Estos tres trimestres se establecen como un **trabajo transversal y progresivo de las competencias** ya citadas, que pone énfasis, el **primer trimestre**, en el trabajo de conocimiento y vínculo para que el o la joven confíe en la actividad y en la persona adulta; el **segundo trimestre**, hay una **profundización en las competencias** y, el **tercer trimestre**, con el surgir de algunos de los objetivos trabajados, conseguiremos darle al o a la joven **todo su vigor**. En el formato trimestral, este manual hace unas recomendaciones de prioridades y orden estándar de objetivos para cada sesión. No obstante, esto no es más que una propuesta que hay que adaptar a las características, intereses y necesidades de cada grupo de adolescentes.

La **primera sesión** es la de **bienvenida e introducción a la actividad** con el objetivo principal de animar a los y las adolescentes. Es una sesión que marcará un antes y un después, **es la sesión en la que el vínculo se inicia** donde podrán comenzar a confiar, creer, ver y sentir KOA como un espacio seguro.

Desde la primera sesión, **es primordial** que las personas facilitadoras creen **una atmósfera de no juicio, tanto a nivel grupal como individual**. Este elemento será fundamental en el potencial de vínculo que el o la adolescente podrá desarrollar con el adulto, el grupo y la actividad. Así mismo, en la medida de lo posible, **es imprescindible que la persona facilitadora y educadora se mantengan durante todo el curso como referentes estables de este grupo**. Cualquier cambio en un eje importante y de referencia para el o la adolescente, implica un reto para

la confianza, el vínculo y el trabajo psicoeducativo que se pretende llevar a cabo. Si, por la razón que sea, se da este cambio, también podrá ser una oportunidad para crecer y enfrentarse a los cambios, pero requerirá más tiempo y esfuerzo. Las dos sesiones siguientes invitan a los y las adolescentes a conocer los procesos internos de cada uno, así como los procesos grupales (como la existencia de sensaciones, emociones, pensamientos, actos...).

Las sesiones 4 y 5 ofrecen a los y las adolescentes la posibilidad de escoger personalmente qué hacer, una vez son conscientes de sus emociones y de las decisiones que deben tomar inevitablemente. Las cinco sesiones siguientes proponen responsabilizarse de las consecuencias de las opciones escogidas.

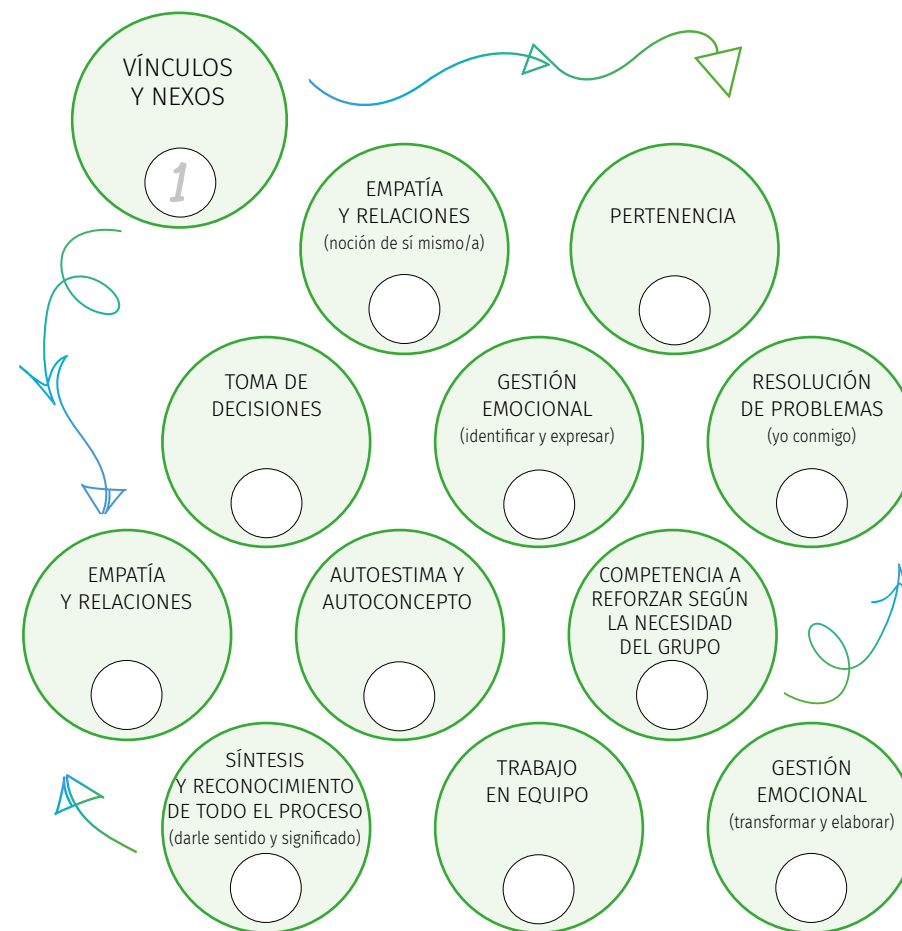
La sesión final es la cumbre de todo el proceso, se invita al grupo a reconocer todo el proceso del trimestre, a darle sentido y significado y a estimular así sus perspectivas futuras dentro de su crecimiento personal y social.

Os invitamos a establecer un orden de las competencias que hay que trabajar como mínimo en las 12 sesiones del trimestre y a hacer extensivo este proceso de reflexión y clasificación al resto de trimestres del curso.

Con la elaboración de este mapa, los y las educadores de los centros socioeducativos tendréis la experiencia, el conocimiento del punto de partida de estos adolescentes y podréis pasar este testimonio de cada uno de los grupos con los que trabajáis y **adaptar el programa a cada colectivo de adolescentes con el que trabajéis.**

Como profesional, y teniendo en cuenta que en cada sesión debe trabajarse una sola competencia por grupo, utiliza esta infografía para decidir qué competencia es prioritaria. Ordénalas según las necesidades de tu grupo y marca la competencia que trabajarás en cada sesión.

Recuerda, empieza por “Vínculos y nexos”.



EJEMPLO ESTRUCTURA SESIÓN TRIMESTRAL * Recuerda que en cada sesión puedes escoger una sola competencia.	
BIENVENIDA	Sesión 1 VÍNCULOS Y NEXOS
SEMANAS 2 A 4	Sesión 2 PERTENENCIA Sesión 3 EMPATÍA Y RELACIONES (noción de sí mismo) Sesión 4 TRABAJO EN EQUIPO
SEMANAS 5 A 8	Sesión 5 TOMA DE DECISIONES Sesión 6 GESTIÓN EMOCIONAL (Identificar y expresar) Sesión 7 COMPETENCIA A REFORZAR SEGÚN NECESIDAD DEL GRUPO Sesión 8 GESTIÓN EMOCIONAL (transformar y elaborar)
SEMANAS 9 A 11	Sesión 9 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (yo conmigo) Sesión 10 AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO Sesión 11 EMPATÍA Y RELACIONES
DESPEDIDA	Sesión 12 CLAUSURA - SÍNTESIS Y RECONOCIMIENTO DE TODO EL PROCESO (darle sentido y significado)



Al principio de la sesión, durante la rueda inicial, hay que nombrar la competencia y **establecer una definición compartida** de la misma. Esto ayudará a establecer un lenguaje común desde el principio: es decir, veremos qué trabajaremos, qué significa esa competencia, cómo la entendemos, cómo nos hace sentir a priori trabajar dicha competencia, etc.

Será importante poder **centrar cada sesión en una única competencia**, ya que de esta manera los y las adolescentes podrán centrar en ella su **atención y reflexión**. Todas las competencias y actividades propuestas están interrelacionadas y **se trabajarán simultáneamente de forma indirecta** durante las sesiones. A pesar de todo, hay que poder poner el foco en una para facilitar la comprensión de los adolescentes.

Es importante **conectar esta competencia con otras situaciones de su vida cotidiana**. Trabajar como se sentían al principio, durando y al final de las sesiones respeto, por ejemplo, la toma de decisiones, facilitará la reflexión de que, igual que en aquellos momentos pudieron tomar una decisión que los/las hizo sentir satisfechos y satisfechas, también pueden hacerlo en otros momentos y espacios.



CÓMO CONECTAR LA ACTIVIDAD CON LA COMPETENCIA

Durante el desarrollo de cualquier actividad entrarán en juego las distintas habilidades, capacidades y competencias personales, sociales y emocionales. Todas las competencias conforman la personalidad y la forma de interactuar con el entorno de cada persona.

Para poder realizar conexiones entre los distintos momentos de la sesión y la competencia que queremos trabajar, lanzaremos preguntas abiertas, **no dirigidas**, que faciliten estas conexiones. Se puede dejar un espacio de silencio para que los y las adolescentes puedan responder, compartir y/o reflexionar de forma interna.

También será ESENCIAL poder preguntar en el momento final (RUEDA FINAL) en qué punto se encuentran después de la sesión respecto de dicha competencia. Esta vez, recomendamos dejar un espacio de tiempo para que los/las adolescentes puedan responder y debatir en grupo.

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES KOA (3 MOMENTOS)

Conviene recordar que de ahora en adelante, cada sesión se estructurará en estos tres momentos:

01 RUEDA INICIAL

Círculo de inicio - Asamblea inicial - Rato de check-in.
(cómo llegamos y poner el foco) de 5 a 10 minutos

Aquí, en círculo, todo el grupo de adolescentes expresará por turnos como llega a la sesión y el facilitador o facilitadora los estimulará con afirmaciones, historias o reflexiones, preguntas relacionadas con la competencia que hay que trabajar. Este momento no puede durar más de 5-10 minutos para no perder la atención y la concentración de los y las adolescentes. Es el momento en que se comparte la competencia que se trabajará, así como los comportamientos que se observarán en caso necesario.

02 ACTIVIDAD CENTRAL

Actividades y/o dinámicas principales - Núcleo de la sesión.

Es el momento más largo de la sesión, donde se planifican las situaciones de reto para los y las adolescentes en relación con los objetivos competenciales propuestos (improvisaciones teatrales, ejercicios musicales, ejercicios de movimiento, juegos deportivos, dinámicas, etc.).

03 RUEDA FINAL

Círculo final - Asamblea final - Rato de check-out.
(reflexión y transferencia) de 5 a 10 minutos

Se cierra la sesión con una reflexión individual y compartida con el grupo. Cada adolescente expresa cómo se marcha de la sesión y responde a una o más preguntas que las personas facilitadoras plantean en relación con la competencia trabajada. Es un momento clave para realizar y cristalizar los aprendizajes de la sesión, conectándolas con situaciones propias de los y las adolescentes. Así conseguiremos la transferencia y la generalización de los aprendizajes.



01 RUEDA INICIAL



La rueda inicial es un espacio en el que **nos colocamos en círculo y todos los adolescentes, por turnos, expresan cómo llegan a la sesión. El/la facilitador/a estimula a los adolescentes** con afirmaciones, historias, reflexiones y preguntas relacionadas con las competencias que se van a trabajar. Este momento **no debe durar más de 5-10 minutos** para no perder la atención y concentración de los adolescentes. También puede ser un momento para explicar la agenda específica de esa sesión.

¿QUÉ SENTIDO TIENE LA RUEDA INICIAL?

Las ruedas iniciales nos permiten cultivar un hábito y generar un espacio de introspección conjunta en cada sesión.

De esta manera se acompaña a la adolescencia a adquirir el hábito de escucharse y escuchar a los compañeros/as sin juicio. Es un momento clave para que el/la adolescente se detenga, reflexione y escuche qué pasa dentro de sí.

En este espacio se busca poner el foco en una competencia. Es importante poder compartir con el grupo **cuál es la competencia que queremos trabajar y ofrecer ejemplos claros de los comportamientos asociados.**

Para poder acompañar a los/las adolescentes en este momento de conexión e introspección, es esencial transmitirles la importancia de la escucha activa interna y dentro del grupo, la voluntariedad de la participación (no siempre se sienten con ganas de compartir, pero se debe respetar a los demás mientras lo hacen), y también el hecho de que no siempre hacen falta palabras para definir cómo estamos.

¿QUÉ COMPORTAMIENTOS ESPERAMOS OBSERVAR EN LA RUEDA INICIAL?

- Hace buenas reflexiones sobre procesos personales internos.
- Expresa eficazmente ideas.
- Adecuar su comportamiento a las circunstancias.
- Respeta las normas.

LAS RUEDAS INICIALES DURANTE EL CURSO

El espacio de rueda inicial se adapta a las necesidades del grupo según el momento del proyecto en el que se encuentra. Durante el primer y segundo trimestre, se prioriza la creación de vínculos, la apertura personal y el desarrollo de habilidades comunicativas vinculadas al mundo emocional.

En cambio, en el tercer trimestre, se pone el acento en la transferencia de los aprendizajes adquiridos a otros ámbitos de la vida cotidiana.

Te dejamos algunos ejemplos de preguntas para utilizar en las ruedas:

PRIMER Y SEGUNDO TRIMESTRE:

- Cómo te sientes? ¿Con qué nivel de energía vienes?
- Del mapa de emociones, ¿dónde te sitúas?
- ¿Te sientes así ahora mismo o has estado así todo el día?
- ¿Qué emociones te hacen sentir cómodo o incómodo?
¿Y la emoción que sientes ahora mismo, dirías que es cómoda o incómoda y por qué?
- ¿Te sientes a gusto o te genera algún malestar?

TERCER TRIMESTRE:

- ¿Cómo te sientes respecto a esta competencia ahora mismo?
- ¿Cómo te sientes respecto a los demás con esta competencia concreta? ¿Lo quieres cambiar?
- Si quieres y/o necesitas cambiar esta sensación tuya respecto a la competencia, ¿cómo podrías hacerlo?
- ¿En qué otros momentos de tu vida crees que se da esta competencia?
- ¿Cómo te sientes en esos momentos?

¿QUÉ COMPETENCIA TRABAJAREMOS HOY?

Nos **centraremos en una de las competencias** para poder establecer el foco de la sesión. Es necesario establecer con el grupo una definición compartida de la competencia y exponer ejemplos de los comportamientos asociados. Poner ejemplos ayudará a los adolescentes a identificar cómo se traduce la competencia en acciones concretas y cotidianas, y por tanto que la competencia no se quede en un concepto abstracto.

Por ejemplo, si se trabaja la toma de decisiones, durante la rueda se explicará que para tomar decisiones hay que poner el foco en escuchar activamente las propuestas de los demás, explorar los diferentes puntos de vista, hacer preguntas para entender mejor y asumir la posibilidad de equivocarse avanzando con proactividad.

Para facilitar este trabajo, podéis utilizar las cartas de competencias, que incluyen los comportamientos asociados.

Se puede hacer la RUEDA INICIAL de muchas formas: sentados en círculo, dinámica, lanzando diferentes preguntas de reflexión/introspección, con materiales diversos, con el mapa de emociones, cartas de conexión KOA, las cartas de emociones, necesidades, etc.

Estos momentos ayudarán a generar un VÍNCULO entre adolescentes y profesionales y entre los/las propios/as adolescentes como grupo.

El vínculo es esencial para poder seguir trabajando y compartiendo experiencias internas.

02 ACTIVIDAD CENTRAL



La actividad central **es el momento más extenso de la sesión**, donde **se plantean actividades que conectan con los intereses y motivaciones de los adolescentes**, como el deporte, el teatro, la música o la aventura. A través de actividades como improvisaciones teatrales, ejercicios musicales, juegos deportivos o dinámicas de movimiento, se generan contextos vivenciales que permitan poner en práctica la competencia que se quiere trabajar. **Este espacio facilita que los y las adolescentes experimenten, reflexionen y desarrollen habilidades emocionales y sociales en un entorno seguro.**

¿QUÉ SENTIDO TIENE LA ACTIVIDAD CENTRAL?

La actividad central es el núcleo de la sesión y tiene como objetivo generar situaciones vivenciales que permitan a los y las adolescentes poner en práctica las competencias trabajadas. En este sentido, es importante que las actividades propuestas estén vinculadas con la competencia que queremos trabajar.

¿QUÉ COMPORTAMIENTOS ESPERAMOS OBSERVAR EN LA ACTIVIDAD CENTRAL?

En la rueda inicial se ha explicado cuál es la competencia que se trabajará durante la sesión, y la actividad central tiene como objetivo ponerla en práctica a través de situaciones vivenciales. Durante esta parte del proceso, es importante recordar qué competencia se está abordando y qué comportamientos asociados se están activando y observando. Hacer visible la competencia ayuda a los y las adolescentes a focalizarse en lo que están trabajando, a reconocer cómo se sienten ante esta habilidad, e identificar las facilidades o dificultades que encuentran en el proceso. Además, explicitarla da sentido a la actividad, promueve la reflexión personal y facilita que los aprendizajes puedan ser transferidos a otros ámbitos de su vida cotidiana.

¿QUÉ COMPETENCIA TRABAJAREMOS HOY?

La actividad central estará enmarcada en la experiencia que se esté trabajando con el grupo (deporte, música, teatro y aventura). La competencia de cada sesión será decidida por los/las profesionales. La actividad propuesta tendrá el objetivo de plantear un contexto óptimo para poner en práctica la competencia a trabajar.

Por ejemplo:

Si buscamos potenciar el trabajo en equipo, a la hora de definir la actividad tendremos que pensar qué objetivos queremos trabajar. Si un objetivo es la interacción entre compañeros con quienes no interactúan habitualmente, buscaremos propiciar esta interacción definiendo nosotros los grupos o haciendo que durante la actividad tengan que buscar nuevos compañeros.

03 RUEDA FINAL



Finalmente, **se cierra la sesión como hemos comenzado: los adolescentes expresan cómo se van de la sesión y responden a una pregunta o reflexión que los/las facilitadores/as les plantean, relacionada con el objetivo trabajado.**

¿QUÉ SENTIDO TIENE LA RUEDA FINAL?

Los cierres son un momento imprescindible de la sesión para poder reflexionar sobre qué ha pasado, qué se ha aprendido y qué se lleva de ese espacio compartido en relación con la competencia que se trabajaba.

Esta práctica reflexiva en un entorno seguro y con una experiencia que despierta su interés impulsará una transferencia de aprendizajes que ayudará a generalizar cómo quieren definir otros momentos de su vida diaria, para visualizar un proyecto de vida con referentes positivos internos y externos.

Si no se da la opción de cerrar el proceso del día, no se está ofreciendo un espacio para reconsiderar, valorar su proceso y generar otra vez esa introspección, tanto interna como hacia el grupo.

En la GUÍA DE RECURSOS puedes encontrar todo un abanico de preguntas abiertas que faciliten este proceso de reflexión durante las sesiones.

¿QUÉ COMPORTAMIENTOS ESPERAMOS OBSERVAR EN LA RUEDA FINAL?

- **Hace buenas reflexiones sobre procesos personales internos.**
- **Escucha a los demás.**
- **Adecuar el comportamiento a las circunstancias.**

La autoobservación es clave para poder conocer en qué punto nos encontramos y pensar hacia dónde queremos dirigir nuestro trabajo personal.

LAS RUEDAS FINALES DURANTE EL CURSO

La rueda final es el momento en el que cerramos la actividad; es importante reservar este momento de la sesión para recoger cómo se van los y las jóvenes y conectar la competencia que se ha trabajado hoy con la actividad planteada y cómo los y las jóvenes han vivido la experiencia. Te dejamos algunos ejemplos de preguntas para utilizar en las ruedas:

PRIMER Y SEGUNDO TRIMESTRE:

- **¿Qué cambios has sentido desde el inicio de la sesión hasta ahora?**
- **Si es una sensación agradable, ¿qué necesitarías para seguir manteniéndola?**
- **Si es una situación desagradable, ¿qué podrías hacer para cambiarla?**
- **¿Podrías explicar alguna situación en la que te hayas notado/visto/sentido igual?**

TERCER TRIMESTRE:

- **¿Puedes comentar alguna situación de tu vida cotidiana donde aparezca esta competencia?**
- **¿Te sientes igual que te has sentido en la actividad?**
- **Si ha habido cambios, ¿cómo puedes sentirte capaz de tener esos cambios también en otras situaciones de tu día a día?**

TIPOLOGÍA DE RUEDAS INICIALES Y FINALES

La forma en que se llevan a cabo las ruedas puede ser diversa:

- **Sentados en círculo.**
- **De pie en círculo.**
- **Utilizando cartas con ilustraciones que faciliten la evocación y reconocimiento de emociones y/o necesidades.**

- A través de dinámicas de expresión corporal.
- Utilizando un póster con un mapa de emociones para acompañar en la identificación y toma de conciencia emocional.
- Con dinámicas de expresión donde los/las adolescentes puedan asociar cómo se sienten diciendo un animal, color o alimento que les haga paralelismo y/o sentido metafórico.
- Escribiendo o dibujando en un papel.
- Utilizando un objeto de palabra.
- Lanzando una pregunta como:
 - ¿Cómo llegas hoy a la sesión?
 - ¿Cómo te sientes?
 - ¿Con qué energía llegas?
 - ¿Cómo te ves hoy antes de empezar la sesión?

GESTIÓN DE LAS RUEDAS POR PROFESIONALES

Al principio, como profesionales, tendremos que acompañar el desarrollo del lenguaje emocional, facilitar que evolucionen de expresiones como «bien», «normal», «mal», ya que son demasiado genéricas y poco a poco aprenderán a concretar.

Te dejamos algunos consejos que hay que tener en cuenta:

- **Que sean ruedas rápidas, no hacerlas eternas ni demasiado largas. Mantener la atención durante un período corto favorece su capacidad de enfoque y concentración, y por tanto, su motivación para participar activamente.**
- Diseñar diferentes modalidades de rueda, tanto sentados como en movimiento, puede condicionar que se sientan atraídos por lo que ocurrirá en ese momento. Pequeños cambios dentro de la rutina ayudan a motivar a los y las adolescentes.
- Todas las competencias que trabajamos pueden apelarnos a nuestro ámbito personal. En este sentido, este manual también invita al profesional a reservar espacios de reflexión y seguir estrategias de autocuidado, tanto en la preparación de las sesiones como en la revisión de las vivencias y aprendizajes de las actividades. Como la observación personal, grupal y de los adolescentes es esencial, en el último apartado de cada manual «¿Y para ti?» recogemos algunas preguntas que te animamos a responder.

EMPLOS DE RUEDAS:

Ejemplo 1:

Buscamos un objeto de palabra que guste al grupo. Puede ser algún objeto de su sala de referencia o alguno que propongan o creen ellos/as mismos/as. Explicamos que este objeto da derecho de palabra a la persona que lo tiene en las manos en ese momento, mientras el resto se centra en la escucha activa de quien habla. Se colocan todos/as en círculo y quien tenga el objeto de palabra expresa cómo se siente en ese momento o propone una pregunta para que el resto de compañeros/as respondan. Cuando acaba el turno, se pasa el objeto a otra persona hasta que todos/as hayan tenido la oportunidad de expresarse.

Ejemplo 2:

Se colocan las ilustraciones de las cartas KOA de competencias boca arriba. Se muestra la de la competencia que se trabajará en esa sesión. Se pregunta y se clarifica qué significa esa competencia y cada persona escoge una carta y explica al resto un momento de su vida en el que le haya resultado complejo gestionar esa competencia. Ejemplo: Empatía: Un/a adolescente puede explicar que le resulta difícil empatizar con algún/a compañero/a cuando a la hora de merendar ve que el otro no lleva nada, pero él/ella tiene mucha hambre y se hace el despistado para poder comérselo solo y no tener que compartir.

Ejemplo 3:

Podéis poner un reloj de arena con duración de 5-7 minutos (depende del tamaño del grupo) en un punto donde todos lo vean para ayudarnos a tener presente el tiempo. Si una rueda se hace ágil y corta, favorece que los/las adolescentes se mantengan conectados, motivados y quieran hacer aportaciones de calidad, así como la escucha activa hacia el resto de compañeros/as.





Preguntas para reflexionar a nivel profesional:

**¿Qué necesidad está mostrando el grupo: de movimiento?
¿de reflexión pausada?**

Adaptamos la sesión a esto.

**¿Estoy atento a las necesidades individuales que
van surgiendo durante la sesión?**

Miramos y escuchamos a todos/as los participantes para poder readaptar y captar las individualidades que marcan cada proceso.

**¿Todo el mundo está teniendo momentos
de expresión y participación individual?**

Cuidar al grupo es cuidar del último.



Participar es voluntario en cualquier momento.
Respetar el grupo es necesario. Podemos ofrecer un espacio alternativo en el que el adolescente que lo necesite pueda ir en caso de no sentirse cómodo participando.

Buscar momentos de equipo entre profesionales antes y/o después de las sesiones ayudará a tener un objetivo común, poder comentar observaciones realizadas durante las sesiones y valorarlas para redireccionar la intervención conjuntamente. La diversidad de perspectivas abre la mirada y la complementa.

3.1 VÍNCULOS Y NEXOS

Bienvenida

Es la sesión de **Bienvenida**, de introducción a la actividad, un momento crucial para establecer nexos y vínculos entre el grupo y las personas profesionales.

El vínculo entre el profesional y los adolescentes es un requisito y una base necesarios para obtener aprendizajes significativos y producir cambios en las percepciones y mejoras en el comportamiento de los/ las adolescentes. Una vez creado este vínculo, se darán las condiciones que permitirán profundizar en los procesos de cambio. Esta relación del vínculo facilita que los objetivos de trabajo, las actividades dinámicas, las experiencias compartidas y los procesos de cambio dejen huella. Una huella que permitirá que, en el futuro, el o la adolescente recuerde y conecte con aquel aprendizaje que le sirvió para superar retos.

Invitamos a todos los y las profesionales a mentalizarnos y a ponernos en el lugar del o de la adolescente. Es decir, debe sentir que la relación que experimenta es genuina, que queremos ayudar si se nos necesita, que estamos a su lado y que puede acudir a nosotros.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Propiciar un espacio de confianza entre los jóvenes.
- Crear un clima de no juicio.
- Establecer un vínculo grupal e individual hacia los profesionales facilitadores.
- Presentar e introducir la estructura y el proceso de las sesiones KOA.

3. ESTRUCTURA Y FORMATO

GUÍA DE RECURSOS

¿Para qué trabajamos este objetivo con cada joven y con todo el grupo?

Se plantea la sesión con este objetivo principal, a pesar de saber que el vínculo se construye a lo largo de más de una sesión. **Esta primera sesión es primordial** para establecer este trabajo de vínculo que permitirá la continuidad y pondrá las bases para obtener los aprendizajes a lo largo del trimestre.

Sobre el vínculo con la actividad

Se aconseja propiciar espacios para escuchar y estimular a los y las adolescentes a compartir intereses, algunas preocupaciones y necesidades. Y es aquí donde las personas facilitadoras **podemos conectar necesidades y preocupaciones con actividades que estén relacionadas con sus intereses y con los objetivos de las sesiones siguientes.** También para hacer partícipes a los y las adolescentes ya que, en estos primeros contactos/actividades en los que se comparten intereses, voluntades, preocupaciones y necesidades, también pueden ayudar al adulto a reformular alguna actividad o elemento de la sesión sin perder el propósito del programa. Es interesante **explorar con los y las adolescentes las posibilidades de implicarlos activamente en el proceso.** También debemos promover que la actividad se establezca con voluntariedad, buena predisposición y participación por parte del grupo de adolescentes. Es un punto clave, ya que puede implicar retos a nivel logístico de la propia entidad a la que está vinculado el grupo de jóvenes.

Sobre el vínculo con el grupo

En cuanto al vínculo y a la cohesión del grupo, dependerá del momento de encuentro como grupo. Así pues, si el grupo ya se conoce y tiene dinámicas establecidas, la aproximación y los objetivos de la persona profesional estarán más enfocados a que aparezca el vínculo como un elemento más dentro del sistema y hacia el conocimiento de las dinámicas del grupo.

En caso de que los jóvenes no se hayan visto antes, la tarea de la persona profesional será distinta y se dirigirá hacia el conocimiento de cada miembro del grupo.

CON RELACIÓN AL VÍNCULO DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LOS Y LAS ADOLESCENTES

En momentos informales, espontáneos y no estructurados, será cuando el o la adolescente podrá experimentar más fácilmente la intención genuina de la persona adulta. Quizás al responder o ayudar al/a la joven ante preocupaciones o situaciones externas que exprese, sin que espere esta respuesta.

El/La adolescente se vinculará cuando vea que la relación con el profesional es auténtica, no simulada, es decir, cuando no lo hacemos para quedar bien o porque nos toca hacerlo.

También cuando el adulto responda a alguna necesidad expresada, el o la joven podrá valorar si es útil y podrá llegar a la conclusión de que es beneficioso contar con esta persona.

Además, esta relación debe ser cercana, de igual a igual, es decir, se podrán compartir emociones, aficiones, puntos en común, etc. Con algunas personas puede parecer que no tenemos nada en común, pero por muy difícil que nos lo parezca, al preguntar y charlar con esta persona sin duda encontraremos algo.

CON RELACIÓN AL VÍNCULO DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LOS PROFESIONALES

La posición inicial del o de la profesional es de **respeto, escucha, empatía, de estar presente en un entorno libre de prejuicios y como agente propiciador del bienestar del grupo de jóvenes. El rol de la persona profesional es el de acompañante del o de la adolescente, para ayudar a que se plantee preguntas y encuentre respuestas**, a partir de los recursos sociales, emocionales y cognitivos que radican en nosotros mismos. Como hemos aconsejado anteriormente, es importante que las personas facilitadoras y educadoras se mantengan en la actividad, como referentes estables de estos jóvenes.

Así mismo, como profesionales, debemos prepararnos desde todos los puntos de vista (formativos, experienciales, personales, etc.) para apoyar la o las vulnerabilidades de los adolescentes o del grupo, alejándonos

de posturas de control o de lástima; al contrario, debemos hacerlo desde la aceptación, el compromiso y el acompañamiento en la individualidad de cada miembro del grupo.

EN RESUMEN, INVITAMOS A LOS PROFESIONALES Y A LOS EQUIPOS EN SU CONJUNTO A:

Mostrarnos vulnerables porque es natural y todos los somos.

Buscar una relación no forzada sino auténtica.

Preguntar, indagar, descubrir.

Ser nosotros/as mismos/as, espontáneos/as, desde nuestra propia personalidad.

Descubrir y buscar puntos en común con los demás, con una mirada compartida.

Mostrar interés genuino por el o la joven y su realidad.

Aceptar que no sabemos más que el otro, que sabemos que no sabemos nada y, por lo tanto, que todo lo que descubramos serán aprendizajes.

Aparecer como un punto de equilibrio para que el o la joven sepa que aunque se balancee de una posición a otra, siempre puede dirigirse a nosotros. Trabajar desde la presencia.

Respetar los tiempos de la persona, también los propios.

Buscar una actitud de no juzgar, una mirada contemplativa que ponga en juego lo que está pasando.

¿QUÉ ACCIONES DEBEMOS TENER EN CUENTA DURANTE LA ACTIVIDAD CENTRAL?

El uso por parte del adulto de los momentos de informalidad, no estructurados y de humor son elementos importantes que hay que tener en cuenta en el establecimiento del vínculo.

- El humor es una puerta de entrada que ayuda a establecer la relación de igual a igual.
- Es importante remarcar que trabajaremos una competencia y que la actividad es el vehículo para trabajarla.
- El humor conecta con aquella emoción positiva que facilitará el recuerdo y la energía que queda impregnada en las personas.
- Es importante diferenciar los momentos en los que se utiliza el humor de los que no, y conseguir así un equilibrio entre diversión y juego y el desarrollo de la agenda prevista de la sesión.
- Establecer el marco de referencia común: Verbalizando y estableciendo las normas de convivencia, la tolerancia y respeto entre iguales y como personas referentes.

GUIÓN DE PREGUNTAS PARA PROPICIAR LA REFLEXIÓN SOBRE EL VÍNCULO ENTRE EL GRUPO DE ADOLESCENTES.



Durante la rueda final se pueden plantear las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa el vínculo para ti? ¿Cómo debe ser el vínculo que creamos aquí?
- ¿Qué necesitas para sentir que el vínculo se hace más fuerte?
- ¿Qué puede poner en peligro este vínculo?



MIRA EL VÍDEO
DE L'ACTIVITAT
ESCANEJANT
EL QR



ACTIVIDADES Y DINÁMICAS

EJEMPLOS

KOA MÚSICA:

«**PERCUSIÓN CORPORAL**»: Los participantes se ponen en círculo y los profesionales, con las manos sobre las piernas, hacen distintas secuencias de percusión que se enumeran, y que los adolescentes deberán repetir mientras va sonando la música de fondo. La dificultad va aumentando. Cuando los adolescentes han interiorizado las secuencias, se les pide que lo hagan por parejas. Cada vez que el profesional grita «CAMBIO y el número de secuencia» deberán cambiar de pareja y hacer la percusión correspondiente con la nueva pareja.

KOA TEATRO:

«**EL AUTOCAR**»: Se prepara un escenario con cuatro sillas para simular un autocar. Empieza un adolescente haciendo de conductor, y el resto va entrando en escena progresivamente. Cada participante debe entrar interpretando un nuevo personaje que hace un movimiento extraño de forma repetitiva. El conductor debe ir «absorbiendo» todos los movimientos que traen a escena los distintos personajes e interpretar el suyo con todos ellos.

¿Y PARA TI?

PREGUNTAS PARA LA AUTOOBSERVACIÓN DEL
O DE LA PROFESIONAL:

- ¿Cómo me hace sentir mostrarme al grupo desde mi vulnerabilidad?
- ¿Me ayuda a crear y construir confianza?
- ¿Qué siento, qué pienso y qué hago si no conecto con alguno de los o las adolescentes?
- ¿Cómo me ayuda el hecho de conectar con el/la joven a apoyar su vulnerabilidad?
- ¿Si no conecto, puedo apoyar?
- ¿Qué significa para mí apoyar emocionalmente a alguien?

A PARTIR DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES,
¿QUÉ REFLEXIONES SACAS?



.....

.....



3.2 PERTENENCIA

El sentido de pertenencia es aquel sentimiento o consciencia que experimentamos al formar parte de un conjunto o de un grupo.

La necesidad de pertenecer es fundamental para el desarrollo de la vinculación de los/las adolescentes con sus referentes.

Los seres humanos somos criaturas sociales y la pertenencia al grupo es esencial para el bienestar y la supervivencia.

— Model de Clover, 2018.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Fomentar un sentimiento de pertenencia a la actividad y al grupo.
- Desarrollar una identidad grupal que potencie el compromiso y la implicación de los y de las adolescentes en relación con las actividades y sus objetivos.
- Conseguir la cohesión del grupo.
- Propiciar un clima positivo para el trabajo en equipo.

¿Para qué trabajamos esta competencia con los/las adolescentes?

¿Qué podemos hacer para trabajar esta competencia/objetivo?

Las relaciones saludables y el hecho de sentir que formas parte de un proyecto, de un equipo o de un propósito son clave para el bienestar emocional y el buen desarrollo personal.

A través de estas competencias se puede ver cómo se potencia la solidaridad y se subraya el sentimiento comunitario del bien común.

¿QUÉ PREGUNTAS Y ACCIONES AYUDAN AL JOVEN A PONER EL FOCO EN ESTA COMPETENCIA EN LA RUEDA INICIAL DE LA SESIÓN?

En la rueda inicial, proponemos comenzar respondiendo a estas preguntas y/o acabando las siguientes frases:

- **Lo que me gusta de este grupo es...**
- **En este trimestre de actividad, ¿qué puedo aportar a mis compañeros y compañeras?**
- **¿Qué me aportan los compañeros y compañeras de este grupo?**
- **¿Siento que formo parte del grupo?**

¿QUÉ ACCIONES DEBEMOS TENER EN CUENTA DURANTE LA ACTIVIDAD CENTRAL?

- Las dinámicas y juegos para romper el hielo, de activación y de descarga de energía, son una gran oportunidad para desarrollar las relaciones sociales y la vinculación de forma divertida y dinámica.
- Recomendamos **ejercicios de escucha y de acción**, en los que una historia o hilo conductor se vaya construyendo con elementos que aportan los participantes de la actividad.
- Es interesante poder tener espacios para compartir experiencias, perspectivas y visiones disimulados durante la actividad central, en parejas, en pequeños grupos o individualmente.
- El sentimiento de pertenencia se puede vivir desde emociones agradables o desagradables, con bienestar o malestar. Por ello, es importante valorar cuál es la dinámica del grupo y trabajar para romper dinámicas negativas, como por ejemplo actitudes disruptivas, violencias en las relaciones, etc. Configurar el grupo de distintas maneras es una estrategia que puede ayudar en este sentido.
- Es interesante tener una dinámica de ayuda mutua y/o actividades y retos que únicamente puedan conseguirse con la colaboración de todos, con distintos roles que irán cambiando dentro del grupo.
- Es importante consensuar el objetivo del grupo para que se convierta en un equipo (por ejemplo, una muestra o una exhibición final, un objetivo de diversión) y encontrar así un vínculo para trabajar en equipo. Todo ello sin olvidar que el objetivo máximo es el bienestar.

¿QUÉ COMPORTAMIENTOS PODEMOS OBSERVAR EN LOS/LAS ADOLESCENTES?

- **Se mantiene conectado/a a la actividad.**
- **Respeto las normas.**
- **Realiza comentarios y acciones vinculadas con la tarea.**

- **Incorpora los comentarios de los demás.**
- **Fomenta la participación de los miembros del grupo.**
- **Ayuda a los demás de forma desinteresada.**
- **Hace buenas reflexiones sobre los procesos personales internos.**
- **Acepta que los cambios que propone no acaben llegando a buen puerto.**
- **Adecua su comportamiento a las circunstancias.**

¿QUÉ GUIÓN DE PREGUNTAS PROPICIARÍAN LA REFLEXIÓN Y LA CONSCIENCIA DE APRENDIZAJES EN ESTA COMPETENCIA PARA EL MOMENTO DE LA SALIDA?



- **¿Cómo te sientes en el grupo?**
- **¿Qué crees que has aportado hoy?**
- **¿Cómo te has comunicado con los demás?**
- **¿Qué fortaleza destacas hoy de alguno de tus compañeros o compañeras?**
- **¿Cómo te hace sentir el hecho de haber conseguido el objetivo del grupo?**

¿QUÉ ACCIONES PUEDEN HACER QUE LOS/LAS ADOLESCENTES SIGAN TRABAJANDO ESTA COMPETENCIA MÁS ALLÁ DE LAS SESIONES?

Buscar un objetivo común que vaya más allá de la actividad o sesión y que pueda ser para el centro (centro abierto, UEC, etc.), para la comunidad, para otro grupo del centro, etc.

La comunicación y el debate a través de las redes sociales puede ser una forma de seguir fomentando el vínculo y el sentimiento de pertenencia. Además, si se hace de forma desestructurada, se fomentará que puedan pasar más tiempo juntos fuera del programa.



IDEAS CLAVE

- 1- Para conseguir el sentimiento de pertenencia, debemos propiciar similitudes y objetivos comunes entre los participantes.
- 2- Sentirse parte de un grupo es esencial para el propio desarrollo.

COMPROMISO, COMUNICACIÓN, CONFIANZA Y COMPLEMENTARIEDAD.

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS

EJEMPLOS

KOA DEPORTES:

«**OBJECTIVO SILENCIOSO**»: Cada participante debe conseguir un objetivo que se susurra al oído y que el resto de compañeros no saben (p. ej.: encestar una canasta, marcar un gol, tocar la papelera...). Sin hablar, todos/as deben conseguir su objetivo pero tocando todos con la mano una pelota que está en el centro del círculo y sin dejarla ir.

KOA AVENTURA:

«**MONTAMOS UNA TIENDA DE CAMPAÑA**»: Se llevan distintas tiendas de campaña sin montar, y sin mirar las instrucciones, los distintos adolescentes deben participar en su montaje correcto. Una vez montada, se puede jugar a algún juego de mesa dentro de la tienda todas juntas.

¿Y PARA TI? (AUTOCUIDADO DE LA PERSONA PROFESIONAL)

PREGUNTAS PARA LA AUTOOBSERVACIÓN
DEL O DE LA PROFESIONAL:

- ¿Siento que el grupo me otorga el liderazgo necesario para poder acompañarlo hacia la cohesión?
- ¿Cómo se percibe mi liderazgo dentro del grupo? ¿Qué necesito trabajar para conseguir ser un referente?
- ¿Veo las fortalezas del grupo más allá de sus actitudes?
- ¿Me siento parte del grupo? ¿He podido trabajar para conseguir trabajar mi propio sentido de la pertenencia?
- ¿Qué me une o me acerca a cada uno de los integrantes del grupo?
- ¿He tenido momentos individuales que permitan una conexión más cercana con todos y cada uno de los miembros del grupo?

A PARTIR DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES,
QUINES REFLEXIONS EN TREUS?



.....

.....

3.3 EMPATÍA Y RELACIONES



Las relaciones sociales son el conjunto de interacciones que realizamos de forma diaria con otras personas.

La empatía es la capacidad psicológica y cognitiva de sentir lo que otra persona está viviendo o sintiendo.

Tiene que ver con la capacidad de autoobservarse a través de lo que nos despiertan los demás, implica la capacidad de utilizar la compasión para poder filtrar lo que vemos en los demás y poder así acompañarlos desde un lugar sano de nuestro interior.

Relacionarse con los demás con aceptación, comprensión y sensibilidad a las distintas perspectivas y experiencias.

— Preparing Youth to Thrive, 2016.

Consiste en establecer relaciones sólidas con compañeros y adultos, la aceptación en el grupo y la identidad de grupo.

— Model de Clover, 2018.

3. ESTRUCTURA Y FORMATO

GUÍA DE RECURSOS

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Modelar la empatía consigo mismo/a.
- Fomentar en los y las adolescentes la capacidad de escucha y la tolerancia hacia ellos/as mismos/as.
- Poner consciencia en los roles que los y las adolescentes tienen en sus relaciones.
- Ofrecer a los y las adolescentes modelos de relaciones saludables.
- Comprender que existen tantas realidades como personas en el mundo, sin que unas sean mejores que otras.

¿Para qué trabajamos esta competencia con los/las adolescentes?

Se trata de **invitar al o a la adolescente a mirar cuál es su estado natural**, sin entrar en actitudes egoístas ni pretensiones, **animarlo/la para que se mire dentro para poder crecer y transformarse**.

¿Qué podemos hacer para trabajar esta competencia/objetivo?

La posición empática de la propia persona facilitadora permitirá que los y las adolescentes puedan experimentar y sentir el modelo positivo que tienen delante, así como la congruencia cuando la persona facilitadora también lo sea con sus compañeros y compañeras. **Es necesario concienciar a los/ las adolescentes de la necesidad de identificar y diferenciar aquellas relaciones que son saludables de las que no lo son, para poder escoger y responsabilizarse de cómo se interactúa con él/ ella y con los demás.**

En esta competencia, el valor de la lealtad y el compromiso con sus iguales juega un papel muy importante; aquí, la tarea que realizamos con los y las adolescentes en relación con la empatía facilitará el establecimiento de relaciones positivas y saludables entre ellos. Las relaciones sociales son algo muy delicado en la adolescencia, razón por la cual es crucial ofrecer herramientas y estrategias que permitan desarrollar un trabajo autónomo y de aprendizaje continuo.

La empatía se trabaja como base de relaciones sociales saludables, ya que permite poderlas construir desde el reconocimiento personal y del otro, con profundidad, huyendo de las relaciones vacías y desconectadas.

¿QUÉ PREGUNTAS Y ACCIONES AYUDAN A LOS/LAS ADOLESCENTES A PONER EL FOCO EN ESTA COMPETENCIA EN LA RUEDA INICIAL DE LA SESIÓN?

Proponemos comenzar la rueda inicial respondiendo a estas preguntas y/o acabando las siguientes frases:

- **¿Cómo crees que se siente tu compañero o compañera a tu derecha/izquierda hoy? A través de su expresión facial, de su gestualidad, de su mirada, de su voz, etc.**
- **Lo que valor de mí mismo/a es...**
- **Lo que creo que valoran de mí los demás es...**

La propia rueda inicial ya pone en práctica la competencia de la empatía, ya que promueve la escucha con cada compañero y compañera que comparte su vivencia, sentimiento, palabra, estado anímico, etc.

Es más, da importancia a un hecho muy natural como es el de escuchar a los demás.

¿QUÉ ACCIONES DEBEMOS TENER EN CUENTA DURANTE LA ACTIVIDAD CENTRAL?

Aconsejamos diseñar las **actividades para propiciar situaciones** en las que se requiera escuchar de forma auténtica, desde el respeto y la escucha, con una conexión empática. Pueden ser actividades que empiecen con el modelaje de una escucha activa por parte de la persona adulta.

Se trata de poner en valor la escucha activa y la autoobservación, que funcionen como modelos validantes y que reconozcan positivamente cuándo lo están haciendo.

Pueden ser actividades donde haya dos roles distintos en los que una persona debe actuar, expresar, narrar o hacer alguna cosa, y la otra deba escuchar y/o «leer» lo que está expresando la primera.

¿QUÉ COMPORTAMIENTOS PODEMOS OBSERVAR EN LOS/LAS ADOLESCENTES?

- **Escucha a los demás.**
- **Incorpora los comentarios de los demás.**
- **Ayuda a los demás de forma desinteresada.**
- **Reconoce sus responsabilidades y las de los demás.**
- **Plantea preguntas para saber/entender más.**
- **Tiene interés en explorar distintas perspectivas.**
- **Adecua su comportamiento a las circunstancias.**
- **Transmite alegría. Transmite ambientes positivos.**
- **Las cartas de comportamientos y competencias nos ofrecen el listado de comportamientos que nos podemos fijar de cada competencia.**

¿QUÉ GUIÓN DE PREGUNTAS PROPICIARÍAN LA REFLEXIÓN Y LA CONSCIENCIA DE APRENDIZAJES EN ESTA COMPETENCIA PARA EL MOMENTO DE LA SALIDA?



- ¿Cómo te has sentido al ser escuchado?
- ¿Cómo te has sentido escuchando?
- ¿Cómo crees que se ha sentido tu compañero o tu compañera en este punto?
- ¿Cómo crees que reaccionan tus compañeros ante una misma situación?
- Mi fortaleza es...
- La fortaleza de mi compañero/a es...
- ¿En qué me ayudan las relaciones que tengo con el grupo?
- ¿En qué me limitan las relaciones que tengo a la hora de hacer distintas cosas?
- ¿Qué me gustaría mostrar al grupo? ¿Qué papel quiero tener con el grupo?
- ¿Qué necesidades tengo dentro del grupo para sentirme cómodo/a?
- ¿Cómo puedo apoyar las necesidades de los demás?
- ¿Cómo nos podemos dar cuenta de que una relación es tóxica, y cómo podemos alejarnos?

Uno de los objetivos es brindar la oportunidad de que los/las adolescentes expresen las percepciones que tienen de ellos/as mismos/as y contrastarlas con las de sus compañeros y compañeras.

¿QUÉ ACCIONES PUEDEN HACER QUE LOS/LAS ADOLESCENTES SIGAN TRABAJANDO ESTA COMPETENCIA MÁS ALLÁ DE LAS SESIONES?

Recomendarles que se propongan ratos breves a lo largo del día para valorar cuándo pueden ayudar a alguien o cuándo tienen la necesidad de que otra persona les ayude (puede ser un compañero, un familiar, un profesional, etc.).

Fomentar que **tomen consciencia de que están siendo empáticos y escuchan activamente a la familia, a los amigos y compañeros** y cuándo solo lo hacen de forma «fingida».

Dar algún objeto o amuleto significativo que les recuerde la importancia de la escucha activa en sus entornos naturales (clase, casa, parque, redes sociales, etc.). En las entrevistas individuales, podemos invitar a los/las adolescentes a examinar el rol que están desarrollando en la relación con los demás (amigos, clase, familia, etc.).

Invitarles a que piensen o reconozcan a personas empáticas con ellos o ellas para poder descubrir habilidades o actitudes en los demás que ellos también pueden desarrollar.



IDEAS CLAVE

- 1 - Trato a los demás como me gustaría que me trataran.
- 2 - Soy activo/a, tengo la capacidad de escoger por mí mismo/a las relaciones que me aportan bienestar.
- 3 - Para mi bienestar y el bienestar de los demás, me necesitan y los necesito, los ayudo y me ayudan.

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS

EJEMPLOS

KOA AVENTURA:

«**EL ÁRBOL AMIGO**»: Por parejas, una persona se venda los ojos y se deja llevar y confía en el/la compañero/a que lo lleva por un espacio natural hasta un árbol. Le deja un rato para tocar el árbol, para olerlo, captar la textura, las medidas, etc. Cuando ya cree que «conoce a su árbol amigo», el/la compañero/a vuelve a pasearla para desorientarla un poco y luego le destapa los ojos. La persona que llevaba los ojos tapados debe reconocer a su árbol amigo. Después reflexionamos sobre cómo «nos conocemos» con las personas, cómo reconocemos vínculos importantes...

KOA TEATRO:

«**IMPRO**»: Los participantes apuntan o comentan distintas situaciones de su día a día en las que se deba pedir perdón. De una en una se van realizando improvisaciones sobre estas situaciones y los personajes deberán introducir el perdón: primero como persona que pide perdón y segundo como persona que recibe la disculpa.

¿Y PARA TI?

PREGUNTAS PARA LA AUTOOBSERVACIÓN
DEL O DE LA PROFESIONAL:

- ¿Cómo me hace sentir el grupo? ¿Escucho lo que oigo? ¿Soy consciente de lo que me generan las personas del grupo? ¿Las distintas situaciones?
- ¿Qué acciones realizo en el día a día para aumentar la escucha dentro de mi equipo profesional? ¿Hacemos autoobservación en equipo?
- ¿Cuál diría que es la emoción que utilizo como filtro ante el grupo? ¿Si veo dolor, por qué emoción filtro lo paso?
- ¿Desde qué emoción acompaño al grupo? ¿Siempre?
- ¿Los integrantes del grupo podrían decir de mí que soy una persona empática?

A PARTIR DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES,
¿QUÉ REFLEXIONES SACAS?



.....

.....

3.4 TOMA DE DECISIONES



Hacerse responsable de las decisiones que se toman significa ser consciente que, con la información que se tenía en ese momento, se tomó la decisión que se quería, a pesar de que visto en perspectiva igual se habrían hecho las cosas de otra manera; así se manifiesta un aprendizaje.

Una vez generado un número suficiente de posibles soluciones o alternativas ante una situación, se trata de ver cuál o cuáles son las más adecuadas para lograr la meta propuesta, al tiempo que se maximizan los beneficios significativos y se reducen los costes.

Capacidad de escoger entre dos o más líneas de acción basadas en ciertos criterios. En particular, la toma de decisiones tiene consecuencias en el bienestar de todas las personas a través de los efectos de las decisiones que tomamos.

— Wang, 2007 · OMS, 1997.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Fomentar la reflexión como elemento necesario en la toma de decisiones.
- Concienciar a los/las adolescentes de que, ante una situación, conflicto o acto, hay más de una alternativa.
- Explicitar la oportunidad que reside en los y las adolescentes de escoger las alternativas y/o soluciones en cada momento en sus relaciones y en su crecimiento social, emocional y personal.
- Proporcionar y desarrollar modelos y estrategias en el proceso de toma de decisiones.
- Ayudar a los y las adolescentes a desarrollar habilidades para escoger las opciones más saludables y respetuosas con ellos/as mismos/as y con su entorno.

¿Para qué trabajamos esta competencia con los/las adolescentes?

La toma de decisiones acompaña a las personas desde el momento de levantarse por la mañana hasta la hora de ir a la cama. Se realizan infinidad de elecciones y tomas de decisiones, muchas de forma inconsciente y otras de forma mucho más consciente. Son decisiones que, según su implicación, pueden ser de capital importancia para el futuro y el ciclo vital del o de la adolescente (estudios, relaciones íntimas, relaciones familiares, situaciones laborales, situaciones de riesgo de distinto tipo, etc.). La adolescencia es una etapa de búsqueda y construcción de la propia identidad, de descubrimiento de aquello que le gusta y que no le gusta... y todo ello puede generar ansiedad, estrés y miedo. Es por ello que hay que desarrollar habilidades que permitan a los y las adolescentes escoger las opciones más saludables y respetuosas con ellos/as mismos/as y con su entorno.

¿Qué podemos hacer para trabajar esta competencia/objetivo?

La adolescencia es la etapa en la que los/las jóvenes consiguen más autonomía y ganan más independencia y madurez a medida que crecen. Es importante dejar claro al/la joven que las decisiones radican en él/ella mismo/a y no vienen impuestas por el entorno. En definitiva, trabajar esta competencia les ayudará a definirse como personas.



SE PUEDE DESCRIBIR UN POSIBLE PROCESO COGNITIVO PARA LA TOMA DE DECISIONES, CON LOS SIGUIENTES PASOS A SEGUIR:

Pararse, pensar e identificar la situación.

Identificar alternativas - cribado preliminar.

Anticipación de los resultados de las posibles soluciones/alternativas.

Evaluación con juicio y comparación de las posibles alternativas.

Elección de un plan de solución.

Elaboración de un plan de acción.

3. ESTRUCTURA Y FORMATO

GUÍA DE RECURSOS

¿QUÉ PREGUNTAS Y ACCIONES AYUDAN AL JOVEN A PONER EL FOCO EN ESTA COMPETENCIA EN LA RUEDA INICIAL DE LA SESIÓN?

Para empezar esta rueda inicial, y romper con la rutina de otras sesiones, proponemos al grupo caminar por el espacio y que cada cual decida dónde y cómo sentarse en la rueda, además de quién empieza a hablar y a responder a las preguntas.

Una vez experimentadas estas microdecisiones, podemos continuar respondiendo a estas preguntas y/o acabando las siguientes frases:

¿Cuál ha sido la mejor decisión que has tomado en el último año?

¿Por qué?

¿Qué sentiste en aquel momento?

¿Y ahora, qué sientes?

Una decisión muy fácil para mí ha sido... porque...

Una decisión muy difícil para mí ha sido... porque...

Para contestar a estas preguntas puede ser interesante que el adulto modele y concrete con distintos ejemplos los diferentes ámbitos (en las relaciones amorosas, en los estudios, con la familia, en las redes sociales, con el consumo de tóxicos, con los amigos...). De esta manera será más fácil conectar con el/la joven.

¿QUÉ ACCIONES DEBEMOS TENER EN CUENTA DURANTE LA ACTIVIDAD CENTRAL?

Las simulaciones, teatralizaciones y situaciones de role-playing proporcionan actividades y dinámicas interesantes para el desarrollo de esta competencia. Así conseguimos que el/la joven pueda poner distancia con el contenido y generar un espacio seguro en el que probar y reflexionar si la presión de una situación real.

También permitirá probar distintas alternativas, explicitar las voces

internas en la toma de decisiones (emociones, dudas, proyecciones, etc.) y poner en juego distintos personajes con posiciones opuestas dentro de la misma situación, por ejemplo, una situación que escenifique qué pasaría en el mejor de los casos y qué pasaría en el peor.

Estas situaciones vivenciales y simuladas permitirán y favorecerán los aprendizajes para transferirlos luego a su vida diaria.

Será importante estimular la visión de que el error es una oportunidad de aprendizaje, una cosa natural en la vida y necesaria para poder crecer, no un fracaso.

En el diseño de la actividad, aconsejamos generar alguna situación que permita decidir SÍ o NO. El propio hecho de ponerle noción, de valorar las opciones y de ser consciente de ello, es decir, de decidir, ya es un acto de valentía sea la situación que sea (ante un ofrecimiento de drogas, por ejemplo). Cabe recordar que también es una opción válida no tomar ninguna decisión en determinado momento, siempre y cuando seamos conscientes de esta opción.

Otro recurso interesante puede ser el dibujo de un mapa de decisiones según la actividad y la situación diseñada.

¿QUÉ GUIÓN DE PREGUNTAS PROPICIARÍAN LA REFLEXIÓN Y LA CONSCIENCIA DE APRENDIZAJES EN ESTA COMPETENCIA PARA EL MOMENTO DE LA SALIDA?



- ¿Qué te ha ayudado a decidir?
- ¿Dónde has encontrado más dificultades para tomar alguna de las decisiones en la sesión de hoy?
- ¿Cómo te ayudará a la hora de tomar decisiones el hecho de escuchar a tus voces internas?
- ¿En qué crees que debes confiar a la hora de tomar decisiones?
- ¿Qué harás distinto a partir de ahora?
- Ahora que sabes qué ha pasado, ¿harías lo mismo?

¿QUÉ ACCIONES PUEDEN HACER QUE LOS/LAS ADOLESCENTES SIGAN TRABAJANDO ESTA COMPETENCIA MÁS ALLÁ DE LAS SESIONES?

Animar al grupo, explícitamente, a que se tomen un momento de reflexión ante las situaciones que se presentan. También es importante avanzar que a lo largo de las sesiones del trimestre, tomarán decisiones de las que podrán aprender.

En el caso de que algún/una adolescente haya revelado alguna situación de una decisión que deba tomar en el mismo momento temporal, puede ser interesante hacer un seguimiento posterior de cómo le ha ido en la toma de esa decisión.

También el espacio de entrevista individual de cada joven es un buen momento para hacer este tipo de seguimiento. Dentro de la vida del centro al que se vincula el grupo, se pueden generar espacios asamblearios para favorecer la toma de decisiones grupales, para implicar más a los y las adolescentes en el programa y hacer que sean ellos mismo los creadores de sus propias experiencias.

Por último, hay que subrayar la importancia de no privar a los y las adolescentes de sus errores, dejarlos probar, fallar y aprender, así se evitará limitar los aprendizajes por las eventuales interferencias de los profesionales. Es momento de promover entre los/las adolescentes el pensamiento crítico y la autonomía a la hora de decidir.

¿QUÉ COMPORTAMIENTOS PODEMOS OBSERVAR EN LOS/LAS ADOLESCENTES?

- Escucha a los demás.
- Incorpora los comentarios de los demás.
- Toma decisiones para avanzar: proactividad.
- Explora distintas perspectivas.
- Plantea preguntas para saber/entender más.
- Hace buenas reflexiones sobre los procesos personales internos.
- Asume la posibilidad de equivocarse.
- Las cartas de comportamientos y competencias nos ofrecen el listado de comportamientos que nos podemos fijar de cada competencia.

IDEAS CLAVE

- 1- Cada día, constantemente, tomamos decisiones en todos los aspectos cotidianos y también trascendentales para la vida y para el futuro.
- 2- Es importante reflexionar y ser conscientes en las decisiones que tomamos en cada situación, sea la que sea.
- 3- Decidimos con la información que disponemos en el momento presente, no en función del futuro.
- 4- Cada sesión plantea una responsabilidad de todas estas consecuencias.
- 5- Equivocarse forma parte del proceso y lo importante es la lección aprendida que nos permitirá afrontar con más recursos situaciones similares en el futuro.

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS

EJEMPLOS

KOA TEATRE:

«**VOCES INTERNAS**»: Un/a participante sale al escenario y se le plantea una situación. El resto deberá ir entrando a hacer todas las voces internas ante la toma de decisiones. Finalmente, el/la participante explicará qué ha decidido.

«**MEJOR Y PEOR**»: Se plantea una situación en la que debemos tomar una decisión. Salimos a escena para hacer lo mejor que podría pasar y lo peor que podría pasar según lo que decidamos.

KOA MÚSICA:

«**CONSTRUIMOS/CREAMOS UN CUENTO/RELATO SONORO**»: Les pedimos que creen un relato/historia o cuento sonoro en grupos de tres o cuatro personas. La historia debe tener principio/nudo/desenlace. En la historia solo puede haber sonidos (ninguna palabra).

MIRA EL VÍDEO
DE L'ACTIVITAT
ESCAJANT
EL QR



Los sonidos pueden crearse con los instrumentos que habrá a disposición y que ellas mismas escogerán (djembés, huevos, cascabeles, maracas, flautas, koshis, piano, etc.) y también con el cuerpo o la voz. En la ejecución/ representación del relato deberán participar todas las personas del grupo (decidirán cómo y cuándo hacerlo).

El grupo también decidirá cómo deben situarse en la sala las personas que escuchen el relato. El «público-escuchante» se mantendrá con los OJOS CERRADOS y en silencio durante la representación del relato.

KOA AVENTURA:

«**CARRERA DE ORIENTACIÓN**»: Se busca un espacio abierto: parque, montaña...

Se hacen grupos de 4-5 personas y se da a cada grupo un mapa con diferentes hitos.

Con la ayuda de una brújula para orientarse, los y las jóvenes deberán tomar las decisiones correspondientes para llegar y conseguir los distintos hitos escondidos por el entorno.

**¿Y PARA TI?**

PREGUNTAS PARA LA AUTOOBSERVACIÓN
DEL O DE LA PROFESIONAL:

- ¿He compartido mis posturas con el grupo?
- ¿Desde dónde acostumbro a tomar las decisiones? ¿Qué es lo que más me influye? ¿A qué me gustaría prestar más atención a la hora de decidir?
- ¿Decido mostrarme o decido proteger partes de mi realidad personal? ¿En qué se origina mi decisión?
- ¿Cómo afronto las decisiones equivocadas de los y las adolescentes? ¿Toman decisiones erróneas? ¿Cuándo erramos en la toma de decisiones?
- Ante el momento emocional del grupo, ¿decido no mirar emociones profundas? ¿O escojo entrar en aquello que siento?

A PARTIR DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES,
¿QUÉ REFLEXIONES SACAS?



.....

.....



3.5 GESTIÓN EMOCIONAL

(Identificar y expresar) y
(Transformar y elaborar)

Existen numerosas evidencias de que los mecanismos de regulación emocional tienen una influencia fundamental sobre la salud física y el bienestar.

Las emociones son reacciones naturales que producen cambios temporales, como consecuencia de situaciones externas o internas. Pueden darse con rapidez, con una temporalidad corta. Siempre se está en un estado anímico u otro (o en calma). Las emociones pertenecen y constituyen el comportamiento humano, condicionan lo que podemos conseguir y afectan al resultado de nuestras acciones. Las emociones conforman la base de la relación entre las personas. La regulación emocional puede definirse como todos aquellos procesos intrínsecos y extrínsecos responsables de la monitorización, evaluación y modificación de las reacciones emocionales, especialmente de sus características de intensidad y de duración. (Thompson, 1994).

Habilidades para ser consciente y gestionar de forma constructiva las emociones positivas y las emociones que representan un reto.
— Preparing Youth to Thrive, 2016.

Capacidad de percibir con precisión, valorar y expresar emociones; capacidad de acceder y/o generar sentimientos cuando faciliten pensamientos; capacidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y capacidad para regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual».
— JD Mayer, P Salovey, DR Caruso, 2000.

3. ESTRUCTURA Y FORMATO

GUÍA DE RECURSOS

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Promover un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Ayudar a los y las adolescentes a reconocer las emociones de las personas de su entorno.
- Desarrollar la gestión de las propias emociones potenciando los efectos positivos de la alegría, el amor y la felicidad y disminuir los efectos perjudiciales del estrés, los estados depresivos, los temores o las rabias.
- Mejorar su adaptación emocional ante situaciones escolares, sociales y familiares.

¿Para qué trabajamos esta competencia con los/las adolescentes?

La adolescencia es un momento de efervescencia donde las emociones se desbordan o se bloquean. Es importante conocerlas y tener un espacio para poder compartir, poner nombre, saber cómo se viven y como se pueden regular, un espacio de libertad donde poder explorar todas las emociones en todas sus formas e intensidades.

¿Qué podemos hacer para trabajar esta competencia/objetivo?

Es importante acompañar a los y las adolescentes en este proceso de conocimiento y exploración de su mundo emocional, validando todas las emociones, sin juzgarlas. Las debemos aceptar, expresarlas y decidir qué hacer una vez somos conscientes de ellas, de qué forma regularlas, desarrollarlas y elaborarlas. Cabe destacar que, para los adolescentes, las emociones pueden ser un terreno abstracto, con conceptos muy diferenciados entre pensamientos, sensaciones y emociones, y poco conectados entre sí. El trabajo de la persona profesional es el de acompañar a los y las adolescentes para dar coherencia a todos este entramado de conceptos, con un vocabulario consensuado. Trabajar y potenciar la gestión emocional permite que los jóvenes tengan herramientas para afrontar las distintas circunstancias de la vida, superarlas y sostenerlas. Son circunstancias con elementos externos fuera de su control (pérdida de un ser querido, una enfermedad, el duelo, la pérdida del trabajo del padre o la madre). Para la adaptación funcional de las personas, es crucial aprender a gestionar emociones, entenderlas y extraer aprendizajes de cada situación que les toque vivir.



¿QUÉ PREGUNTAS Y ACCIONES AYUDAN AL JOVEN A PONER EL FOCO EN ESTA COMPETENCIA EN LA RUEDA INICIAL DE LA SESIÓN?

Proponemos comenzar la rueda inicial respondiendo a estas preguntas y/o acabando las siguientes frases:

- ¿Cómo está mi cuerpo?
- ¿Qué me digo a mí mismo/a y qué me dice mi cuerpo?
- ¿Cómo llego hoy? ¿Con qué tipo de mar llego (mar en calma, mar un poco agitado, mar muy movido, mar de tormenta)? ¿Con qué color? Hashtag #yoestoy... (#yoestoycontento, #yoestoyinquieto, etc.)
- ¿Qué emoción está más presente hoy conmigo?
- ¿Qué música o canción representa mejor cómo me siento?

Aquí tenemos una gran **oportunidad para usar imágenes, objetos, fotos de representaciones diversas, en formato de cartas o dados, para que los y las adolescentes escojan una foto u objeto conectado con lo que están sintiendo o experimentando.**

Aquí es importante que los y las adolescentes **pongan el foco en su cuerpo y en las señales como la voz, la respiración o la velocidad de razonamiento y entiendan como se sienten.** Después, a lo largo de las sesiones, será interesante invitar a los y las adolescentes a detectar aquellas situaciones o vivencias que les pueden permitir entender la emoción que él o ella o su cuerpo están expresando. Hay que tener cuidado y ser muy conscientes de la realidad en la que viven estos adolescentes, y el hecho de que nunca han expresado cómo se sienten (más allá de «bien» o «mal») y, por lo tanto, habrá que ayudarles mucho, sobre todo al principio, para encontrar las palabras a través de metáforas o preguntas que les ayuden a encontrar la definición de cómo se sienten (Si fuera un color sería...; Si tuviera peso sería...; etc.).

3. ESTRUCTURA Y FORMATO

GUÍA DE RECURSOS

¿QUÉ ACCIONES DEBEMOS TENER EN CUENTA DURANTE LA ACTIVIDAD CENTRAL?

Ante el terreno abstracto, es útil utilizar vocabulario y representaciones escritas y/o visuales con emojis o imágenes para ayudar a los/las adolescentes a estimular su expresión y reconocimiento emocional y, por ende, su razonamiento abstracto. También, según el perfil del o de la joven con el que trabajemos, podemos utilizar pictogramas.

En ocasiones, los adultos tienden, sin querer, a cortar o a relativizar las vivencias que sienten los jóvenes con expresiones como «no es para tanto», «no llores».

Aquí es crucial poner el foco en la identificación y animar a la expresión adecuada del sentimiento como «veo que esto que me estás explicando te preocupa, ¿en qué te puedo ayudar?»

Es clave utilizar situaciones para ejemplificar emociones, pueden ser situaciones de bronca y discusión, de bloqueo, de escaqueo, de enfrentamiento, de diversión o de excitación, entre otras.

Aunque muchas veces las personas pueden sentir emociones que no saben identificar, lo más importante es permitirse sentir lo que es está sintiendo. Aunque no sepa qué es, me permito sentir lo que estoy sintiendo.

Hay que continuar con la expresión de la emoción, validarla, ponerle consciencia e identificarla y, después, habrá que añadir la gestión de la emoción. Esta gestión vendrá determinada por lo que la persona necesita en ese momento concreto.

La persona profesional y/o el o la joven deben preguntarse «Y ahora, ¿qué necesito?». Cada actividad de la sesión, ya sea teatro, música, deporte, aventura, debe suponer un reto, un desafío, una salida de la zona de confort. Aparecerán miedos, frustraciones y/o limitacio-

nes que los propios jóvenes se irán poniendo. Aquí será la oportunidad para conversar sobre estas emociones y traducirlas en palabras.

¿Por qué crees que aparecen?

¿Qué estrategia utilizas para enfrentarte a ellas? ¿Y si intentas hacer algo distinto?

¿Qué emociones te cuestan menos vivir? ¿Qué emociones te cuestan menos habitar? ¿Qué te iría bien cuando te sientes (emoción)?

Siempre, si no encuentran respuestas a este tipo de preguntas, se puede hacer de espejo: a mí, cuando me pasa lo mismo que a ti, siento...

¿QUÉ COMPORTAMIENTOS PODEMOS OBSERVAR EN LOS/LAS ADOLESCENTES?

- Hace buenas reflexiones sobre los contenidos trabajados.
- Expresa de forma eficaz sus ideas.
- Persevera ante las dificultades.
- Incorpora los comentarios de los demás.
- Plantea estrategias de resolución de problemas.
- Cree que puede iniciar cambios.
- Se muestra tranquilo/a ante situaciones de presión.
- Controla las emociones en situaciones de conflicto.
- Acepta que los cambios que propone no acaben llegando a buen puerto.
- Asume la posibilidad de equivocarse.
- Las cartas de comportamientos y competencias nos ofrecen el listado de comportamientos que nos podemos fijar de cada competencia.

¿QUÉ GUIÓN DE PREGUNTAS PROPICIARÍAN LA REFLEXIÓN Y LA CONSCIENCIA DE APRENDIZAJES EN ESTA COMPETENCIA PARA EL MOMENTO DE LA SALIDA?



- ¿Qué emoción está más presente hoy conmigo? ¿En qué parte del cuerpo lo siento? ¿Qué dice esto de mí? ¿Qué energía tengo?
- ¿Con qué emoción me gustaría conectar? ¿En qué parte del cuerpo lo sentiré? ¿Qué me ayudaría a cambiar de energía (si quiero hacerlo)?
- ¿Con qué energía me marchó hoy de la sesión?
- ¿Qué he aprendido nuevo sobre mí cuando he sentido esta emoción?
- Una de las emociones que me cuesta aceptar es...
- ¿Qué puedo hacer con esto?
- ¿Qué debo cambiar para permitirme esta emoción?
- ¿Qué momento ha sido especial y por qué?
- ¿Cuándo he sentido miedo, alegría, etc.?
- ¿Qué crees que ha sentido tu compañero o compañera a tu derecha en esta situación (de reto)?

Igual que en la rueda inicial, puede ayudar utilizar soportes visuales como fotos, objetos, emojis, vocabularios, cartas, etc. para facilitar la concreción y la expresión de su mundo emocional y la conexión con las emociones de los demás. Son terrenos desconocidos y abstractos para los jóvenes. Es un momento clave para que los jóvenes adquieran perspectiva, otros puntos de vista, otras estrategias. Será esencial poder poner el énfasis en la regulación: «Me siento así pero puedo aprender a sentirme de otra manera».

Este razonamiento dará una sensación de tranquilidad y de liberación en caso de que anteriormente la gestión haya tenido implicaciones negativas para el o la joven o su entorno. Son recomendables algunas estrategias de mindfulness y relajación para facilitar centrarse en el cuerpo y en el mundo emocional interno.

¿QUÉ ACCIONES PUEDEN HACER QUE LOS/LAS ADOLESCENTES SIGAN TRABAJANDO ESTA COMPETENCIA MÁS ALLÁ DE LAS SESIONES?

Para la transferencia de la gestión emocional, es importante invitar al o a la joven a adivinar y buscar dónde, cómo y con quién pueden compartir sus emociones (explicándolas a un amigo o amiga o a algún adulto, pidiendo ayuda en caso necesario, escribiéndolas, cantando, bailando, dibujando, utilizando un cojín, paseando, haciendo deporte, etc.).

Proponer al o al adolescente que comparta lo que ha sentido en la sesión de hoy con algún familiar, amigo o amiga hará que transfiera lo que ha aprendido durante la sesión y lo cristalice todavía más.

Cada cual tiene una manera distinta de gestionar sus emociones y la estrategia que escoja estará bien, siempre y cuando resulte ser adecuada para una correcta elaboración de la emoción.

IDEAS CLAVE

- 1 - La emoción no soy yo, todas las emociones tienen su función y todas son válidas. Abrazar la emoción y permitirse sentirla, poderla observar.
- 2 - Las emociones son cambiantes y finitas.
- 3 - Las emociones, los pensamientos, las sensaciones y el cuerpo están interrelacionados.
- 4 - Empoderarme y activarme en la responsabilidad de lo que implica la gestión emocional.
- 5 - Me siento así pero puedo aprender a sentirme de otra manera.
- 6 - De la misma manera que puedo entrar en una emoción para gestionarla, puedo salir. Puedo aprender a vivir de forma sana.



ACTIVIDADES Y DINÁMICAS

EJEMPLOS

KOA DEPORTES:

«CAMINO EMOCIONAL»: Se puede aplicar al fútbol, al básquet o al balonmano. En una parte de la pista están las emociones que el grupo establece que siente bajo presión. En la otra, el reto de chute de precisión, tres canastas.

El grupo de adolescentes deberá desarrollar el reto y escoger cuál es la emoción que han sentido.

En otra parte del campo están las herramientas de gestión (expresión, descarga, respiración que harán otros compañeros) y la persona que esté realizando el reto deberá escoger qué necesita para sentirse mejor.

KOA AVENTURA:

«LA PAPELERA»: Se esconden distintos símbolos impresos en papel por todo el espacio: una papelera, un símbolo de reciclaje y una nevera. Los y las adolescentes deberán encontrarlos siguiendo unas pistas que se les irán dando a medida que encuentren cada símbolo.

Cuando los tienen todos y llegan al punto de encuentro, deberán intentar adivinar cuál puede ser su significado. Cada uno simboliza un aspecto personal/ emocional de sí mismo/a: La papelera son esas cosas que ya no queremos de nosotros, el reciclaje es lo que nos gustaría mejorar y la nevera lo que nos gusta y queremos mantener.

¿Y PARA TI?

PREGUNTAS PARA LA AUTOOBSERVACIÓN
DEL O DE LA PROFESIONAL:

- ¿Qué emociones siento?
- ¿Qué se me da mejor, acompañar en la gestión o gestionar mis emociones?
- ¿Soy consciente de cuándo estoy controlando mis emociones?
¿Cuándo están pero no las estoy resolviendo?
- ¿Qué estrategia para la gestión tiene el grupo más consolidada?
¿Estrategias de descongestión (expresión emocional y vaciado)?
¿Estrategias de sugestión (cambiar la mirada y abrir la perspectiva)?
¿Estrategias de digestión (aceptar con aprendizajes y dejar ir)?
- ¿Reconozco cuáles son las emociones enquistadas en el grupo?
¿He diseñado un plan para dar respuesta a través de la liberación,
el espacio y la reparación?
- ¿Qué emociones propias gestiono cada día cuando entro en el grupo?

A PARTIR DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES,
¿QUÉ REFLEXIONES SACAS?



.....

.....

3.6 TRABAJO EN EQUIPO

3. ESTRUCTURA Y FORMATO

GUÍA DE RECURSOS

Capacidad para colaborar y coordinar la acción con otras personas.

— Preparing Youth to Thrive (2016)

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Fomentar la cooperación y la consecución de objetivos comunes como una suma de potencialidades mayores que las individuales.
- Ayudar a los y las adolescentes a tener en cuenta otras perspectivas posibles también válidas.
- Acompañar en el crecimiento de aspectos como el compañerismo, la ayuda y la solidaridad.

¿Para qué trabajamos esta competencia con los/las adolescentes?

¿Qué podemos hacer para trabajar esta competencia/objetivo?

- **Trabajamos esta competencia como base de un aprendizaje social en el que, a partir de experiencias compartidas, se puedan abrir a nuevas perspectivas.**
- **Conseguir la cohesión del grupo.**
- **Propiciar un clima positivo para el trabajo en equipo.**
- **Generar espacios donde detectar las potencialidades.**

El trabajo en equipo incluye toda una serie de competencias que ayudan a los jóvenes en su socialización presente y futura. Los introduce en la cultura y el marco social y permite desarrollarse en contextos de familia, amigos, escuela y trabajo. Para trabajar en equipo, debemos sentirnos parte del equipo. **Cuando te sientes reconocido y visto te involucras y te comprometes, tanto contigo mismo/a como con tu entorno.**

¿QUÉ PREGUNTAS Y ACCIONES AYUDAN AL JOVEN A PONER EL FOCO EN ESTA COMPETENCIA EN LA RUEDA INICIAL DE LA SESIÓN?

Para la rueda inicial, proponemos responder estas preguntas y/o acabar las siguientes frases:

«Hoy pondremos el foco en ser conscientes del trabajo en equipo y en el hecho de pertenecer a un equipo. ¿Queréis decir algo al respecto? ¿Qué experiencias habéis tenido anteriormente?»

¿QUÉ ACCIONES DEBEMOS TENER EN CUENTA DURANTE LA ACTIVIDAD CENTRAL?

Hay que escoger actividades en las que el trabajo en parejas y la comunicación/escucha entre las personas sea un elemento importante. El adulto debe servir como modelo y ejemplo, en este caso deberá demostrar una buena cohesión entre el equipo de personas educadoras y facilitadoras, y deberá hacer un esfuerzo para complementar y sumar.

¿QUÉ COMPORTAMIENTOS PODEMOS OBSERVAR EN LOS/LAS ADOLESCENTES?

- **Respetar las normas.**
- **Se mantiene conectado/a a la actividad.**
- **Adecua su comportamiento a las circunstancias.**
- **Transmite alegría. Transmite ambientes positivos.**
- **Escucha a los demás.**
- **Incorpora los comentarios de los demás.**
- **Participa en la toma de decisiones consensuadas.**
- **Reconoce sus responsabilidades y las de los demás.**
- **Aporta ideas.**
- **Las cartas de comportamientos y competencias nos ofrecen el listado de comportamientos que nos podemos fijar de cada competencia.**

¿QUÉ GUIÓN DE PREGUNTAS PROPICIARÍAN LA REFLEXIÓN Y LA CONSCIENCIA DE APRENDIZAJES EN ESTA COMPETENCIA PARA EL MOMENTO DE LA SALIDA?



- **¿Cómo te sientes cuando el objetivo que hay que trabajar no depende únicamente de ti?**
- **¿Habitualmente trabajas en equipo? ¿Cómo te hace sentir esto?**
- **¿En qué rol te sientes más cómodo dentro de un equipo?**
- **¿Acostumbras a participar activamente y a decir lo que piensas? ¿O te sientes más en un segundo plano pasivo y aceptas lo que dicen los demás para evitar conflictos?**

¿QUÉ ACCIONES PUEDEN HACER QUE LOS/LAS ADOLESCENTES SIGAN TRABAJANDO ESTA COMPETENCIA MÁS ALLÁ DE LAS SESIONES?

Es interesante tener una dinámica de ayuda mutua y/o actividades y retos que únicamente puedan conseguirse con la colaboración de todos, con distintos roles que irán cambiando dentro del grupo.

Es importante consensuar el objetivo del grupo para que se convierta en un equipo (por ejemplo, una muestra o una exhibición final, un objetivo de diversión) y encontrar así un vínculo para trabajar en equipo.

Todo ello sin olvidar que el objetivo máximo es el bienestar.

IDEAS CLAVE

- 1 - Para trabajar en equipo, debemos tener un objetivo común.
 - 2- Para trabajar en equipo, debemos escuchar atenta y activamente para recibir una escucha atenta y activa.
- Debemos reconocer el significado de formar parte del grupo y ser vistos como parte del grupo.

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS. EJEMPLOS**KOA MÚSICA:**

«**CÍRCULO DE PERCUSIÓN**»: A partir de distintos instrumentos de percusión (djembés, tambores, maracas, huevos sonomizados) creamos un círculo de percusión y creación.

Posibles dinámicas:

- Hacemos grupos de 4. El primer empieza marcando una pulsación con su instrumento (djembé o tambor), el segundo se suma haciendo un ostinato; cuando los dos se mantienen, se añade el tercero con otro ostinato; cuando la base está sólida, el cuarto improvisa con su instrumento. Después deshacemos el proceso. Silenciamos 4-3-2-1.
- Creamos un ritmo base que será el «ritmo casa».
 - Lo hacemos tres veces y a la cuarta lo silenciamos pero lo cantamos por dentro y nos volvemos a enganchar.
 - Lo hacemos tres veces y a la cuarta nos silenciamos y en este espacio de silencio podemos hacer un sonido; pasado el compás nos volvemos a enganchar al ritmo base.
 - Lo hacemos tres veces y a la cuarta nos silenciamos y en este espacio de silencio podemos hacer dos sonidos (tres, cuatro, los que queramos). Pasado el compás nos volvemos a enganchar al ritmo base.
 - Lo hacemos tres veces y a la cuarta nos silenciamos y en este espacio de silencio hacemos una improvisación, primero todos juntos y luego uno a uno.

RITMO CASA X3 + IMPRO 1 + RITMO CASA X3 + IMPRO 2, ETC.

- Creamos un groove con los instrumentos de percusión y, a partir de aquí, los vamos marcando: subiendo el volumen, bajándolo, silenciando algunos instrumentos, etc.
- Podemos ofrecer la posibilidad de que algunas personas faciliten/ dirijan el círculo con indicaciones concretas.

KOA DEPORTES:

«**SECUENCIA DE DEFENSA PERSONAL**»: En equipos, se diseña una secuencia de distintos movimientos de defensa personal (aprendidos durante las sesiones) y se hace una demostración al resto del grupo. Después, el grupo de adolescentes que ha pensado esa secuencia será el encargado de enseñar al resto de compañeros/as cómo realizar los movimientos.

MIRA EL VÍDEO
DE L'ACTIVITAT
ESCAJEJANT
EL QR

**¿Y PARA TI?**

PREGUNTAS PARA LA AUTOOBSERVACIÓN
DEL O DE LA PROFESIONAL:

- ¿Cómo he preparado la actividad para potenciar el trabajo en equipo?
- ¿Qué podría haber incluido para tener mejores resultados?
- ¿Cómo me siento cuando trabajo en equipo? ¿Tengo flexibilidad para incorporar nuevas perspectivas?
- ¿Cómo puedo ayudar a los/las adolescentes a aceptar otras propuestas y personas para conseguir objetivos comunes?

A PARTIR DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES,
¿QUÉ REFLEXIONES SACAS?



.....

.....

3.7 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

(Consigo mismo/a y con los demás)

Un problema es ese asunto o cuestión que necesita solucionarse o aclararse, puede ser una dificultad o un obstáculo para lograr un objetivo, o un disgusto, pero también una contradicción o un conflicto entre lo que es y lo que debería ser, una molestia o una preocupación.

La resolución de problemas es un proceso cognitivo, afectivo y conductual mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de enfrentamiento eficaz para un problema particular. La solución a un problema es una respuesta de enfrentamiento eficaz para alterar una situación problemática y/o las reacciones personales que tenemos ante esta situación. Así, ya no se percibirá como un problema y al mismo tiempo se maximizarán otros beneficios y minimizarán los costes en todos los sentidos.

Capacidad de pensar a través de distintos pasos, identificar y comprender un problema e idear una solución para abordarlo.

— The Values and Life Skills (VaLi), 2018.

3. ESTRUCTURA Y FORMATO

GUÍA DE RECURSOS

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Ayudar a los y las adolescentes a identificar qué problemas o conflictos tienen en su día a día.
- Favorecer comportamientos asertivos ante la resolución de un problema.
- Estimular la confianza del/de la adolescente en sus recursos personales para enfrentarse y resolver los problemas que pueda tener consigo mismo/a o con su entorno.
- Ofrecer recursos para que los/las adolescentes ganen más autonomía al enfrentarse a una situación de conflicto y/o problema.

¿Para qué trabajamos esta competencia con los/las adolescentes?

La adolescencia es un periodo de transición que implica cambios a múltiples niveles (físicos, cognitivos, emocionales, de personalidad y sociales) que implican ciertos momentos de dificultades, estrés y conflicto. Pueden ser habituales los conflictos familiares, la inestabilidad emocional y las conductas de riesgo. En este periodo de desarrollo, la adquisición de nuevas capacidades como, por ejemplo, las habilidades de resolución de conflictos son clave para que los/las adolescentes acepten de forma saludable los cambios y tensiones experimentados.

¿Qué podemos hacer para trabajar esta competencia/objetivo?

Es importante hacer partícipes a los y las adolescentes de los roles que adquirimos ante las situaciones conflictivas, es determinante empoderarlos como agentes activos y necesarios para la solución de los problemas propios o del entorno. En este sentido, en el trabajo de grupo se da prioridad a la convivencia entendiendo que los conflictos que pueden surgir son responsabilidad del grupo y, por lo tanto, una oportunidad de aprendizaje compartido.

¿QUÉ PREGUNTAS Y ACCIONES AYUDAN AL JOVEN A PONER EL FOCO EN ESTA COMPETENCIA EN LA RUEDA INICIAL DE LA SESIÓN?

Proponemos comenzar la rueda inicial respondiendo a estas preguntas y/o acabando las siguientes frases:

- ¿Qué es para ti la búsqueda de soluciones?
- ¿Cómo acostumbras a buscar soluciones a un problema?
- ¿Hay un único camino o hay varios?

- ¿Qué elementos tienes en cuenta cuando necesitas superar un reto?

También, y para variar respecto de otras sesiones, podemos aprovechar la rueda inicial para que cada joven anote en un papel un problema que esté viviendo y lo deposite en una «caja de los problemas». Los que quieran, podrán compartirlo con el grupo en esta rueda inicial. En la rueda se pueden utilizar fotografías, cartas o símbolos para apoyar sus explicaciones.

¿QUÉ ACCIONES DEBEMOS TENER EN CUENTA DURANTE LA ACTIVIDAD CENTRAL?

Aconsejamos trabajar esta competencia con ejercicios de búsqueda de soluciones, retos grupales en los que deban comunicarse y acordar una solución entre todos (negociando, mediando, etc.). Es interesante prestar atención a los conflictos cuando surgen de forma natural durante la sesión (conflictos entre ellos, con terceras personas, y reflexionar sobre la manera de accionar o reaccionar que tienen). Aquí es muy interesante poner palabras a lo que está pasando y centrarse en el hecho de que son personas activas y tienen el poder en el proceso de búsqueda de soluciones. Se pueden proponer situaciones de juego, simulaciones o actividades de Escape Room en los que se ponga en valor la comunicación y la fortaleza que cada uno puede aportar, así como el trabajo en equipo para llegar a una meta. Si la actividad diseñada lo permite, se puede plantear el proceso de búsqueda de soluciones a través de las siguientes preguntas:

- **¿Qué está pasando?**
- **Hay un problema: ¿cuál es?**
- **¿Qué necesitamos?**
- **¿Qué plan llevamos a cabo?**
- **¿Ha funcionado?**

Cabe decir que, en ciertas ocasiones, la resolución de la situación es decidir no hacer nada, ya que no es competencia del joven responsabilizarse.

¿QUÉ COMPORTAMIENTOS PODEMOS OBSERVAR EN LOS/LAS ADOLESCENTES?

- **Tiene interés en explorar distintas perspectivas.**
- **Plantea estrategias de resolución de problemas.**
- **Adecua su comportamiento a las circunstancias.**
- **Controla las emociones en situaciones de conflicto.**
- **Escucha a los demás.**
- **Participa en la toma de decisiones consensuadas.**
- **Reconoce sus responsabilidades y las de los demás.**
- **Las cartas de comportamientos y competencias nos ofrecen el listado de comportamientos que nos podemos fijar de cada competencia.**

¿QUÉ GUIÓN DE PREGUNTAS PROPICIARÍAN LA REFLEXIÓN Y LA CONSCIENCIA DE APRENDIZAJES EN ESTA COMPETENCIA PARA EL MOMENTO DE LA SALIDA?

- **Cómo valoras el problema después de la sesión? ¿Qué alternativas has descubierto? ¿Desde qué rol te colocas ahora ante los problemas?**
- **¿Has podido aprender de los problemas que los demás compañeros han planteado?**
- **¿Qué harás distinto a partir de ahora?**
- **¿Cuál ha sido tu rol en la resolución del conflicto?**
- **¿Qué crees que has aportado para llegar a la solución?**
- **¿En qué te han acompañado tus compañeros y compañeras?**
- **¿Estás satisfecho/a con la solución encontrada? ¿Harías algo distinto?**

Si se ha hecho durante la rueda inicial, se puede pedir a los jóvenes que vuelvan a leer el problema y preguntar si después de la sesión abordarían el problema de la misma manera, o qué cambios harían.

¿QUÉ ACCIONES PUEDEN HACER QUE EL ADOLESCENTE SIGA TRABAJANDO ESTA COMPETENCIA MÁS ALLÁ DE LAS SESIONES?

Aconsejamos invitarlos a identificar los problemas y los retos que van apareciendo en su vida cotidiana y que generen una estrategia para encontrar soluciones. Aquí será muy importante la coordinación entre las personas facilitadoras y las educadoras como referentes del entorno para ir recordando los aprendizajes realizados en las sesiones y que pueden aplicar en los conflictos o problemas que surgen cotidianamente en la dinámica del centro o de la entidad.

En la siguiente sesión podemos hacer seguimiento de la situación de conflicto que había surgido y preguntar cómo la resolverían ahora. A nivel individual, podemos hacer un seguimiento de cómo les va con el problema citado anteriormente.

También **se les puede invitar a observar los roles que adoptan las personas de su entorno** ante los problemas. Puede ser interesante explorar a las personas de su alrededor que **sean referentes y que les guste como resuelven los problemas para poder conectar con ello** siempre que sea posible. En la dinámica del centro, si todavía no existe, es valioso.

IDEAS CLAVE

- 1- Los/las adolescentes tienen un papel clave, activo y necesario para enfrentarse a los problemas. «Tengo cualidades personales valiosas para resolver el conflicto».
- 2- Es importante contemplar las distintas alternativas para resolver el problema.
- 3- Si quieres un resultado distinto, no hagas lo de siempre.
- 4- Hay soluciones para los problemas, y a veces hay que dejar un poco de tiempo para pensar y reflexionar en el plan de acción.
- 5- Hay problemas que precisan un abordaje compartido con el adulto, es importante empoderar en la comunicación de las alertas y la búsqueda de ayuda y colaboració.



ACTIVIDADES Y DINÁMICAS**EJEMPLOS****KOA AVENTURA:**

«VASOS, ANTIFACES Y LÁPICES»: Se forman tres grupos. El primero se ponen un lápiz en la boca, el segundo un vaso con las manos y el tercer grupo se venda los ojos. Cada grupo se coloca lejos de los demás pero en un espacio. El grupo del lápiz se pondrá mirando a la cara de los del vaso. Los del vaso se quedarán de espaldas a los de la venda en los ojos. Los que llevan el lápiz verán cómo los profesionales esconden unos objetos por el espacio y deberán explicar (sin sacarse el lápiz de la boca) a los de los vasos, dónde están los objetos que han escondido los facilitadores. Los de los vasos no se pueden girar, y deberán explicar al siguiente grupo, el de las vendas en los ojos, que están detrás de ellos y no pueden ver nada, las instrucciones recibidas.

A partir de las indicaciones, el grupo de los ojos vendados deberá moverse para encontrar los objetos.

KOA DEPORTES:

«PARCOURS TIC TAC»: Se disponen distintos elementos como conos, vallas, ruedas, esterillas, sillas, etc.

Una persona deberá hacer el circuito y otra irá cambiando las piezas de sitio aleatoriamente. La persona que acabe el circuito tomará el rol de distorsionadora para otra compañera del grupo y así sucesivamente.

MIRA EL VÍDEO
DE L'ACTIVITAT
ESCAJANT
EL QR

**¿Y PARA TI?**

PREGUNTAS PARA LA AUTOOBSERVACIÓN
DEL O DE LA PROFESIONAL:

- Ante un problema, ¿consigo ver a las personas más allá de las situaciones planteadas?
- ¿Reconozco el poder que tengo en la resolución de problemas ante el grupo?
- ¿Qué creencias surgen de los integrantes del grupo que no ayudan a resolver los problemas? ¿Cómo puedo trabajarlas desde mi actividad?
- En el trabajo de resolución de problemas, ¿He encontrado alguna situación que necesite una valoración específica más allá del trabajo individual o de grupo? ¿Tengo un ejemplo?
- ¿Qué herramientas estoy poniendo en juego para la resolución de problemas en las relaciones de grupo? ¿Qué estrategias de la disciplina y la normativa? ¿Qué estrategias de diálogo y comunicación? ¿Qué estrategias socioemocionales? ¿Qué estrategias de mediación?

A PARTIR DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES,
¿QUÉ REFLEXIONES SACAS?



.....

.....

3.8 AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO



La autoestima es clave para la aceptación, validación y respeto hacia sí mismo/a y hacia los demás. La autoestima influye en todos los pensamientos, sentimientos y actos de nuestro día a día.

Está también directamente relacionada con el autoconcepto. Este último conecta con lo que pensamos de nosotros/as mismos/as sobre distintos ámbitos (aspecto físico, amistades y relaciones, rendimiento deportivo y/o físico, sexualidad, a nivel intelectual, creativo, etc.).

La autoestima es la valoración o juicio positivo o negativo que hacemos de nosotros/as mismos/as en función de la evaluación de nuestros pensamientos, ideas, creencias y experiencias.

El autoconcepto son todas aquellas ideas, hipótesis y creencias que tenemos de nosotros/as mismos/as, es decir, la forma en la que nos percibimos.

— A partir de Rosenberg, 1965.

3. ESTRUCTURA Y FORMATO

GUÍA DE RECURSOS

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Ayudar a los y las adolescentes a ser conscientes de la importancia de tener una autoestima y autoconcepto positivos para el desarrollo y crecimiento personal y relacional.
- Fomentar actitudes respetuosas hacia uno/a mismo/a.
- Ayudar a los y las adolescentes a conocerse tal y como son, a estar bien consigo mismos, a potenciar la confianza y la seguridad en sí mismos/as.
- Tener una actitud de aceptación y de reconocimiento, tanto de las áreas u oportunidades de mejora, como de las fortalezas y debilidades.
- Animar a los jóvenes a tomar acciones, activar actitudes y creencias que aumenten su autoestima.

¿Para qué trabajamos esta competencia con los/las adolescentes?

Qué podemos hacer para trabajar esta competencia/objetivo?

En cualquier etapa de la existencia humana, la autoimagen de una persona, al percepción subjetiva de sí mismo/a –fruto de experiencias pasadas– determina la evaluación que hacemos de nosotros/as mismos/as y, por lo tanto, la autoestima. También la autoimagen está influida por la imagen social percibida, es decir, la imagen que según creo, tienen los demás de mí. En la adolescencia, este hecho es importantísimo.

El concepto que el adolescente tiene de sí mismo está muy influido por la imagen que le reflejan los demás, especialmente los miembros de su grupo de iguales. Es el adolescente quien lo interpreta. Los y las adolescentes vinculados a entidades sociales tienen más riesgo de tener una baja autoestima fruto de una imagen social sesgada por las características del entorno y/o por las situaciones de negligencia. Sería una «heteroestima» más vulnerable. Hay que romper estas dinámicas y concienciar a los jóvenes de estos procesos y convencerlos de que tienen el poder de potenciar sus fortalezas y, de paso, mejorar su bienestar emocional.

A continuación, los indicadores de una alta autoestima a tener en cuenta:

- **Tener voluntad para aprender y probar nuevas experiencias.**
- **Ser optimista hacia el futuro.**

- Establecer objetivos y metas.
- Estar seguro/a y ser responsables de los propios actos.
- Conocer los puntos fuertes y no tan fuertes.
- Aceptar las críticas.
- Tener capacidad para enfrentar retos y problemas.
- Confiar en sí mismo/a.
- Tener capacidad de regulación emocional.
- Tener facilidad para hacer amistades.
- Ser sensible ante las necesidades de los demás y cooperar.

¿QUÉ PREGUNTAS Y ACCIONES AYUDAN AL JOVEN A PONER EL FOCO EN ESTA COMPETENCIA EN LA RUEDA INICIAL DE LA SESIÓN?

Proponemos empezar la rueda inicial con preguntas sobre lo que les gusta hacer: sus hobbies, pero también sus características positivas, sus fortalezas, sus puntos fuertes.

Todo lo que invite a la reflexión personal sobre nosotros/as mismos/as y que podamos enlazar con la actividad central.

- ¿Quién soy? ¿Cómo me valoro respecto de...?
- Ejemplos: Escoger. En caso necesario, especificar/profundizar:
- ¿Cómo me siento con mi familia, en el instituto, en la escuela?
- ¿Cómo me relaciono con los demás?
- ¿Cómo considero que me ven los demás?
- Lo que más me molesta de mí mismo/a es...
- Lo que más me gusta de mí mismo/a es...
- ¿Qué pienso de mí?
- ¿Qué posibilidades creo que tengo?

¿QUÉ ACCIONES DEBEMOS TENER EN CUENTA DURANTE LA ACTIVIDAD CENTRAL?

Podemos crear dinámicas que animen a los jóvenes al desarrollo personal de una identidad, a la conexión con sus capacidades y fortalezas. Son actividades que invitan a la reflexión sobre su propia valoración interna y la valoración que han recibido del entorno, teniendo como objetivo:

- Dar un feedback que refuerce sus potencialidades y herramientas,
- Ofrecer momentos de procesamiento y reflexión sobre la cultura en la que el o la adolescente se desarrolla y crece.
- La comparación que hace de sí mismo/a con los demás.

Se pueden utilizar distintos soportes y/o lenguajes para vehicular estos feedbacks y reflexiones como el dibujo, la música, el movimiento, la expresión escrita, etc.

Una de las finalidades es fomentar la representación realista, amable y positiva que defina al/a la adolescente, que le ayude a saber quién es y, por lo tanto, a darle la seguridad y la fuerza necesarias para decir «yo sé quién soy, me defino como... y quiero ir hacia..., sé lo que me gusta y lo que no me gusta». Se trata de estimular una voz interna que determina pensamientos, sentimientos y actitudes de la persona.

Será importante, pues, dar un feedback constructivo y positivo, reconocer los progresos y el esfuerzo en todo lo que consigan. Puede ser interesante crear una atmósfera que empodere y reconozca los éxitos de manera auténtica con gestos de complicidad, aplausos entre iguales, explicitando aquello que se ha logrado.

Los y las adolescentes participantes en KOA no acostumbran a sentirse valorados, por eso los objetivos deben estar muy definidos y ser asumibles para que los puedan lograr y puedan reforzar así la autoestima de forma gradual.

Según la edad y la situación de estos adolescentes, planteamos esta sesión como una oportunidad para que los y las adolescentes pon-

gan el foco, tomen consciencia y se responsabilicen de aceptarse amablemente a sí mismos/as. Sabemos que no es posible trabajar en una sola sesión toda esta competencia, ya que es un trabajo gradual y de fondo que requiere tiempo.

Será clave tener presente esta competencia en las entrevistas individuales que se realizarán trimestralmente.

¿QUÉ COMPORTAMIENTOS PODEMOS OBSERVAR EN LOS/LAS ADOLESCENTES?

- Persevera ante las dificultades (no se rinde).
- Cree que puede iniciar cambios.
- Trabaja con determinación.
- Reconoce sus responsabilidades y las de los demás.
- Hace buenas reflexiones sobre sus procesos personales internos.
- Tiene interés en explorar distintas perspectivas.
- Transmite alegría. Transmite ambientes positivos.
- Asume la posibilidad de equivocarse.
- Acepta que los cambios que propone no acaben llegando a buen puerto.
- Adecua su comportamiento a las circunstancias.
- Las cartas de comportamientos y competencias nos ofrecen el listado de comportamientos que nos podemos fijar de cada competencia.

¿QUÉ GUIÓN DE PREGUNTAS PROPICIARÍAN LA REFLEXIÓN Y LA CONSCIENCIA DE APRENDIZAJES EN ESTA COMPETENCIA PARA EL MOMENTO DE LA SALIDA?

- Hoy he descubierto que me hace sentir bien...
- Hoy sé que me gusta...



- Mis posibilidades son...
- ¿De qué has tomado consciencia durante la sesión?
- De la sesión de hoy, me llevo que...
- ¿Qué dice de ti lo que hemos hecho hoy?
- Después de las reflexiones realizadas hoy con relación a mis puntos fuertes, ¿cómo me siento?
- Cómo me ven los demás?
- Reconozco y veo a mi compañero o compañera en...
- Hoy me propongo...
- Respecto de mi presente y mi futuro, quiero...

¿QUÉ ACCIONES PUEDEN HACER QUE LOS/LAS ADOLESCENTES SIGAN TRABAJANDO ESTA COMPETENCIA MÁS ALLÁ DE LAS SESIONES?

Invitémoslos que reconozcan todo lo que han hecho diariamente fuera de la sesión, y que se sientan satisfechos/as de ello (un minuto de reflexión diaria). Es importante promocionar la visión realista y positiva de nosotros/as mismos/as y de nuestras posibilidades y potencialidades. Podemos pedir a los y las adolescentes una «especie» de deberes, es decir, que pidan a referentes positivos, personas cercanas y de confianza, las cualidades de uno/a mismo/a:

- A... le gusta de mí...
- Según él/ella, puedo mejorar en...
- ¿Qué te cuesta más: escuchar cómo dicen cosas buenas de ti los demás o decirlas tú a otras personas? ¿Qué te gustaría que vieran de ti?

Podemos invitar a los y las adolescentes a que inicien un diario de autodescubrimiento con la visión de las gafas realistas; esto puede tener un seguimiento en la entrevista individual en coordinación con la persona educadora.

IDEAS CLAVE

- 1- Tengo una visión realista de mí mismo/a, con mis fortalezas y mis oportunidades de mejora.
- 2 - Acepto y disfruto los elogios de los demás.
- 3 - Acepto y desarrollo mis oportunidades de mejora.
- 4 - Conduzco mi vida, soy yo quien lleva las riendas de mis posibilidades.

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS

EJEMPLOS

KOA MÚSICA:

«**LA ESTRELLA Y LA CONSTELACIÓN**»: Cada participante pinta y recorta una estrella de cinco puntas de cartulina (y/o pega trocitos de papel que habremos roto a partir de un universo de colores que hayamos pintado en grupo en una sesión anterior).

En cada punta de la estrella, los y las jóvenes escribirán una cualidad que identifiquen de ellos/as mismos/as (para facilitar lo tenemos una lista de cualidades que ya hemos usado en otras sesiones y que sirve para identificar y nombrar cualidades propias y ajenas). Una vez elaborada la estrella, la cogen y cada persona escoge un punto del espacio.

Dejan la estrella a sus pies.

Una vez situados con la estrella a sus pies, se van pasando una madeja de lana de colores (*) de unos a otros para crear una constelación (constelación KOA).

Antes de lanzar la madeja a otra persona, la que tiene la madeja entre las manos dice en voz alta las cualidades que ha identificado de sí misma y que ha escrito en la estrella.

Después de tejer la constelación, pegaremos las estrellas en nuestro mural mientras suena música. (Este paso se puede saltar si no hay un mural colectivo).

Al acabar, bailaremos juntas en círculo la danza de las estrellas.

Una danza colectiva que se baila en círculo y se van formando parejas que irán cambiando.

Una vez acabado el baile, nos sentaremos en círculo y una de las facilitadoras explicará el cuento La manzana que quería ser una estrella. (*) La madeja se pasa a cualquier persona excepto las que estén justo a tu lado. Así la constelación quedará más bonita.

KOA DEPORTES:

«**PIRÁMIDE DE RETOS**»: Se colocan distintos papeles boca abajo en el suelo en forma de pirámide con una pegatina de color que solo se puede ver cuando giras el papel.

Si es verde, el reto será de dificultad fácil.

Si es amarillo, la dificultad será intermedia.

Si es rojo, la dificultad será alta.

Cada fila de papeles de la pirámide es un deporte: Fila de abajo básquet, 2ª fila fútbol, 3ª fila básquet, 4ª fila fútbol.

Hay dos rincones en el espacio (fútbol y básquet) y cuando el adolescente gira uno de los papeles va al rincón que le toca y, según el color de la pegatina que le haya tocado, el profesional le dará un reto que tiene que concluir.

Si lo supera, podrá pasar a la siguiente fila de la pirámide.

Si no, deberá girar otro papel de la fila anterior de la pirámide. Así hasta llegar a la cumbre de la pirámide.

**¿Y PARA TI?**

PREGUNTAS PARA LA AUTOOBSERVACIÓN
DEL O DE LA PROFESIONAL:

- ¿Soy capaz de ver la autoestima, la autoimagen y el autoconcepto de los jóvenes de mi grupo?
- ¿Cómo están? ¿Qué debo trabajar más?
- ¿De las realidades personales, qué luces y qué sombras son visibles dentro del grupo? ¿Cómo puedo favorecer el autoconocimiento desde el reconocimiento de las sombras? ¿Cómo puedo favorecer el autoconocimiento desde el empoderamiento de las luces?
- ¿Llevo las riendas del grupo y de mis actividades? ¿O, a veces, las lleva el grupo? ¿Cómo me siento?
- ¿Qué cosas conozco ahora de mí que no conocía cuando empezaron las actividades?

A PARTIR DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES,
¿QUÉ REFLEXIONES SACAS?



.....
.....

3.9 CLAUSURA

SÍNTESIS Y RECONOCIMIENTO DE TODO EL PROCESO

Esta sesión pretende ser la cúspide de todo el proceso. Aquí invitamos al o la joven a reconocer todo el proceso realizado durante el trimestre, a darle sentido y significado y a estimular así sus perspectivas futuras dentro de su crecimiento personal y social.

Es momento de hacer balance y comprometerse con los aprendizajes adquiridos y plantear un retorno para sí mismo/a y para la comunidad. Un momento de compromiso para compartir y divertirse.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Hacer una puesta en común grupal de los aprendizajes realizados a lo largo del trimestre. Poner consciencia y noción de los cambios conseguidos, aunque sean pequeños.
- Buscar el compromiso de los y las adolescentes para seguir con su crecimiento competencial (emocional, personal y/o social).
- Dar sentido a lo que se ha aprendido a lo largo del trimestre para garantizar una sostenibilidad.
- Establecer procesos en los/las adolescentes y en la entidad que favorezcan la transferencia de los aprendizajes en el futuro y con la comunidad.
- Invitar a los y las adolescentes a realizar un plan de acción de aquello que consideran importante para sí mismos/as.
- Dar a los y las adolescentes un momento para despedirse, un espacio de celebración y diversión.
- Realizar un reconocimiento de los jóvenes participantes y de los profesionales implicados.

CONSIDERACIONES PARA LA SESIÓN

Aconsejamos que la actividad diseñada utilice los distintos lenguajes de la expresión artística: el dibujo, el movimiento, la expresión escrita, el material audiovisual, las canciones, las escenas teatrales, etc.

Puede ser que, según el grupo y el diseño de la actividad, se hayan recogido piezas de puzle con mensajes e ideas clave de cada sesión a lo largo del trimestre (individualizado para cada uno) y que, en la última sesión, el objetivo sea juntar las piezas del puzle y hacer repaso y balance.

También puede ser interesante **hacer una comparación, a través de grabaciones de voz o de vídeo a lo largo del trimestre, del yo pasado, del yo presente y del yo futuro.** También se puede realizar un vídeo de dos minutos que responda a las preguntas de reflexión y de transferencia al futuro: **¿Qué he aprendido? ¿Dónde estoy ahora? ¿Y qué quiero conseguir en el futuro? ¿La semana que viene y dentro de seis meses?**



Una dinámica puede ser «Aplaudimos»: En círculo, cada miembro del grupo irá pasando al centro del círculo y recibirá un aplauso de todos. Después diremos «Me merezco este aplauso por...» y añadiremos los motivos (mis progresos a lo largo del trimestre, los atributos que tengo, cosas que valoro de mí...) y el grupo volverá a aplaudir.

Para conseguir este ambiente de celebración incluso se puede planificar una «fiesta» con comida, merienda o desayuno, como extra. Puede ser {Aplaudimos}: En círculo, cada miembro del grupo irá pasando en el centro del círculo y recibirá el aplauso de todas. Después diremos {Me merezco este aplauso por....} y añadiremos los motivos, (mis progresos a lo largo del trimestre, los atributos que tengo, cosas que me valoro...) y el grupo nos volverá a aplaudir.

También, y como aspecto importante, en esta sesión **hay que preparar una experiencia positiva que sea recordada**, que represente un adiós y se contraponga a los sentimientos de abandono que se hayan podido tener en el pasado. Aquí es crucial dar importancia al vínculo creado y abordar este sentimiento «de abandono» que pueden sentir en este tipo de situaciones y que estos jóvenes ya han sentido con anterioridad. Saber decir adiós forma parte de todos los procesos en todas las relaciones (amorosas, amistosas, etc.) y forma parte del aprendizaje para los jóvenes.

En algún momento de la sesión, podemos decidir dar un mayor rol de facilitador/a a los y las adolescentes para que moderen y guíen alguna parte de la sesión.

3. ESTRUCTURA Y FORMATO

GUÍA DE RECURSOS

Recomendamos que, en algún momento de la sesión, las personas facilitadoras hagan un reconocimiento individual positivo a cada joven delante de los demás para que todos tengan su momento de protagonismo, siempre respetando la singularidad de cada uno.

Verbalizar los cambios desde el referente facilitador permitirá modelizar y conseguir la mirada positiva que queremos que el adolescente tenga de sí mismo/a. También que el o la adolescente tenga un espacio para explicar de forma libre y segura lo que siente y lo que ha significado el proceso del todo el trimestre. Un momento para expresar qué ha aprendido de este grupo, que retos se le han planteado y su agradecimiento a quien considere oportuno.

Será también muy relevante que los/las facilitadores/as compartan su experiencia con la persona facilitadora del grupo y/o de alguno/a de los/las adolescentes. En esta sesión también podemos generar un símbolo, alguna cosa que ponga de manifiesto el compromiso y estimule el recuerdo de ese momento o proceso: un pequeño detalle material que aportará significado (puede ser una pulsera, un regalo, un libro, una camiseta, etc.).

También, si los aspectos logísticos lo permiten, esta última sesión puede compartirse con otros grupos que hayan pasado paralelamente por un proceso similar y transformar la sesión en una experiencia de intercambio.

También es recomendable buscar sinergias con actividades que se realizan en la comunidad como muestras de teatro, encuentros deportivos, exposiciones de arte, etc. Así podremos trabajar el cuarto condicionante de la metodología de transferencia y retorno a la comunidad de lo aprendido durante el proceso del trimestre. Igualmente, debemos promover experiencias de aprendizaje y servicio con actividades establecidas con la entidad y/o centros del barrio. Las personas educadoras pueden acompañar este proceso de APS.

Es crucial que los y las adolescentes recuerden que son participantes activos del proceso, que pongan en valor su fortaleza y su potencia, demostrando todo aquello que pueden aportar, tanto para ellos/as mismos/as como para los demás.

**¿Y PARA TI?**

PREGUNTAS PARA LA AUTOOBSERVACIÓN
DEL O DE LA PROFESIONAL:

- ¿Qué evoluciones personales, tuyas, has vivido a lo largo del acompañamiento al grupo? ¿Lo has compartido con el grupo?
- ¿Qué evoluciones has observado en el grupo que sean compatibles y se puedan celebrar?
- ¿Qué semillas te gustaría que crecieran en el grupo al cabo de un tiempo?
- ¿Si tuvieras que poner una canción que represente lo que has vivido con este grupo, cuál sería?
- ¿Te has dado un momento para respirar? ¿Para sentir? ¿Para pensar? ¿Qué observas de cómo está el grupo ahora que se acaba todo?
- ¿Si tuvieras que decir algo que has aprendido de cada joven, qué sería? ¿Les has dicho de ti he aprendido...?

A PARTIR DE LAS PREGUNTAS ANTERIORES,
¿QUÉ REFLEXIONES SACAS?



.....

.....

FICHA EQUIPO SESIÓN KOA

Adapta
las ruedas
y dinámicas
a tu estilo
y al momento
del grupo.

A continuación, y ahora que conoces qué estructura y formato siguen las sesiones, te presentamos una propuesta de ficha que puede ayudar a encontrar un momento para reflexionar y preparar cada sesión con todo el equipo de profesionales.

Fecha de la sesión:/...../.....

PRE-SESIÓN

Mirada retrospectiva

(sesión anterior)

Antes de empezar, habla con las compañeras por si en estos días ha pasado algo a tener en cuenta y hacemos una breve revisión de la última sesión: el clima general, la energía, las emociones que estuvieron presentes.

.....

.....

La competencia que trabajaremos en esta sesión es...

(Recuerda poner el foco solo en una competencia)

☐ Vínculos y Nexos (1ª sesión)	☐ Gestión Emocional (Identificación y Expresión)	☐ Toma de Decisiones
☐ Pertenencia		☐ Resolución de Problemas
☐ Trabajo en Equipo	☐ Gestión Emocional (Transformación y Elaboración)	☐ Autoestima y Autoconcepto
☐ Empatía i Relaciones		

¿En qué comportamientos observables nos centramos hoy?

(podemos fijarnos en más de un comportamiento asociado a cada competencia)

.....

.....

SESIÓN

¿Cómo percibimos al grupo hoy?

(elige una o más opciones o añade si es necesario)

Energía: ☐ baja / ☐ media / ☐ alta /

Clima: ☐ relajado / ☐ disperso / ☐ tenso / ☐ motivado /

Necesidad principal: ☐ movimiento / ☐ reflexión / ☐ expresión /
☐ cohesión / ☐ creatividad /

¿Y Yo? ¿Qué energía traigo? ¿Como me siento? ¿Qué puedo hacer con ello para que no interfiera en mi intervención de hoy?

Paro. Me observo. Conecto.

.....

RUEDA INICIAL

Se explicita qué competencia se trabajará en cada sesión (solo una)

¿Qué pregunta os puede ayudar a abrir la sesión e introducir la competencia?

(ej.: “¿Cómo os habéis sentido hoy en la escuela?, ¿cómo os haría sentir si...?”, “¿Qué significa para vosotros trabajar en equipo?”)

.....

Opciones/tips de cómo se llevará a cabo la rueda inicial:

- Cartas de competencias y comportamientos
 - Leemos la competencia y los comportamientos
 - Los/las adolescentes crean una definición propia
 - Pregunta abierta: “¿Quién me podría decir/qué creéis que es la empatía?”
- Cartas de necesidades
- Mapa de emociones (¿cómo nos sentimos hoy?)
- Otros (expresión corporal, colores, música...):

.....

3. DINÁMICA PRINCIPAL

Explicación breve de la dinámica escogida:

.....

.....

.....

.....

4. RUEDA FINAL

¿Qué pregunta o dinámica corta os puede ayudar a cerrar la sesión y revisar la competencia?

(ej.: “¿Qué te llevarás de la sesión de hoy?”) ¿alguna pregunta relacionada con la transferencia de la competencia a la vida diaria?

.....

.....

.....

Opciones/tips de cómo se llevará a cabo la rueda final:

- Una palabra o imagen que resuma la sesión
- Pregunta abierta vinculada a la competencia
- Revisión de los comportamientos observados
- Otros:

.....

.....

.....

POST-SESIÓN

(al finalizar la sesión)

En la Guía de Recursos encontrarás un espacio con preguntas para guiarte en esta autoobservación.

¿Cómo valoramos la sesión?

GUÁRDATE 5 MINUTOS PARA REFLEXIONAR CON EL RESTO DE PROFESIONALES

.....

.....

.....

.....

GUÁRDATE 5 MINUTOS PARA REFLEXIONAR SOBRE TU INTERVENCIÓN INDIVIDUAL

.....

.....

.....

.....

04. ENCUENTROS INDIVIDUALES: ESPACIO COMPARTE

4. ENCUENTROS INDIVIDUALES

GUÍA DE RECURSOS

El **objetivo principal** de este espacio individual es ofrecer la posibilidad de un vínculo más directo sin las barreras que pueden suponer a veces la presión del grupo. Se genera para que el o la adolescente encuentre un espacio donde poder **compartir y reflexionar** sobre emociones que haya sentido en alguna sesión y no haya querido compartir con el grupo.

Puede ser un momento de **reflexión** y de toma de **consciencia** del momento y del proceso en que se encuentra.

Un espacio sin juicios de valor y en el que la persona puede expresarse con libertad.

El espacio comparte es un espacio seguro, individual y de conexión entre un/a adolescente y la persona que facilita el bienestar emocional de las sesiones KOA. Es interesante utilizar este espacio para poner en valor lo visto y vivido y, al mismo tiempo, comprometerse con unos retos/objetivos para la siguiente etapa. Es importante generar un entorno seguro, lejos de otras personas, con un lugar cómodo para sentarse y lo suficientemente silencioso para poderse comunicar de forma amena. El formato es flexible, puede realizarse una conversación informal o pactar unos días de encuentro con cada adolescente.

Es muy recomendable respetar los ritmos de cada joven, empezando por temas de su interés, para irlos atrayendo hacia la conversación y generar confianza y empatía.

Al principio, nos centramos en escuchar, sin interpretar, y preguntando en caso necesario las aclaraciones necesarias, para alejarnos del juicio de valor.

QUÉ HAY QUE TENER EN CUENTA PARA HACER UN FEEDBACK:

Un aspecto primordial que hay que tener en cuenta es la individualidad de cada adolescente. Por lo tanto, **cada espacio comparte será distinto en formato o estilo**, para poder adaptarnos a las necesidades y a la receptividad de cada persona.

Como herramienta para reflexionar y plantear el momento de feedback, os proponemos los conceptos teóricos sobre dos tipos de mentalidad elaborados por Dweck (2006)¹⁵ que influyen para dar feedback.

¿En cuál te posicionas?

MENTALIDAD FIJA:

Este posicionamiento o estilo implica emitir juicios de valor o elogios hacia características de los/las adolescentes.

«¡Eres muy crack en mates! Sabía que lo resolverías rápido» o «si sigues tan perezoso, no llegarás lejos».

Ambos comentarios están enviando un mensaje fijo de cómo es o creemos que es esa persona y, por lo tanto, la posiciona como algo definido que no se puede modificar.

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO:

Cuando favorecemos una mentalidad de crecimiento, permitimos que la persona modifique y crezca desde su esencia. Favorecemos la receptividad al cambio y al progreso porque abrimos el pensamiento a una elaboración del proceso que integre otras posibles formas de funcionar.

Lo podemos conseguir hablando con la persona sobre sus acciones o comportamientos, preguntando cómo se siente o cómo ha conseguido el éxito en alguna cosa, preguntando sobre el impacto y las consecuencias de las acciones que no han tenido tanto éxito.

¹⁵Dweck, C. S. (2017). Mindset: La actitud del éxito. Málaga, España: Sirio.

ESTILOS DE FEEDBACK

Otro aspecto que hay que tener en cuenta cuando damos feedback y entramos en aspectos personales, es el estilo de nuestra intervención:

ESTILO DIRECTIVO:

Cuando hablamos con adolescentes damos instrucciones, corregimos o aconsejamos según nuestras propias conclusiones.

Este estilo puede ser necesario en situaciones concretas en las que entra en juego la gestión del grupo, o el/la propio/a adolescentes lo pide o si le faltan herramientas y vemos que se está equivocando de forma objetiva en alguna tarea concreta.

En cambio, si mantenemos este estilo directivo en otras situaciones no dejaremos espacio para que el/la joven pueda reflexionar, crear y llegar a sus propias conclusiones y estrategias.

ESTILO FACILITATIVO:

Se aprovecha la oportunidad que dan las preguntas abiertas, es decir, que no permiten una respuesta de SÍ o NO para que la persona pueda reflexionar sobre su forma de ver y de valorar la cuestión planteada.

Favorecemos que saque sus propias conclusiones y que se apropie del proceso. Como comenta Butler(1987)¹⁶, con este estilo invitamos a realizar cambios y nos interesamos por saber cómo piensa.

Poco a poco podemos empezar a preguntar lo que nos interesa, preferiblemente conectándolo con lo que nos han comentado antes, las cosas que hemos visto durante las sesiones, etc.

¹⁶Bluter, K. (1987). Learning and teaching style in theory and practice. Second edition. Columbia: CT, the Learner's Dimension.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

- Es clave saber qué opina la persona educadora, el centro, etc. ya que es esta persona la que conoce el día a día de los/las adolescentes y su evolución. Estos espacios se deben proponer también de forma coordinada.
- Es clave la coordinación entre la persona facilitadora del bienestar emocional de KOA y el o la educador/a del centro socioeducativo, ya que esta persona conoce el día a día de los adolescentes y su evolución.
- Es un espacio que tendrá como mínimo una regularidad trimestral para cada adolescente participante del programa KOA. Tanto el adolescente como la persona facilitadora y educadora conocen de la existencia de estos encuentros trimestrales y que todo lo que se comparta en este espacio estará disponible para ambos adultos.
- Es un espacio construido para consolidar el crecimiento competencial del adolescente y validar todos los aprendizajes constantes obtenidos durante la actividad. Por lo tanto, es importante que el o la adolescente perciba este espacio como un espacio para su bien y su bienestar.



SI ESTÁS UTILIZANDO LA HERRAMIENTA PENTABILITIES... RECUERDA:

- Comparte con el/la adolescente qué comportamientos vas a observar desde el inicio de la sesión. Hablamos de comportamientos concretos.
- El sistema de valoración no es un juicio de valor, sino una forma de registro continuo que ayuda a focalizar y objetivar la observación.
- No hace falta puntuar siempre el comportamiento, no es imprescindible. Si no se ha observado, no hace falta puntuar.
- Es importante que las personas facilitadoras y educadoras rellenen y compartan el registro. Eso aportará coevaluación y, por lo tanto, más perspectivas que enriquecerán el feedback y su acompañamiento.
- No hace falta hacer el registro durante la sesión. Podemos hacerlo en algún descanso o dedicarle dos minutos por adolescente una vez finalizada la sesión.
- Los informes deben ajustarse a las necesidades de cada adolescente. Por ejemplo, qué tipo de gráfico es más adecuado o si es preferible no compartirlo. Las personas profesionales sabéis cuál es el más adecuado.
- Cuando se muestran evaluaciones con sistema de estrellas, podemos preguntarnos cosas como:
 - ¿Cómo lo ves tú?**
 - Para ti, ¿esta valoración es un problema?**
 - ¿Estás de acuerdo?**
 - ¿Qué significa para ti (1/2/3...) estrellas en...?**
 - ¿Qué crees que puedes trabajar para reforzar aquello en lo que no te sientes satisfecho?**
 Respeto, escucho y pregunto.

05. COMPENDIO FINAL

5. COMPENDIO FINAL

GUÍA DE RECURSOS

DOTAR DE HERRAMIENTAS PARA DESARROLLAR
COMPETENCIAS EN LOS Y LAS JÓVENES
EN RIESGO DE SUFRIR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



COMPETENCIAS EMOCIONALES

Identificación, Regulación,
Elaboración y Transformación
Emocional



COMPETENCIAS PERSONALES

Autoconcepto,
Autoestima



COMPETENCIAS SOCIALES

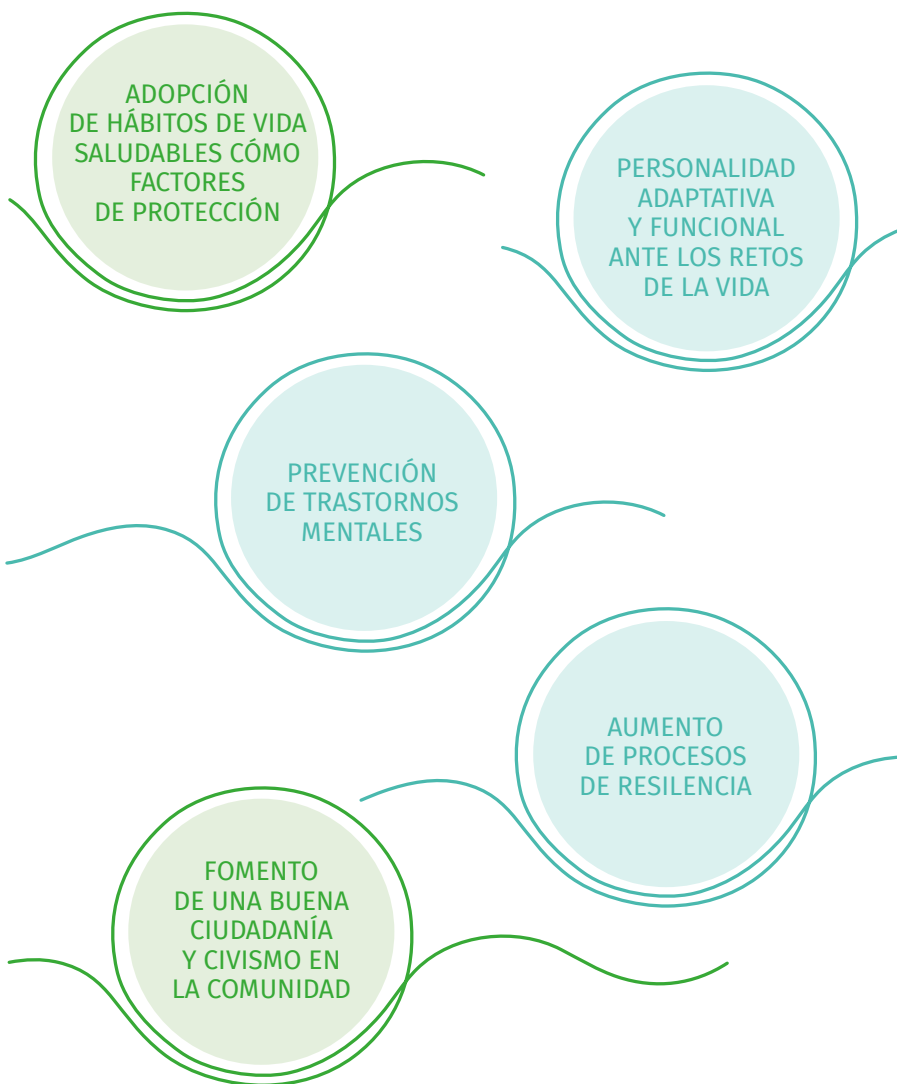
Resolución de problemas,
Toma de decisiones,
Empatía
y Trabajo en Equipo



ACTIVIDADES Y EXPERIENCIAS

Conectadas con sus intereses
(teatro, música, deporte,
aventura)

IMPACTOS A LARGO PLAZO ¿QUÉ PROMOVEMOS?



RELACIÓN DE COMPORTAMIENTOS ASOCIADOS A CADA COMPETENCIA



COMPETENCIAS EMOCIONALES

GESTIÓN EMOCIONAL (Identificar y Expresar)

Es saber identificar cómo te sientes y poder explicarlo. También es entender cómo se sienten los demás.

- **Hace buenas reflexiones sobre los contenidos trabajados.**
- **Expresa eficazmente las ideas.**

GESTIÓN EMOCIONAL (Transformar y Elaborar)

Es adaptarte a diferentes situaciones, aprender a regular emociones intensas ante situaciones difíciles y buscar maneras de sentirte mejor.

- **Persevera ante las dificultades.**
- **Incorpora lo que dicen los demás.**
- **Plantea buenas estrategias de resolución de problemas.**
- **Cree que puede iniciar cambios.**
- **Se muestra tranquilo/a ante situaciones de presión.**
- **Controla las emociones en situaciones de conflicto.**
- **Acepta que los cambios que propone no lleguen a realizarse.**
- **Asume la posibilidad de equivocarse.**



COMPETENCIAS PERSONALES

AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros mismos; es creer en ti mismo/a, confiar en que puedes hacer cambios, que puedes superar dificultades. Mientras que el autoconcepto es la imagen o la idea que tenemos de nosotros, es saber qué se te da bien, qué quieres mejorar y reconocer cuándo te equivocas...

- Persevera ante las dificultades (no rendirse).
- Cree que puede iniciar cambios.
- Trabaja con determinación (proactividad, implicación).
- Reconoce sus responsabilidades y las de los demás.
- Hace buenas reflexiones sobre sus procesos personales internos.
- Tiene interés en explorar perspectivas diferentes (apertura al cambio, perspectivas).
- Transmite alegría (optimismo).
- Asume la posibilidad de equivocarse.
- Acepta que los cambios no lleguen a realizarse.
- Adecuar su comportamiento a las circunstancias.



COMPETENCIAS SOCIALES

EMPATÍA Y RELACIONES

Es ponerte en el lugar de los demás. Es entender cómo se sienten, escuchar activamente, aceptar la diferencia y tener relaciones sanas y respetuosas.

- Escucha a los demás.
- Incorpora lo que dicen los demás.
- Ayuda a los demás de forma desinteresada.
- Reconoce sus responsabilidades y las de los demás.
- Hace buenas preguntas para saber/entender más.
- Tiene interés en explorar perspectivas diferentes.
- Adecuar su comportamiento a las circunstancias.
- Transmite alegría.
- Transmite ambientes positivos.

PERTINENCIA

Es sentir que formas parte de un grupo donde te respetan y te escuchan. Es participar, ayudar sin esperar nada a cambio.

- Se mantiene conectado a la actividad.
- Respeta las normas.

- Hace comentarios y acciones vinculadas con la tarea.
- Incorpora lo que dicen los demás.
- Fomenta la participación de los miembros del grupo.
- Ayuda a los demás de forma desinteresada.
- Hace buenas reflexiones sobre procesos personales internos.
- Acepta que los cambios que propone no lleguen a realizarse.
- Adecuar su comportamiento a las circunstancias.

TREBALL EN EQUIP

Es formar parte de un grupo y colaborar por un objetivo común. Es escuchar, aportar ideas, respetar las normas, ayudar a los demás

- Respeta las normas.
- Se mantiene conectado.
- Escucha a los demás.
- Incorpora lo que dicen los demás.
- Participa en la toma de decisiones consensuadas.
- Reconoce las responsabilidades propias y las de los demás.
- Adecuar su comportamiento a las circunstancias.
- Transmite alegría.
- Aporta ideas.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Es buscar soluciones cuando algo no está funcionando. Puedes proponer ideas creativas, escuchar a los demás, adaptarte y mantener la calma

- Tiene interés en explorar perspectivas diferentes (apertura).
- Plantea buenas estrategias de resolución de problemas (propuesta de ideas creativas).
- Adecuar su comportamiento a las circunstancias.
- Controla las emociones en situaciones de conflicto.
- Escucha a los demás.
- Participa en la toma de decisiones consensuadas: consenso, habilidad de negociación.
- Reconoce sus responsabilidades y las de los demás.

PRESA DE DECISIONES

Es cuando piensas las cosas antes de actuar. Escuchas a los demás, tienes en cuenta diferentes puntos de vista y eliges la mejor opción para avanzar, aun sabiendo que te puedes equivocar.

- Escucha a los demás.
- Incorpora lo que dicen los demás.
- Toma decisiones para avanzar: proactividad.
- Explora perspectivas diferentes.
- Hace buenas preguntas para saber y entender más.
- Hace buenas reflexiones sobre sus procesos personales internos.
- Asume la posibilidad de equivocarse.

Autoria:
Equipo KOA Programme
©Fundació Nous Cims, 2026



Entença 332-334, 7a planta
08029 Barcelona
hola@nouscims.com
www.nouscims.com

Material elaborado en colaboración con



Agradecimiento a las personas que han realizado aportaciones a la guía

MMarta Mosquera, Pepe Rubiralta, Pau Gomes, Maribel de la Cerda,
Esther del Campo, Maria González, Irene González, Ana Peris, Xavi Giménez,
Laura G. Soley, Marc Ripoll, Anna Codorniu, Sergio Peña, Ester Bonal, Estefania Soler,
Ana Rossi, Daniel Berceo, Esther Meneses, Irene López, Giulia Giusti, Joel Amorín,
Marc Arribas, Marc Queralt, Manuel Benito, Ester Cano, Lucas Pascual, Lluís Gual,
Eva España, Isabel Montero, María Laura Fernández, Carla Casals, Violeta Andreu,
Jose Martínez, Natalia Ruiz de Cortázar, Irene López, Carlos Sanz, Adrià Santolalla,
Laia Català, Javi Castillo, Mathias Roitman, Oriol Julià, Ramiro Ortigón, Laura Torrella,
Maria Calsamiglia, Laia Colom, Paula Gelpi, Roger Sans, Enri Pérez, Jordi Muñoz,
Gabri Reyes, Lúdia Raya, Dèlia Alacuart, Anna Fillat y todos/as
los y las facilitadores/as y educadores/as
de los centros e instituciones que participan del programa KOA,
que con su práctica diaria han inspirado esta guía.

(4a edición Enero 2026)



Esta obra está sujeta a la licencia
Creative Commons de Reconeximent-
NoComercialSenseObreDerivada (by-nc-nd).

Se permite la reproducción, distribución y comunicación
pública de la obra siempre que se reconozca su autoría.
No está permitido el uso comercial de la obra ni la generación de obras derivadas.

KOA

PROGRAMME

Encuentra más recursos registrándote en nuestro espacio digital de KOA:



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030