



## "Deporte y arte para mejorar las competencias clave de los jóvenes marginados"

### Introducción

Estimados colegas y amigos,

La caja de herramientas del formador "Desarrollo de competencias clave a través de actividades deportivas y artísticas" ofrece una colección de unidades de formación sobre el modelo de integración social para jóvenes marginados utilizando herramientas de educación no formal, desarrolladas por trabajadores en el ámbito de la juventud de Bulgaria, Alemania, Polonia y España.

Los enfoques de la Educación a través del Deporte (ETS) y la educación artística aportan un valor añadido al sector de la educación de los jóvenes del Programa Erasmus+, ya que anteriormente se aplicaban principalmente en la educación escolar y la EFP. Forman parte plenamente del proceso de aprendizaje permanente, que podría lograr un impacto en el desarrollo de una sociedad basada en el conocimiento al permitir a los jóvenes ciudadanos mejorar sus conocimientos, capacidades y actitudes.

La caja de herramientas de formación desarrollada pretende ayudar tanto a los trabajadores juveniles experimentados como a los futuros a adquirir conocimientos sobre cómo las actividades deportivas y artísticas pueden desarrollar mejores habilidades de comunicación, competencias sociales y clave, sentido de la iniciativa y mejorar la convivencia y el proceso de aprender a aprender. Además, ofrece consejos sobre cómo trabajar con grupos vulnerables y aporta nuevas ideas para talleres en un entorno multicultural. Las actividades siguen un enfoque participativo, potenciando el pensamiento crítico y la capacitación de jóvenes marginados de diferentes culturas y orígenes.

La caja de herramientas ofrece un conjunto de unidades de formación, incluidos juegos, ejercicios, tutoriales en vídeo, consejos para los facilitadores y recomendaciones de recursos adicionales que pueden utilizarse, disponibles en 5 idiomas.

Se tratan los siguientes temas:

- Metodología del Teatro Laberinto Sensorial - relación entre memoria corporal, lenguajes sensoriales y creación teatral.
- Las técnicas deportivas y el movimiento como herramientas de aprendizaje.
- Métodos educativos creativos en el trabajo social.
- Herramientas de autocuidado para trabajadores juveniles.

Esperamos que el material le resulte útil para su trabajo y práctica diarios.



Co-funded by  
the European Union



Disfruta de la educación a través del deporte y el arte

Equipo de gestión del proyecto Sparkle, BIDA e.V. Kultur und Bildung (Alemania)



UNIDAD	
<b>Metodología del Teatro del Laberinto</b> <b>Sensorial- relación entre la memoria corporal, los lenguajes sensoriales y la creación teatral</b>	
<b>Introducción</b> (Presentación de la unidad y del tema)	<p><i>"El teatro es una forma de conocimiento: puede y debe ser también un medio de transformación de la sociedad. El teatro puede ayudarnos a construir nuestro futuro, en lugar de limitarnos a esperarlo". - Augusto Boal</i></p> <p>¿Qué es el teatro? La forma más básica de teatro consiste en la constelación; la Persona A interpreta el papel de la Persona B y la Persona C es espectadora. Así pues, siempre existe una conexión entre el actor o actores y el espectador o espectadores que puede tener muchas formas diferentes. A través de ella y desempeñando un determinado papel, el actor no sólo puede mostrar, sino que también puede enseñar, guiar, hablar, básicamente interactuar con el espectador o espectadores.</p> <p>Para el Teatro del Laberinto Sensorial (TLS) conocer y aprender son fundamentales, con la pregunta principal "¿Cómo se llega a conocer el mundo?".</p> <p>Los seres humanos tenemos sentidos con los que podemos obtener información del mundo exterior que luego procesamos para convertirla en una percepción. Así que, como participante en el TLS, se te lleva a sentir y pensar en cómo tratar esos pasos que van de la información a una percepción o un sentimiento. En el contexto del TLS, aprender algo significa arriesgarse y dejarse sorprender, cambiar el punto de vista y la forma de actuar, salir de la comodidad del "saber". Aprender se convierte en una búsqueda, en una acción.</p> <p>Una de las cosas que el laberinto hace a las personas es cuestionar los roles que tienen en la sociedad. De hecho, un participante en un laberinto es un actor, en la medida en que participa en la interacción en los distintos encuentros situacionales. Idealmente, estos encuentros amplían su noción del yo social y profesional y ayudan a la comunicación con el prójimo. Por ello, este método podría ser muy útil con grupos en situación de riesgo.</p> <p>Se animará a los participantes a participar activamente en la sociedad local aumentando su conciencia social a través del arte participativo.</p>
<b>Tiempo de ejecución</b> (Duración total)	120 o 150 minutos
<b>Metodología</b> (Métodos a emplear)	<ul style="list-style-type: none"> <li> Rompehielos - utilizados al principio de la sesión con el objetivo de que los participantes se conozcan y desarrollen una complicidad holística en el grupo.</li> <li> Espacios abiertos - se utilizan para desbloquear la creatividad e inspirar la improvisación de los participantes.</li> <li> Grupos de zumbidos - se utilizan cuando se requieren niveles de participación más elevados</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li> Trabajos en grupo - se utilizan para tareas concretas de resolución de problemas y pueden facilitarse.</li> <li> Juegos de aprendizaje - con especial incidencia al principio del proceso para desarrollar la confianza y la interdependencia dentro del grupo.</li> </ul>
<p><b>Objetivos</b> (Metas, fines)</p>	<p>Jóvenes líderes, jóvenes en situaciones desfavorecidas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> Fomento del diálogo y la interacción entre jóvenes líderes en torno a un tema determinado.</li> <li> Fomentar el pensamiento creativo y el diálogo.</li> <li> Aprender a motivar a los jóvenes para que sean activos, y así capacitarles para convertir sus ideas en actividades reales.</li> <li> Ser imaginativos y creativos, aprendiendo nuevas habilidades.</li> </ul>
<p><b>Materiales requeridos</b> (Necesitan ser preparados)</p>	<p>Antifaces/ 2 espacios (interior y exterior)</p>
<p><b>Instrucciones</b> (Pasos a seguir, juegos)</p>	<p>El momento más importante del taller es el comienzo. E invitar a los participantes a sentarse en el círculo es una posibilidad de aportar elementos como igualdad, seguridad, apoyo y espacio de diálogo. Puedes presentarte y explicar lo que ocurrirá durante el taller. Es importante crear una atmósfera de respeto y confianza hacia el individuo. Sé consciente del lenguaje verbal y corporal que utilizas. En el siguiente paso del juego es especialmente importante que los participantes se diviertan, empiecen a abrirse y estén dispuestos a aprender algo nuevo. Es importante que todos se sientan aceptados.</p> <p><b>Calentamiento</b></p> <p>En la fase de calentamiento, los objetivos principales son crear una dinámica de grupo, conseguir que los participantes estén más cómodos y relajados, para que puedan "dejarse caer" más en los ejercicios principales.</p> <p><b>Eco de nombres / 5min</b></p> <p>Los participantes se colocan en círculo. Esto da la posibilidad de proporcionar elementos como igualdad, seguridad, apoyo y espacio de diálogo. El responsable debe presentarse y explicar lo que ocurrirá durante el taller. A continuación, se pide a los participantes que digan sus nombres uno por uno. Cada uno dará un paso dentro del círculo y dirá su nombre de la manera que quiera y hará un movimiento determinado. A continuación, retrocede y todos los demás participantes le responden simultáneamente con su nombre, de la misma manera, con la misma voz y con el mismo movimiento.</p> <p><b>Mover las articulaciones y el cuerpo / 5min</b></p> <p>El grupo permanece de pie formando un círculo. El monitor pide a todos que se queden quietos y que empiecen a mover rápidamente sólo los dedos índices de ambas manos hacia arriba y hacia abajo. Después de un tiempo razonable, el grupo empezará también a mover todos los dedos hacia arriba y hacia abajo, haciendo énfasis en que no se permite mover el resto del cuerpo. Con esta tarea, gradualmente más y más partes del cuerpo se unen al movimiento, de modo que cuando una nueva parte se une, la parte anterior no detiene su movimiento, sino que continúa haciéndolo. El orden del ejercicio es:</p>



	<p>Dedos índices - todos los dedos - manos - antebrazos - brazos enteros - hombros - cuello/cabeza - pies - cuerpo entero</p> <p>Al final, los participantes deben mover todas las partes del cuerpo de forma caótica.</p> <p>Después, durante aproximadamente un minuto, se pide a todos que vuelvan a quedarse quietos, cierren los ojos, respiren profundamente y sientan su cuerpo.</p> <p>Este ejercicio calienta el cuerpo de los participantes y les ayuda a sentirse más cómodos en su ser y en su comportamiento, viendo lo divertido que es y lo que parece, estar moviéndose así.</p> <p>Ejercicios principales</p> <p><b>Pasar un objeto / 5min</b></p> <p>El grupo se coloca en círculo mirando hacia dentro. El monitor describe y muestra en qué consiste la tarea. Empieza haciendo mímica y formando una pelota imaginaria delante de él con las manos. Después transforma esta pelota en un objeto determinado y lo muestra, por ejemplo, utilizándolo pantomímicamente. La persona que se encuentre a su derecha mostrará cuando haya entendido lo que es, por ejemplo, asintiendo con la cabeza. A continuación, el monitor pasa el objeto y se pide a la persona que primero forme una pelota con él (como una especie de pelota de tenis, para que todo el mundo sepa que se va a mostrar un nuevo objeto) y después lo transforme en un objeto, lo pase al siguiente participante y así sucesivamente.</p> <p>Este ejercicio también se puede hacer sin la pelota de tenis, de modo que al participante al que se le pasa un objeto, se le pide esta vez que utilice este objeto para mostrar el suyo nuevo. Pero en nuestra experiencia, esto parece ser a veces demasiado confuso, por lo que lo recomendamos con la pelota de tenis.</p> <p><b>Esculturas instantáneas / 10min</b></p> <p>El grupo se divide en grupos más pequeños que trabajan juntos. El monitor pide a los grupos que produzcan una imagen utilizando todos los materiales que puedan encontrar en el entorno. No hay ninguna orden sobre qué o cómo se tiene que mostrar. Los grupos son completamente libres de utilizar todo lo que encuentren para crear lo que quieran.</p> <p>En este ejercicio, el monitor debe apresurar un poco a los participantes para que se vean obligados a actuar y crear de forma más espontánea y se les impida pensar demasiado.</p> <p>Una vez finalizado el tiempo, todos los grupos caminan de una obra de arte a otra y pueden hablar o explicar lo que se muestra.</p> <p>Este ejercicio muestra a la gente el poder, pero también el asombro de la posición de tener la máxima libertad para hacer y crear lo que uno quiera. Puede ser al mismo tiempo una tarea muy sencilla o una muy difícil, similar a nuestras vidas.</p> <p><b>Imagen de Palabra / 15 min</b></p> <p>El grupo se divide en grupos más pequeños de unas 4 personas que trabajan juntas. El monitor prepara de antemano notas para cada grupo en las que escribe 5 palabras diferentes. 3 de ellas son palabras normales y 2 son compuestas, por ejemplo, paraguas, camaleón, girasol,</p>
--	---



etc. Las palabras pueden ser completamente diferentes y de temas variados. Por ejemplo, determinados objetos, sentimientos, emociones, fenómenos de la naturaleza, animales, palabras abstractas, etc.

A continuación, los grupos disponen de unos minutos para elegir una de las 3 primeras palabras y preparar una imagen de la misma, pudiendo utilizar únicamente sus cuerpos, gestos y expresiones faciales. A continuación, uno por uno, los grupos pasan al frente de los demás y muestran su imagen. Se pide a los demás grupos que asientan con la cabeza cuando hayan descubierto cuál es la imagen mostrada y, cuando todos los grupos la hayan comprendido, el siguiente grupo puede pasar al frente y mostrar su imagen.

Hay dos reglas importantes en las que conviene insistir varias veces para que el ejercicio sea más eficaz.

En primer lugar, los participantes no pueden hablar. Sólo pueden comunicarse sin palabras.

En segundo lugar, la palabra elegida debe mostrarse como una imagen, una fotografía tomada. No se permiten movimientos ni sonidos.

Después de que cada grupo haya mostrado sus imágenes, comienza una segunda ronda, en la que los grupos deberán mostrar una de las palabras compuestas. Para ello hay dos formas de hacer el ejercicio: O bien se mantienen las reglas y hay que mostrar una imagen, o bien se da a los participantes la nueva regla de que pueden mostrar 2 imágenes, una por cada palabra de la palabra compuesta. Entre medias, pueden hacer un sonido o movimiento determinado, de forma que la nueva palabra esté a punto de ser descrita. Dependiendo de las palabras compuestas que elija el líder, puede hacer la segunda ronda de este ejercicio de una manera u otra.

Este ejercicio realmente consigue que todo el grupo despliegue su imaginación, aunque hay que tener cuidado de que las palabras sean apropiadas para el grupo.

Se da a los participantes una situación para que piensen en cómo utilizar sus cuerpos, sus expresiones faciales y sus gestos, lo que aumenta la conciencia corporal y lleva a pensar más reflexivamente sobre el propio aspecto facial y corporal. Además, el hecho de que esté prohibido hablar muestra a la gente que la comunicación puede tener muchas vertientes más allá de las palabras.

#### **El espejo liso / 15min**

Para este ejercicio se puede utilizar música.

Dos filas de participantes, cada uno mirando directamente a los ojos de la persona que tiene enfrente. Los de la fila A son los "sujetos", las personas, los de la fila B son las "imágenes". Comienza el ejercicio. Cada sujeto realiza una serie de movimientos y cambios de expresión, que su imagen debe copiar, hasta el más mínimo detalle. El sujeto no debe ser enemigo de su imagen: este ejercicio no es una competición, sino una cooperación. No se trata de realizar movimientos bruscos imposibles de seguir, sino de buscar una perfecta sincronización de movimientos, para que la imagen reproduzca el gesto del sujeto con la mayor exactitud posible. El grado de precisión y sincronización debe ser tal que un observador externo no pueda distinguir quién va primero y quién después. Todos los movimientos



deben ser lentos (para que la imagen pueda reproducir e incluso anticipar el movimiento) y cada uno debe seguir naturalmente al anterior. Es igualmente importante que los participantes estén atentos a los más mínimos detalles de las expresiones faciales y corporales.

Después de una ronda, el monitor anuncia que las parejas intercambiarán sus papeles. Da una señal y en ese momento los sujetos y las imágenes cambian sus papeles, sin detener su movimiento y continuándolo con los nuevos roles.

El observador externo no debe ser capaz de percibir el cambio de papeles, y esta invisibilidad del cambio puede conseguirse si la sincronización y la imitación de las acciones son perfectas.

**¿Quién ha dicho "Ah"?** (con los ojos vendados) / 10min

Todo el mundo cierra los ojos y se pasea lenta y suavemente por el espacio. No está permitido hablar ni emitir sonidos. El monitor que no tiene los ojos vendados designa con un toque suave en la cabeza a una persona para que diga "Ah" en voz alta de la forma que quiera. El resto del grupo debe averiguar de quién se trata.

Con los ojos vendados, se enseña a los participantes a utilizar sus otros sentidos para descubrir el mundo. Con los ojos cerrados se obtiene un punto de vista totalmente nuevo sobre el mundo y se aumenta la conciencia de otras fuentes de información distintas de las visuales. De este modo, se puede prestar más atención al entorno y a las personas que lo habitan.

**Viaje a ciegas** (con los ojos vendados) / 20min/ Mejor si se hace al aire libre

Se pide a los participantes que trabajen en parejas, preferiblemente con compañeros que no sean del mismo grupo de origen. A una persona se le vendan los ojos y la otra la lleva de "viaje" por el entorno durante unos 10 minutos. La persona con los ojos vendados también puede ser guiada para, por ejemplo, escuchar un determinado sonido, tocar algo, interactuar con otras parejas, etc. El compañero vidente siempre tiene que ocuparse del ciego. Después, las parejas cambian los papeles.

Además, en esta actividad los participantes no pueden hablar.

Es un ejercicio silencioso, por lo que los participantes no pueden obtener información con las palabras ni con la vista. Tienen que confiar en el resto de información sensual que, en realidad, siempre reciben, pero a la que no suelen prestar atención. Se puede "ver" el entorno con los ojos vendados desde una perspectiva mucho más amplia y se enseña a prestar atención.

**Juego Final: Tocar con los dedos** / 5min

Todo el grupo se coloca en círculo. Los participantes tocan la punta de los dedos índices de sus dos vecinos con las yemas de sus propios dedos índices. A continuación, todos los miembros del grupo intentan aplaudir al mismo tiempo. Cualquiera puede iniciar el aplauso.

Es importante recalcar que el objetivo no es aplaudir lo más rápido posible ni hacer un determinado movimiento antes de aplaudir para indicar a los demás que se quiere aplaudir. El ejercicio consiste en esperar un tiempo razonable y sentir el impulso, la energía del grupo y aplaudir todos juntos.



<p><b>Evaluación</b> (Preguntas para los participantes)</p>	<p>Después de cada ejercicio, los participantes deben disponer de unos instantes para poder decir algo y evaluar y debatir. Como hay varios ejercicios, se recomienda evaluar después de cada uno durante unos minutos o el tiempo que la dinámica del grupo permita. Después de todos los ejercicios, el grupo puede sentarse en un gran círculo y hablar sobre los sentimientos, pensamientos, emociones, reconocimientos, etc. que hayan tenido durante toda la actividad. Todo el mundo debe tener la oportunidad de hablar todo el tiempo que quiera y el líder debe intentar incluir también a las personas que no suelen hablar mucho. Pero nadie debe ser obligado a hablar o a decir algo que no quiera.</p> <p>Hay varias preguntas que pueden debatirse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Ha podido explorar y desarrollar su identidad personal y cultural?</li> <li>- ¿Ha aumentado su concienciación sobre temas clave de la sociedad actual?</li> <li>- ¿Podemos decir que este taller fomenta la ciudadanía activa y las habilidades sociales?</li> <li>- ¿Qué opinas de la frase Las " pinceladas " positivas son las que mejor levantan la energía?</li> <li>- ¿Qué opinas de:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- mi relación conmigo?</li> <li>- mi relación contigo?</li> <li>- mi relación con mi mundo?</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Recomendación para los monitores</b> (¿En qué debe centrarse?)</p>	<p><b>Importante</b></p> <p>Para las actividades puedes elegir la Parte2 o la Parte3, puedes añadir otros juegos; tienes que decidir cuántos minutos durará el módulo - 120 o 150; ¡¡¡puedes probarlo y decidir en la versión final!!!</p> <p>Tú, como formador, debes tener experiencia en facilitar la comunicación y definir la cultura de un grupo mixto. Animar y capacitar a los jóvenes para mejorar sus habilidades sociales, para actuar en su papel de ciudadanos activos de la sociedad europea mediante el fomento de la conciencia social y la inclusión a través de las artes participativas (más concretamente, el método de teatro sensorial).</p> <p>Tú, como formador, podrías decidir qué actividades poner en práctica de entre todas las propuestas, en función del perfil de los participantes y del grupo destinatario específico.</p>
<p><b>Bibliografía (enlaces, artículos)</b>      <b>videomateriales,</b></p>	<p>ANTONIN ARTAUD – El Teatro y su Doble  AUGUSTO BOAL – Teatro del Oprimido  AUGUSTO BOAL – Juegos Para Actores y No Actores  Teatro Fforwm Cymru 2007 – Un conjunto de herramientas para desarrollar la inteligencia emocional; ¡Simplemente divertido!  Bernardi, R – Iniciación a la improvisación  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9MNSYc6G5Gk">https://www.youtube.com/watch?v=9MNSYc6G5Gk</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j96a3CgNrJA">https://www.youtube.com/watch?v=j96a3CgNrJA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VIS59VVXbc">https://www.youtube.com/watch?v=VIS59VVXbc</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2xFpSeoQBRs">https://www.youtube.com/watch?v=2xFpSeoQBRs</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N7oz366X0-8">https://www.youtube.com/watch?v=N7oz366X0-8</a></p>



UNIDAD	Técnicas deportivas y del movimiento como herramientas de aprendizaje
<b>Introducción (Presentación de la unidad y del tema)</b>	<p>La educación moderna propone y aplica nuevos cambios que mejoran el aprendizaje de los alumnos. Uno de estos factores indispensables -basado en las nuevas tendencias y dinámicas de aprendizaje- es el movimiento.</p> <p>Un cerebro que recibe estímulos motores equivale a una mente en actitud de aprendizaje, lista para recibir nuevos conocimientos y permanecer equilibrada durante la jornada de estudio.</p> <p>Muchas generaciones anteriores estaban sometidas a la rigidez de prácticas pedagógicas que no estaban avaladas por ningún estudio. Esto, para el bienestar de todos, y gracias a los avances científicos en salud y cinésica, ha cambiado de manera revolucionaria, situando el movimiento como motor del aprendizaje, y brindando la oportunidad de un desarrollo holístico que involucra a la mente y al cuerpo.</p> <p>Dependiendo del tipo de movimiento que realice nuestro cuerpo, será controlado por unas áreas del cerebro u otras. Así, los movimientos más sencillos serán realizados por las áreas subcorticales y los más complejos por la corteza motora.</p> <p>Por increíble que parezca, son las mismas zonas que intervienen en los procesos de aprendizaje. Así, si los movimientos se han trabajado, adquirido, interiorizado y automatizado correctamente, esta zona quedará libre para que puedan llevarse a cabo otras tareas, por ejemplo, el proceso de adquisición de la lectura o la escritura.</p> <p>Pero éstas no son las únicas áreas que intervienen en el movimiento y el aprendizaje; otras áreas como el cerebelo, el sistema vestibular o el sistema activador reticular influirán en aspectos como el equilibrio, la coordinación, la postura, el movimiento, la percepción espacial, la memoria y la atención. Asimismo, diversas áreas del lóbulo frontal, como el córtex prefrontal y las áreas dorso laterales, intervendrán en ambos aspectos, dando lugar a la resolución de problemas, la planificación y la secuenciación de procesos a la hora de hacer o aprender cosas nuevas.</p> <p>Por lo tanto, si se diera a la educación física y al movimiento la importancia que merecen, facilitaríamos la liberación de estas áreas cerebrales para otras tareas de mayor nivel como el razonamiento, la atención o el lenguaje.</p> <p>Este proceso de aprendizaje es fundamental en el trabajo con jóvenes con menos oportunidades, donde el deporte y el movimiento son esenciales para mejorar sus habilidades sociales y físicas y sus competencias clave.</p>
<b>Tiempo de ejecución (Duración total)</b>	60 minutos
<b>Metodología (Métodos a emplear)</b>	La presentación de los movimientos kinestésicos debe ser gradual, de simple a compleja, ajustándose en volumen,



	<p>intensidad y profundidad, en relación con la madurez intelectual y las experiencias deportivas. La enseñanza de las habilidades puede considerarse como una cadena de eventos.</p> <p><b>EXPLICACIÓN.</b> Elija la habilidad que va a enseñar, identifique qué quiere que aprendan los jóvenes. Explique de forma breve, clara y concisa el movimiento a realizar (puede utilizar algunas herramientas o material didáctico de apoyo).</p> <p><b>DEMOSTRACIÓN.</b> Encuentre la forma más eficaz de acomodar a los participantes, este paso puede hacerse al mismo tiempo que la explicación. Hay dos opciones: la demostración del movimiento puede hacerla el entrenador, o el monitor puede decidir quién es el más adecuado para hacerla.</p> <p>En la demostración, el movimiento se presenta en su totalidad.</p> <p>Recuerde que las explicaciones y demostraciones deben ser</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- sencillas</li><li>- breves</li><li>- interesantes</li><li>- que lleguen a todos de la mejor manera posible.</li></ul> <p><b>CORRECCIÓN.</b> También se llama feedback porque es la información inmediata que reciben los participantes, comparando el rendimiento actual con el deseado, recuerde que tiene que estar presente y detectar los errores casi de inmediato. Si es necesario puede detener el trabajo para explicar algo que no se haya entendido, asegúrese de que todo está claro antes de pasar a la siguiente fase.</p> <p><b>REPETIR.</b> El movimiento o habilidad enseñada se repite una y otra vez, pero recuerda que se hará SIN ERROR, ya que esto conducirá a la mecanización.</p>
<b>Objetivos</b>	<p>Facilitar el proceso de aprendizaje y desarrollar la capacidad de aprender a aprender. Desarrollar habilidades físicas. Mejorar el bienestar general, la confianza en uno mismo y la autoestima de los jóvenes desfavorecidos.</p>
<b>Materiales requeridos</b>	<p>Una pelota</p>
<b>Instrucciones (Pasos a seguir, juegos)</b>	<p>Compruebe que la zona de entrenamiento es segura. Prepare los materiales</p> <p><b>Fase I (15 minutos)</b> Explique a los participantes en qué consiste la sesión, las normas básicas y los límites. Compruebe el estado físico de los alumnos y las posibles lesiones. Comience con un breve calentamiento (si no conoce el ejercicio, utilice el enlace que contiene un vídeo explicativo del movimiento).</p> <p style="text-align: right;">Tabata 5': saltos de tijera</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA">https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA</a> Plancha (apoyando brazos y pies, elevando el cuerpo)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pvljsG5Svck">https://www.youtube.com/watch?v=pvljsG5Svck</a> Saltando en el sitio (movimiento continuo) de los pies juntando las rodillas y los codos al mismo tiempo)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=98Qbs7ghKnU">https://www.youtube.com/watch?v=98Qbs7ghKnU</a> Sentadillas (derecho hacia abajo como cuando se va a sentar en una silla)</p>



	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VkleU5WCdGU">https://www.youtube.com/watch?v=VkleU5WCdGU</a> Canción de Bring Sally con sentadillas (canción para hacer una sentadilla, cada vez que dice abajo, baja, y cuando dice arriba, sube, en posición de sentadilla siempre) Enlace de la canción: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4xJw">https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4xJw</a></p> <p><b>Fase II (30 minutos)</b> Fase de entrenamiento por relevos, con un balón y dos equipos realizaremos una serie de relevos con nuestros compañeros hasta que el primer equipo llegue a la meta.</p> <p><b>Ejercicio 1:</b> Llevar el balón a la portería caminando en posición agachada con el balón por encima de la cabeza, y volver dando saltos de rana, todos los miembros del equipo deben pasarlo. Por lo tanto, dependiendo del número de participantes, podemos utilizar uno o dos balones por equipo.</p> <p><b>Ejercicio 2:</b> Hacer 10 flexiones con una mano en el balón y la otra en el suelo, después ir a la portería y chutar el balón como si fuera un balón de fútbol y volver con el balón como si fuera de baloncesto, siempre controlando el balón, hasta llegar a dárselo a tu compañero y así sucesivamente hasta que todos lo hagan.</p> <p><b>Ejercicio 3:</b> Hacer 10 sentadillas tocando el balón hacia delante y hacia atrás en forma de mariposa, levántese sin tocar el suelo y vaya de la misma manera que antes, chutando el balón como si fuera de fútbol y volviendo con el balón como si fuera de baloncesto, hasta llegar a dárselo al compañero y así sucesivamente hasta que todos lo hagan.</p> <p><b>Ejercicio 4:</b> Por equipos, todos los miembros del equipo deben llevar el balón pasándose uno a otros como si fuera una pelota de voleibol hasta llegar a la portería, y tocar la pared contraria y volver con él de la misma forma, si el balón se cae deben empezar desde el principio.</p> <p><b>Fase III (15 minutos)</b> Vuelta a la calma, estiramientos y meditación. Feedback de la sesión haciendo hincapié en los puntos importantes.</p>
<p><b>Evaluación para los participantes</b></p>	<p>Comience repasando la actividad. Pueden utilizarse las siguientes preguntas: ¿Fueron claras las instrucciones de la sesión y entendió cómo hacerla? ¿Ha disfrutado de la sesión? ¿Cómo ha afrontado las normas y limitaciones? ¿Cómo se ha sentido cuando un ejercicio le ha resultado difícil? ¿Qué ha aprendido en esta sesión?</p>
<p><b>Recomendación para los monitores</b></p>	<p>Todo esto requiere un proceso casi individual, ya que el monitor participa en la asistencia del proceso de aprendizaje y, por lo tanto, debe tratar los conceptos y principios básicos</p>



	del proceso de aprendizaje en relación con las habilidades motrices, sin subestimar el aspecto intelectual y emocional.
<b>Bibliografía</b> (enlaces, video materiales, artículos)	MTRA. LOURDES OTERO VOLLRATH <a href="https://deporte.unam.mx/cecesd/investigacion/pdf/01.pdf">https://deporte.unam.mx/cecesd/investigacion/pdf/01.pdf</a> Vídeos explicativos de los ejercicios: Saltos de tijera <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA">https://www.youtube.com/watch?v=iSSAk4XCsRA</a> Plancha <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pvIjsG5Svck">https://www.youtube.com/watch?v=pvIjsG5Svck</a> Saltos <a href="https://www.youtube.com/watch?v=98Qbs7ghKnU">https://www.youtube.com/watch?v=98Qbs7ghKnU</a> Sentadillas <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VkleU5WCdGU">https://www.youtube.com/watch?v=VkleU5WCdGU</a> La canción de Bring Sally Up <a href="https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4x[w">https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4x[w</a>



## "Sport & Art for key competences improvement of marginalised young people"

UNIDAD	
Métodos educativos creativos en el trabajo social	
<b>Introducción</b> (Presentación de la unidad y del tema)	<p>Los trabajadores sociales deben tomar decisiones difíciles e intervenir para cambiar y mejorar las circunstancias de la vida de las personas. Se ocupan de una serie de problemas y trabajan con compañeros de otras profesiones para planificar y aplicar programas de atención y apoyo. Ayudan a las personas a enfrentarse a problemas de salud, de aislamiento, pobreza, desventajas, racismo y otras formas de discriminación.</p> <p>Suelen trabajar con personas en momentos de crisis para apoyarlas y ayudarlas a tomar las riendas de su vida y vivir de forma más independiente. La profesión exige madurez y un alto nivel de compromiso personal y los trabajadores sociales deben tener la mente abierta y estar preparados para examinar e incluso cambiar sus propias actitudes y posibles prejuicios. Es un trabajo difícil y desafiante y los trabajadores sociales deben tener paciencia, determinación y ser resistentes, tanto física como emocionalmente.</p> <p>Los trabajadores sociales desempeñan un papel fundamental en una red de servicios que operan dentro de la comunidad, en residencias, en hospitales o en entornos relacionados con la salud. Se especializan en áreas como: la atención a la infancia y la familia, incluyendo el trabajo de protección de la infancia, la acogida y la adopción; el trabajo con delincuentes o personas con problemas de abuso de sustancias; el trabajo con adultos con necesidades especiales, como discapacidades de aprendizaje, problemas de salud física o mental; el trabajo con personas mayores. El trabajador social puede ser un defensor, negociando en nombre del usuario del servicio, o tomar decisiones junto con otros profesionales para proteger y prevenir daños a las personas vulnerables.</p>
<b>Tiempo de ejecución</b> (Duración total)	70 min
<b>Metodología</b> (Métodos a emplear)	<p>Aprendizaje práctico - los participantes ponen en práctica una acción que les ayuda a comprender mejor el entorno social del necesitado.</p> <p>- Aprendizaje basado en problemas y estudios de casos: mediante debates en grupo, los participantes debaten y proponen decisiones alternativas.</p> <p>Narración de historias en grupo, ejercicios experimentales, incluido el juego de rol, y mayor uso de la técnica teatral.</p>
<b>Objetivos</b> (Metas, fines)	<p>Enfrentarse a situaciones singulares y comprender situaciones complejas y resolver o mediar en problemas peculiares.</p> <p>Identificar los problemas de los jóvenes y trabajar con ellos.</p>



	Implicar y movilizar a las organizaciones de servicios/proveedores y otras formas de apoyo.
<b>Materiales requeridos</b> (Necesitan ser preparados)	Papel A4, bolígrafo, etimologías impresas
<b>Instrucciones</b> (Pasos a seguir, juegos)	<p><b>Rescate en la Isla Desierta (25 min)</b> El monitor divide a los participantes en equipos y les hace tomar una decisión común. Después de que los pequeños grupos hayan valorado su decisión, un portavoz del grupo justifica por qué se ha tomado esa decisión y la justifica. Gestión del tiempo:  <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para la discusión y argumentación en grupo - 15 min</li> <li>- Para la presentación - 10 min</li> </ul> El monitor lee <b>el texto</b>:  "Un crucero de lujo queda atrapado en una tormenta muy fuerte y se estrella. Por absoluta casualidad, un grupo de pasajeros consigue salvarse y nadar hasta una isla desierta. La buena noticia para todos es que uno de los pasajeros ha cogido la radio del barco y consiguen establecer contacto con tierra. Ya llega el rescate. Un helicóptero volará y rescatará a los heridos, pero sólo se puede llevar a un pasajero. ¿Cómo decidirán los pasajeros el orden de su rescate: quién será el primero y quién el último? ¿En qué se basará esta decisión?".</p> <p><b>Lista de las personas salvadas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un académico de 81 años que descubrió una cura para el cáncer que aún no ha compartido con sus asistentes</li> <li>- Una joven gitana embarazada de 8 meses</li> <li>- Un rico empresario con negocios internacionales</li> <li>- Un ambicioso político educado en Harvard</li> <li>- Un drogadicto de 21 años</li> <li>- Un profesor de instituto</li> <li>- Una familia que celebra sus bodas de plata</li> <li>- Un granjero</li> <li>- Un trabajador social que trabaja con jóvenes</li> <li>- Un atleta</li> </ul> <p><b>2. Ejercicio individual competitivo / 15 min/</b> Muy a menudo, en su trabajo diario, los trabajadores sociales tienen que mostrar cariño y simpatía a sus clientes. Encontrar la palabra o frase correcta y más adecuada en cada situación es un verdadero arte y forma parte importante de la vida del trabajador social. Cada participante recibe una hoja de papel A4 y un bolígrafo. Cada uno tiene que escribir tantas palabras y frases como se le ocurran para decir <b>¡Te quiero!</b></p> <p>Una vez finalizado el tiempo de escritura individual /10min/, el monitor pide a cada participante que comparta cuántas palabras y frases ha escrito. Un participante empieza a leer sus respuestas. Los demás participantes añaden las versiones que faltan. Gana el participante que haya escrito más palabras y expresiones.</p> <p><b>3. Palabras de sentimientos /20 min/</b> Muy a menudo, en su trabajo diario, los trabajadores sociales tienen que mostrar cariño y simpatía a sus clientes. Encontrar la palabra o frase correcta y más adecuada en</p>



	<p>cada situación es un verdadero arte y una parte importante de la vida del trabajador social.</p> <p>El grupo forma un círculo. El monitor explica las reglas del juego. Cada participante tiene que escribir una palabra /adjetivo común/ que exprese un etimónimo - feliz, triste, enfadado, fuerte, con pánico, enérgico.</p> <p>Una vez que todos están preparados, el primer participante lee una palabra de cada grupo de adjetivos y el resto tiene que elegir el etimónimo que la refleja mostrándolo. A continuación, el segundo participante, el tercero... El juego continúa hasta que todos los participantes hayan compartido una palabra de cada grupo de adjetivos. Las palabras no deben repetirse.</p> <p>Ejemplo de palabras de sentimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Feliz: divertido, encantado, feliz, alegre, complacido, cautivado, optimista, entusiasta, cariñoso, maravillado, agradecido.</li> <li>- Triste: Deprimido, desesperado, abatido, aplastado, disgustado, apenado, aborrecido, disgustado</li> <li>- Enfadado: Molesto, harto, irritado, resentido, furioso, amargado, indignado</li> <li>- Fuerte: Seguro, certero, inconfundible, dinámico, resistente, seguro, ambicioso, poderoso, confiado</li> <li>- Pánico: Confuso, desesperado, incierto, ansioso, atascado, inseguro, herido, preocupado, incómodo</li> <li>- Enérgico: Inspirado, motivado, creativo, centrado, sano, renovado, fresco, decidido, fortalecido</li> </ul> <p><b>4. Escultura solidaria /10 min/</b></p> <p>Los participantes se dividen en 4 grupos. Tienen que presentar una escultura solidaria a los otros equipos.</p>
<p><b>Evaluación</b> (Preguntas para los participantes)</p>	<p><b>Evaluación:</b> Dibuja una diana. Haz que los participantes coloquen un punto con un rotulador en la diana según lo útil que les haya parecido la sesión.</p> <p><b>Preguntas para reflexionar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué es necesario un elemento social y de solidaridad en cada acción de campo?</li> <li>- ¿Por qué es importante conocer y reflexionar sobre el trabajo social y la solidaridad en cada grupo?</li> <li>- ¿Qué te motivaría a convertirte en trabajador social?</li> </ul>
<p><b>Recomendación para los monitores</b> (¿En qué debe centrarse?)</p>	
<p><b>Bibliografía</b> (enlaces, videomateriales, artículos)</p>	<p><a href="https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials">https://www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-essentials</a>  <a href="https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-402/tkit%20Social%20Inclusion.pdf">https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-402/tkit%20Social%20Inclusion.pdf</a>  <a href="https://www.mindtools.com/">https://www.mindtools.com/</a></p>



## "Sport & Art for key competences improvement of marginalised young people"

UNIDAD	Herramientas de cuidado personal para trabajadores juveniles
<p>Introducción (Presentación de la unidad y del tema)</p>	<p>El término <b>autocuidado</b> se refiere a las actividades y prácticas que podemos llevar a cabo de forma regular para reducir el estrés y mantener y mejorar nuestra salud y bienestar a corto y largo plazo.</p> <p>El autocuidado consiste en prestar atención a tus propias necesidades y aprender a aceptarte a ti mismo. No te debes comparar ni competir con nadie. El autocuidado consiste en tomarse tiempo para descansar y dedicarse a uno mismo. Ejercicios físicos, lectura de prensa y libros, siestas, SPA en casa o no hacer nada: estos son algunos de los métodos para cuidarse a uno mismo. Debes escuchar a tu cuerpo y darle lo que necesita. El autocuidado es necesario para tu eficacia y éxito en el cumplimiento de tus compromisos profesionales y personales. Abarca las acciones conscientes que realizas para cuidar de tu salud y tu bienestar dentro de cuatro áreas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salud emocional/ bienestar emocional,</li> <li>2. Salud física,</li> <li>3. Salud psicológica,</li> <li>4. Salud espiritual.</li> </ol> <p>El nivel de necesidad de autocuidado varía de una persona a otra y va cambiando con la edad. Todas las actividades deben realizarse con regularidad para reducir el estrés y mejorar el bienestar.</p> <p><b>1. En cuanto a la primera área, el autocuidado para la salud emocional</b> se sitúa en el plano mental. Se trata de encontrar un equilibrio entre estimular la mente y dejarla descansar. Utilizar la dimensión del autocuidado emocional ayuda a entenderse mejor a uno mismo, a afrontar retos y a desarrollar y fomentar relaciones sanas. <b>Ejemplos de métodos a usar:</b> - lectura de libros; - autoaprendizaje o transmitir conocimientos a los demás; - escuchar música; aprender un nuevo idioma; - terapia con arte como medio para reducir el estrés; - charlar con amigos; contactar con grupos con tus mismos intereses; - reuniones y talleres terapéuticos.</p> <p><b>2. El aspecto físico del autocuidado</b> incluye la seguridad física y la salud. <b>Ejemplos de métodos a usar:</b> - estilo de vida saludable (cantidad y calidad adecuada de sueño, actividad física, evitar los estimulantes, una buena nutrición, practicar deporte); - bailar como forma de relajación; - darse un baño, una ducha larga o un masaje; - descansar del trabajo para comer o pasear.</p> <p><b>3. El área de autocuidado psicológico</b> – incluye cuidar de la salud mental, prevenir el agotamiento y reducir el estrés negativo. Reforzar los lazos familiares y sociales ayuda a crear un sentimiento de pertenencia y aceptación, y proporciona apoyo en situaciones de estrés. <b>Ejemplos de métodos a usar:</b> - organización de reuniones familiares y sociales; - participación en talleres y reuniones terapéuticas (enseñar, por ejemplo, a expresar sanamente las emociones y a reducir la tensión); - visualización del éxito soñado (técnica imaginaria que prepara para las dificultades y enseña a pensar en positivo); - voluntariado; - participación en excursiones, formaciones,</p>



	<p>reuniones con más gente; - utilización de diversas formas propuestas por las empresas (como parte de una estrategia para el bienestar), por ejemplo: la participación en eventos.</p> <p><b>4.</b> En cuanto a la <b>salud espiritual</b>, implica una práctica personal que ayude a encontrar más sentido a la vida, a desarrollar un sentimiento de pertenencia y autoestima, y lleva a la auto-aceptación.</p> <p><b>Ejemplos de métodos a usar:</b> - contacto con la naturaleza (excursiones, paseos); - practicar aficiones; - cuidar de animales; - practicar yoga o meditación; - practicar mindfulness (meditación, entrenar el mindfulness); - participación en rituales religiosos; - implicación en la ayuda a los demás.</p> <p>Entre las herramientas mencionadas, el <b>entrenamiento en mindfulness</b> merece atención especial. Es una herramienta recomendada para todas las edades y profesiones. Son ejercicios mentales útiles especialmente para personas que no pueden lidiar con el estrés y las emociones negativas.</p> <p>En resumen, el autocuidado no consiste simplemente en limitar o abordar aquello que nos produce estrés. También consiste en mejorar nuestro bienestar general.</p>
Tiempo de ejecución (Duración total)	120 – 150 minutos
Metodología (Métodos a emplear)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender mediante la práctica: los participantes pueden probar tanto como les sea posible y luego hacer los ejercicios por su cuenta.</li> <li>- Prevención de la fatiga, ayuda a la concentración y la atención.</li> <li>- Animar a los participantes a que realicen una evaluación de autocuidado y empiecen a desarrollar su propio plan de auto-cuidado.</li> </ul> <p>También se introducirán enlaces y sitios web útiles que los participantes podrán visitar cuando necesiten saber más.</p>
Objetivos (Metas, fines)	<p>Desarrollar las capacidades de autocuidado.</p> <p>Para conseguir una relajación general, tanto física como mental</p> <p>Cuidar la salud física y psicológica. Gestionar y reducir el estrés.</p> <p>Atender las necesidades emocionales y espirituales.</p> <p>Lograr un equilibrio entre la vida personal, escolar y laboral.</p> <p>Mejorar la memoria, la creatividad, la motivación y el bienestar de los participantes.</p>
Materiales requeridos (Necesitan ser preparados)	
Instrucciones (Pasos a seguir, juegos)	<p>Ejercicios de calentamiento, sesión de integración, preguntas para romper el hielo, simple pero efectivo, preguntas diseñadas para impulsar a los participantes a conocerse algo mejor.</p> <p><b>TÉCNICAS DE RELAJACIÓN</b></p> <p>Los ejercicios de relajación pueden ayudar a romper el ciclo de tensión y quejas. Al aprender a reducir la tensión, los participantes se sentirán más relajados y descansarán mejor. El estrés surge de experiencias desagradables y condiciones de vida duras. Esto puede perturbar el cuerpo y a la mente. El comportamiento de una persona también puede producir o reducir estrés. El estrés prolongado causa daños físicos e impide realizar trabajos útilmente. Aquellos que sufren de estrés no suelen quejarse directamente de él, sino de diversos síntomas físicos.</p> <p><b>1. Entrenamiento en respiración consciente: (15 min)</b></p> <p><b>1.a. Respiración alternada por las fosas nasales.</b></p> <p>Para qué sirve: - calma el sistema nervioso; - ayuda contra el insomnio; - alivia los dolores de cabeza; - ayuda contra la depresión y la ansiedad; - relaja y refresca el cuerpo.</p> <p>Ejecución:</p>



- Siéntate cómodamente con la espalda recta (en una silla o en el suelo, como los japoneses); - llévate la mano derecha hacia la cara y cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular; - respira profundamente con la fosa nasal derecha (cuente hasta cuatro); - cierra la fosa nasal derecha con el pulgar y aguanta la respiración durante 4 segundos; - abre la fosa nasal izquierda y espira, de 4 a 8 segundos. Concéntrate por completo en vaciar los pulmones del aire utilizado.

- a través de la misma fosa nasal izquierda, inspira profundamente y cuenta hasta cuatro; - a continuación, cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular y continúe la respiración (de 1 a 4 segundos); - espira por la fosa nasal derecha (de 1 a 4 segundos). Esta espiración completa el ciclo respiratorio.

Este ejercicio debe ser repetido, recomendablemente 10 veces, Respira despacio, rítmicamente, con calma y sin hacer ruido.

### **1b. El aliento purificador.**

Para qué sirve: - Fortalece el sistema nervioso; - limpia la sangre e anima la mente; - alivia los resfriados; - mejora la digestión. Ejecución:

- Siéntate cómodamente con la espalda recta (en una silla o en el suelo, como los japoneses); - respira profundamente, mientras sacas la barriga, toma todo el aire que puedas en 1 segundo; - mete la barriga para que el aire salga por las fosas nasales.

Repite el ejercicio 10 veces. La inhalación y la exhalación son cortas y no deben durar más de 1,5 segundos. La inhalación y la exhalación son fuertes y bastante ruidosas. después de este ejercicio, haz el ejercicio de respiración profunda.

### **1c. Respiración profunda.**

Para qué sirve: - restaura la energía; - limpia la sangre; - mejora la función pulmonar; - calma el sistema nervioso; mejora la inmunidad y fortalece los músculos.

Ejecución:

- Siéntate cómodamente con la espalda recta (en una silla o en el suelo, como los japoneses); - respira muy despacio, consciente y profundamente, inhala el aire por la nariz; - aspira lentamente el aire, saca el pecho y el estómago todo lo posible; - aguanta la respiración - de uno a cinco segundos; - exhala muy despacio, hasta que los pulmones estén completamente vacíos.

Repite el ejercicio de cuatro a cinco veces.

## **2. Colorear y dibujar (30 min.)**

Colorear es una actividad sencilla y repetitiva que expulsa las emociones negativas. Colorear es una de las tareas en las que intervienen los dos hemisferios del cerebro. Cuando nos planteamos cómo elegir los colores, trabaja el hemisferio derecho del cerebro. Cuando intentamos no seguir la línea con la pintura mientras coloreamos, se activa el hemisferio cerebral izquierdo. Armonizar ambos hemisferios tiene un buen efecto sobre el sistema nervioso y el sistema inmunitario. Colorear es una forma de meditación, en comparación con cualquier otra forma de dibujo, es mejor para reducir el nivel de estrés.

## **3. Marcha/caminar - (5 min.)**

Marchar libera endorfinas, la hormona de la felicidad que te ayuda a alcanzar la paz. Un paseo por la naturaleza produce los mejores efectos relajantes. También puedes caminar en una habitación cerrada (preferiblemente con las ventanas abiertas), al son de tu música favorita. La marcha también puede realizarse in situ.

Ejecución: - abrir las ventanas; - alinearse, uno tras otro, a una distancia de 1 m; - poner la música (música de marcha);- empezar a marchar a la señal dada, primero en el sitio, levantando las rodillas



(1 min.); - continuar marchando (1 persona da la dirección, los demás le siguen) - 4 min.

#### **4. Auto-masaje - (5 min.)**

- masaje de cabeza
- masaje de manos

#### **5. Entrenamiento mental y ejercicios de concentración - (30 min.)**

A continuación, se encuentran algunos ejercicios sencillos de concentración. Practicando estos ejercicios mentales y de concentración se entrena la mente y se aprende a dominarla.

##### Pasos a seguir y guía para practicar los ejercicios:

- Busca un lugar en el que puedas estar solo y no le molesten. Si lo deseas, puedes sentarte en el suelo con las piernas cruzadas, aunque a la mayoría de la gente le resultará más cómodo sentarse en una silla. Siéntate con la columna vertebral erguida.
- Respira hondo y con calma unas cuantas veces, y luego relaja tu cuerpo, mediante dirigiendo su atención hacia él y relajando cada músculo, de la cabeza a los pies.
- Empieza con el primer ejercicio. Dedícale 5 minutos (tras una semana de entrenamiento, deberías alargar el tiempo a 10 minutos).
- Pon toda tu atención en los ejercicios y no pienses en nada más.
- Procura no pensar en otros asuntos. En el momento en que te encuentres pensando en otra cosa, detén el ejercicio y vuelve a empezar.
- Practica un solo ejercicio, hasta que seas capaz de hacerlo sin distraerte ni olvidarlo, y sin pensar en otras cosas mientras lo practicas. Esto puede llevar días, semanas e incluso más.
- Pasa al ejercicio siguiente sólo después de estar convencido de que has practicado este correctamente y con un grado de concentración bueno o razonable.
- No tienes que ser perfecto, incluso un éxito parcial es un gran logro.

##### **Ejercicio I**

Coge un libro, cualquiera, y cuenta las palabras de un párrafo. Después, cuéntalas otra vez, para asegurarte de que las has contado correctamente. Después de unas cuantas veces, hazlo con dos párrafos.

Cuando esto se vuelva más sencillo, cuente las palabras de toda una página. Haz el recuento mentalmente y sólo con la vista, sin señalar con el dedo cada palabra.

##### **Ejercicio II**

Cuenta hacia atrás en tu mente, de cien a uno.

##### **Ejercicio III**

Cuenta mentalmente de cien a uno, saltando cada tres números, es decir 100, 97, 94, 91, 88, 85, etc.

##### **Ejercicio IV**

Elige una palabra o frase inspiradora, o un simple sonido, y repítela en silencio en tu mente durante cinco minutos.

Cuando tu mente pueda concentrarse con más facilidad, intenta llegar a los diez minutos de concentración ininterrumpida.

##### **Ejercicio V**

Coge un objeto pequeño y sencillo, como una cuchara, un tenedor o un vaso. Concéntrate en uno de estos objetos. Observa el objeto desde todos los ángulos sin ninguna verbalización, es decir, sin palabras en



tu mente. Simplemente observa el objeto sin atribuirle ninguna palabra.

#### **Ejercicio VI**

Después de dominar los ejercicios anteriores, puede probar este ejercicio.

Dibuja en un trozo de papel un pequeño triángulo, cuadrado o círculo de unos 8 cm y píntalo del color que quieras. Pon el papel con el dibujo delante de ti y concentra toda tu atención en la forma que has dibujado. Por ahora para ti, sólo existe el dibujo, sin pensamientos ajenos ni distracciones.

Mantén la atención en el dibujo y evita pensar en nada más. Procura no forzar la vista.

#### **Ejercicio VII**

Empieza igual que el número VI, pero después de mirar el dibujo, cierra los ojos y visualízalo con los ojos cerrados. Si olvidas cómo es, abre los ojos unos segundos, míralo y luego cierra los ojos y continúa con el ejercicio.

#### **Ejercicio VIII**

Lo mismo que el número VII, pero ahora visualízalo con los ojos abiertos.

#### **Ejercicio IX**

Durante al menos cinco minutos, intente no tener ningún pensamiento. Haz este ejercicio, sólo después de haber realizado todos los anteriores con éxito. Si has practicado correctamente los ejercicios anteriores, serás capaz de imponer silencio a tus pensamientos, aunque sea al principio, sólo por un rato.

### **6. Juegos en línea - (30 min.)**

#### **JUEGO 1 - SUDOKU**

<https://www.logicgamesonline.com/sudoku>

El sudoku es un rompecabezas de colocación de números basado en la lógica que se inventó en EE.UU, luego se popularizó en Japón antes de extenderse al resto del mundo. El objetivo del rompecabezas es colocar los dígitos del 1 al 9 de forma que cada fila, columna y caja de 3x3 contenga exactamente uno de cada dígito.

#### **JUEGO 2 - NetWalk**

<https://www.logicgamesonline.com/netwalk>

Netwalk es un juego de rompecabezas rotativo. Se da una red de ordenadores, pero todas las piezas se han girado al azar.

Gira todas las piezas de forma que todos los ordenadores estén conectados al servidor, no haya cabos sueltos y todas las piezas estén en uso.

#### **JUEGO 3 - Nurikabe**

<https://www.logicgamesonline.com/nurikab>

Nurikabe es un juego de determinación binaria. Debes determinar si cada casilla es blanca o negra según las siguientes reglas:

- Todas las casillas negras deben estar conectadas.
- Cada casilla numerada debe formar parte de una isla de casillas blancas conectadas.
- Cada isla debe tener el mismo número de casillas blancas que el número que contiene (incluyendo la casilla numerada).
- Dos islas no pueden estar conectadas.
- No puede haber ningún bloque 2x2 de casillas negras.

#### **JUEGO 4 - LightsOut**

<https://www.logicgamesonline.com/lightsout>

LightsOut se basa en un concepto aparentemente sencillo. Al hacer clic en una casilla, se enciende esa casilla y cada una de sus vecinas



	<p>inmediatas. El objetivo es apagar todas las luces, idealmente con el mínimo número de clics. Hay un método bastante fácil para resolver el rompecabezas, pero muy raramente resultará en el número mínimo de movimientos.</p> <p><b>JUEGO 5 - TenPair</b>  <a href="https://www.logicgamesonline.com/tenpair">https://www.logicgamesonline.com/tenpair</a>          TenPair es un juego de eliminación lógica. El objetivo es eliminar todos los dígitos de la cuadrícula. Los dígitos se eliminan eliminando dos dígitos que coincidan o que sumen 10. Solo se pueden eliminar si están en la misma columna sin ningún otro dígito entre ellos, o si no tienen ningún dígito entre ellos al escanear la cuadrícula de arriba a abajo, de izquierda a derecha. Es decir, el extremo derecho de una fila envuelve al extremo izquierdo de la fila siguiente.</p> <p>Todos los juegos mencionados (y los tutoriales) están disponibles gratuitamente aquí:  <a href="https://www.logicgamesonline.com/">https://www.logicgamesonline.com/</a>          Otras sugerencias de juegos de lógica en línea:  <a href="https://www.improvememory.org/brain-games/emory-games/">https://www.improvememory.org/brain-games/emory-games/</a>  <a href="https://www.grylogiczne.biz.pl/">https://www.grylogiczne.biz.pl/</a></p> <p><b>7. Yoga (30 - 45 min.)</b> Nota: Las posturas corporales (asanas) realizadas en posición de pie que no requieren el uso de esterilla.          Consejos: - haz ejercicio con regularidad; - tómate tu tiempo; - no hagas movimientos bruscos, detente cuando el movimiento sea doloroso; - no te compares con otros que hacen mejores asanas - no debe haber competición en el yoga; - cuida la respiración normal y tranquila, no aguantas la respiración; - debes descansar entre ejercicios; - la correcta realización del ejercicio requiere una concentración total.          Ejemplos de ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>7.a. Saludo al sol (enderezamiento y flexión de las rodillas, elevación de los brazos, flexiones)</li> <li>7 b. Levantar los brazos</li> <li>7.c. Estiramiento de brazos y piernas (virabhadrasana)</li> <li>7.d. Fuente (virabhadrasana)</li> <li>7.e. Triángulo (Trikonasana)</li> <li>7.f. Manos en la pared</li> <li>7.g. Borde</li> <li>7.h. Rotación de la cabeza</li> <li>7.i. Péndulo</li> <li>7.j. Inclinación del torso mientras se está de pie (uttanasana)</li> </ul> <p><b>8. Visualización - (15 min.)</b>          La visualización activa la imaginación. Evocamos imágenes positivas y tranquilizadoras en nuestra cabeza: bosques, montañas, mar, playa, lugares a los que queremos ir, que nos calmen. Lo mejor es visualizarlo en posición tumbada, cómoda, en un lugar tranquilo. Equilibramos la respiración e imaginamos nuestro espacio de paz activando los sentidos de la vista, el oído y el olfato (recordamos la vista, los olores y los sonidos).</p> <p><b>9. Bailar en círculo (10 min.)</b>          - formamos un círculo y nos rodeamos unos a otros con los brazos, luego hacemos movimientos, de baile sencillos, moviéndonos en círculo al compás de la melodía.</p>
Evaluación	<b>Evaluación de autocuidado</b> (se adjunta como anexo 1)



<p>(Preguntas para los participantes)</p>	<p>Hoja de trabajo para la evaluación del autocuidado, no es exhaustiva, sólo sugerente. Los participantes se preguntan con cuanta frecuencia y en qué medida se cuidan a sí mismos actualmente. Al terminar, busca patrones en tus respuestas. ¿Eres más activo en algunas áreas de autocuidado, pero ignoras otras? ¿Hay elementos de la lista que te hacen pensar "yo nunca haría eso"? Escucha tus respuestas internas, tu diálogo interior sobre el autocuidado y la prioridad que te das a ti mismo. Toma nota en particular de todo aquello que te gustaría incluir más en tu vida.</p>
<p>Recomendación para los monitores (¿En qué debe centrarse?)</p>	<p>Entre las herramientas mencionadas, el <b>entrenamiento en mindfulness</b> merece atención especial. Es una herramienta recomendada para todas las edades y profesiones. Entre los métodos presentados, el entrenamiento en mindfulness merece una atención especial. Es una herramienta recomendada para todos los edades y profesiones. El mindfulness es dirigir conscientemente tu atención a lo que estás experimentando en el momento, aquí y ahora, sin volver al pasado ni correr hacia el futuro. El entrenamiento de mindfulness utiliza diversas técnicas de meditación para ayudar a calmar las emociones y centrarse en vivir el momento presente. A menudo, una persona se queda atascada en el pasado y reflexiona sobre acontecimientos desfavorables de este, o mira hacia el futuro y se preocupa por él. De este modo, se olvida del tiempo presente y perturba su equilibrio emocional interno. Esto puede provocar trastornos de ansiedad e incluso depresión. Con el entrenamiento de mindfulness se puede lograr el equilibrio emocional, aprender el arte de la concentración y la relajación, y cómo lidiar con el estrés, cómo reducir la tensión nerviosa y desarrollar la habilidad de calmarse</p>
<p>Bibliografía (enlaces, videomateriales, artículos)</p>	<p><a href="https://www.youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/">https://www.youthcoalition.net/self-care-for-youth-workers/</a> <a href="https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit.html">https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit.html</a> <a href="https://www.mundtools.com/pages/article/managing-stress.htm">https://www.mundtools.com/pages/article/managing-stress.htm</a> <a href="https://www.logicgamesonline.com">https://www.logicgamesonline.com</a> <a href="https://www.improvememory.org/brain-games/memory-games/">https://www.improvememory.org/brain-games/memory-games/</a></p>