



# KOIA

PROGRAMME

## GUÍA DE RECURSOS

HOJA DE RUTA PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR  
EMOCIONAL CON ADOLESCENTES

# Guía de Recursos

## Índice

<b>01. Introducción</b> .....	<b>4</b>
Objetivo de la guía.....	6
Programa KOA: Objetivos y metodología.....	8
<b>02. Proceso KOA</b> .....	<b>18</b>
EJE I: Vínculo y entorno seguro.....	20
EIX II: Experiencia, reto, vivencia.....	20
EIX III: Práctica Reflexiva.....	21
EIX IV: Generalización i transferencia de aprendizajes.....	21
Competencias emocionales, personales i sociales .....	23
<b>03. Estructura i formato</b> .....	<b>24</b>
Aspectos y consideraciones a tener en cuenta .....	25
3.1. Vínculos y Nexas (Bienvenida).....	30
3.2. Pertenencia y trabajo en equipo.....	36
3.3. Empatía y relaciones.....	42
3.4. Toma de decisiones.....	48
3.5. Gestión Emocional.....	54
3.6. Resolución de problemas (con uno mismo y con los demás).....	62
3.7. Autoestima y autoconcepto .....	68
3.8. Clausura. Síntesis y reconocimiento de todo el proceso .....	74
<b>04. Encuentros individuales: Espacio comparte</b> .....	<b>78</b>
<b>05. Compendio final</b> .....	<b>80</b>



# 01. INTRODUCCIÓN

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 jóvenes 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 jóvenes de KOA. A partir de actividades vivenciales con los y las jóvenes, 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 dota a cada participante de herramientas, estrategias y recursos con la finalidad de reducir los riesgos de desarro-

llar un trastorno mental en el futuro. El programa KOA incluye tanto la supervisión y la formación continua del personal educador profesional como la intervención directa con los y las jóvenes. 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 de la Salud Mental entre la juventud, pero también entre las personas profesionales dentro del programa KOA. Estos son los objetivos más relevantes:

01

Guiar el proceso de acompañamiento que realizan las personas educadoras y/o facilitadoras especialistas en bienestar emocional y teatro, deporte y aventura o música con jóvenes.

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 cada joven, y con la mirada puesta en 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 a los y las adolescentes.

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 cada adolescente 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 jóvenes 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.



Cada joven que participa en el programa KOA proviene 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 su empoderamiento, 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 del 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 jóvenes que pasan por un proceso KOA. Por eso, el programa pone el foco en el empoderamiento de los y las jóvenes, 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.

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 OMS<sup>1</sup>, 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 jóvenes hacia su desarrollo psicosocioemocional. Y es que, según una revisión de la London School of Economics (M. Knapp et al. 2011)<sup>2</sup>, **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 cada adolescente 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.

B

### Mentalización y Confianza Epistémica

La organización del sistema actual social, sanitario y educativo tiene el reto de conectar con los intereses de la juventud sin recursos para garantizar su acompañamiento emocional. La vinculación auténtica y recíproca entre jóvenes y profesionales es un aspecto importante en el 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 cada joven. KOA proporciona experiencias de acompañamiento emocional, desde una perspectiva de

C

### Educación en Valores

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 lo demás, flexibilizase y aumentase la capacidad de aprendizaje de conocimientos 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, 2014<sup>3</sup>).

La educación en valores permite **formar a la juventud 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 (1989<sup>4</sup>) defiende la idea de que, con los jóvenes, 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 jóvenes. 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 cada joven se empodere ante los retos emocionales y adquiera autonomía y responsabilidad en la convivencia en comunidad.

<sup>1</sup> Kessler, 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.

<sup>2</sup> Knapp, M., McDavid, D., & Parsonage, M. (2011). Mental health promotion and mental illness prevention: The economic case.

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

## D

Educación Experiencial  
y Aprendizaje Servicio (APS)

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, 1997<sup>5</sup>). 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 cada joven 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 joven esté dispuesto/a a participar activamente en la experiencia,** a reflexionar sobre ella. Será importante fomentar en los y las jóvenes 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, 1984<sup>6</sup>). Durante la juventud se está creciendo y el cerebro se está transformando para llegar a la edad adulta, se está construyendo la identidad y la autonomía. Es en esta etapa cuando la persona **aprende más a través de la experiencia,** 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 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 conocimientos, el desarrollo de habilidades y la apropiación de valores que tienen como punto de partida la actividad.

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

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

<sup>6</sup>A 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 (1990<sup>7</sup>), 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, 2000<sup>8</sup>). 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, 2012<sup>9</sup>). La etapa de **la adolescencia es importantísima en 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 cada joven 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. Así mismo, su modelo de habilidades socioemocionales, el SEER<sup>10</sup>, propone tres dimensiones como son la **consciencia del sentir** (conectada con la consciencia emocional presentada por el GROP), **la elección personal** (relacionada con las competencias del GROP 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 GROP).

- **Consciencia 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.

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

<sup>8</sup>Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis.

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

## F

## Perspectiva Comunitaria

Una intervención integral e integrada para el acompañamiento de cada joven en su experiencia y aprendizaje competencial a nivel emocional, personal y social contempla también unos **referentes adultos cohesionados** 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 jóvenes y de su propio crecimiento profesional**.

El programa avanza para reforzar el tándem de técnico/a especialista y educador/a 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 jóvenes 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 jóvenes y el propio autocuidado del equipo.

**Otro actor** importante en esta perspectiva comunitaria son **las familias**, ya que el acompañamiento de los y las jóvenes necesita la viabilidad familiar. Así pues, se proponen espacios trimestrales desde las experiencias KOA para que las familias, junto con los y las jóvenes, puedan generar un espacio seguro entre adolescentes

y familiares, con la facilitación de las personas profesionales del centro socioeducativo y técnicas especialistas en bienestar emocional 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 jóvenes y generar nuevos espacios de confianza que impliquen un aumento del vínculo paterno-filial y materno-filial 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 Khanlou y Wray (2014)<sup>11</sup> en su revisión, los factores ambientales, individuales, familiares y comunitarios deben incluirse 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.

<sup>10</sup>Julià, O., Porrini, C., i Ortigón, R. (2015). Model SEER de Desenvolupament Socioemocional. A partir de <https://salutieducacioemocional.com>  
<sup>11</sup>Khanlou, 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.  
<sup>12</sup>WHO, Department of Gender, Women and Health. Gender and Health, WHO, 2022. [https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1) (accessed Aug 26, 2022).

## 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 género<sup>12</sup>. 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 **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 al desarrollo de habilidades, características conductuales y de carácter, etc. y fomenta una diversidad de referentes resilientes, ya que el objetivo último es el de proporcionar crecimiento personal, social y emocional a partir del autoconocimiento de los y las jóvenes.

## H

## Diversidad

La diversidad se enmarca en una perspectiva abierta, amplia, que nos permite identificar todos aquellos factores diferenciales que pueden generar desigualdades<sup>13</sup>. 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<sup>14</sup>.

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.

<sup>13</sup>Toset, 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.

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

## Entidades colaboradoras del 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» entiende que el teatro es mucho más que un espectáculo, es también un gran medio para desarrollar/ acompañar en un proceso de autoconocimiento y de gestión emocional, su enfoque surge de la Gestalt y de otras corrientes humanistas. Desde 2006, Laura Fernández e Isabel Montero han formado a profesionales en esta metodología, en la que el teatro se convierte en una gran oportunidad de desarrollo, personal y grupal, aplicado al ámbito social, educativo y terapéutico.



### SEER (Salud y Educación Emocional)

SEER (Salud y Educación emocional) es una entidad establecida en Barcelona y con un área de influencia directa en toda Cataluña y alrededores. Se dedican a la formación integral de la persona, aproximando el crecimiento personal a la educación y la salud. 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. En equipo, los y las profesionales del SEER realizan asesoramiento, aplicación de proyectos, formación, talleres, y todo tipo de acciones educativas o formativas con el objetivo de acompañar y facilitar el bienestar y la felicidad, con la Educación emocional como herramienta principal.



### 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.



### 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.



### Xamfrà

Xamfrà es un espacio socioeducativo que trabaja a través de la música, las artes escénicas, la radio, etc. para reivindicar el derecho universal al acceso a las prácticas artísticas. Las propuestas artísticas son la excusa para movilizar la participación conjunta de personas de distintos orígenes, capacidades, bagajes culturales, edades, situaciones socioeconómicas, etc. Los principios que fundamentan Xamfrà son la generosidad, la confianza, el compromiso y la permeabilidad. Con una metodología coral (colectiva y cooperativa), la comunidad de Xamfrà cocrea e interpreta un espectáculo cada año, a partir de un pretexto que se convierte en un eje para cuestionarnos y mirar el mundo en el que vivimos de forma distinta.

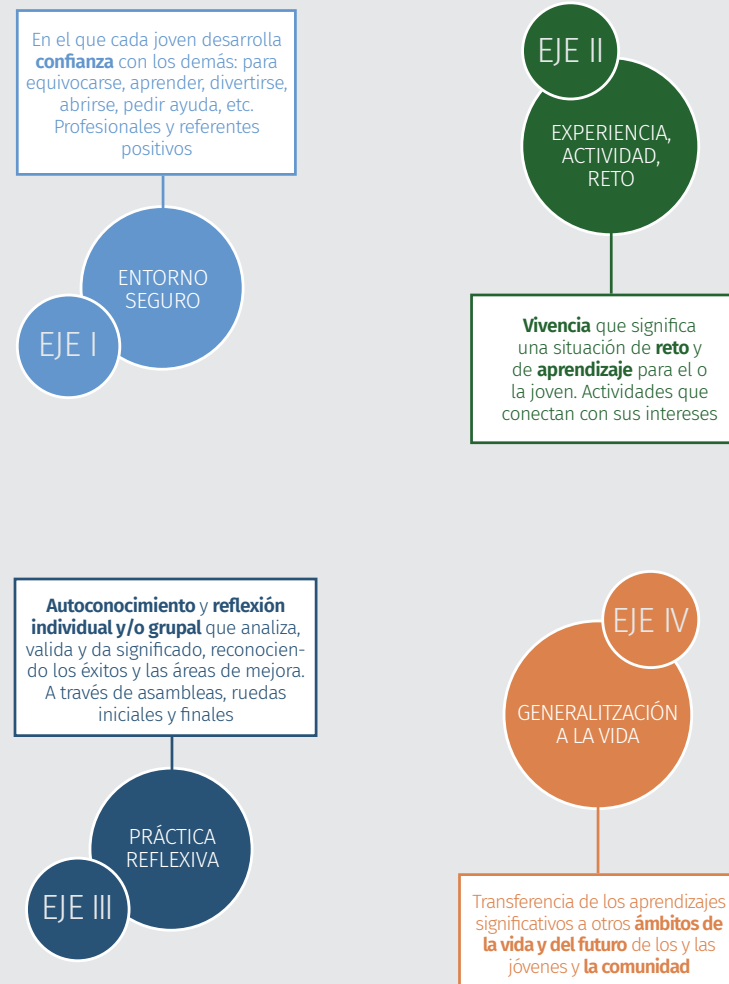


### Fundación Nous Cims

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.

## 02. PROCESO

La metodología coincidente en todas las sesiones KOA se vertebra en los siguientes cuatro ejes de trabajo y relación con cada participante. Estos cuatro ejes 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.



## EJE I

## Vínculo y entorno seguro

Un entorno seguro en el que cada joven 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 joven se deje acompañar. Gracias al establecimiento de esta relación de confianza, cada profesional y/o igual podrá ser una persona de referencia y un modelo positivo para los jóvenes.



## EJE II

## Experiencia, reto, vivencia

En este espacio seguro de diversión y aprendizaje se proporciona a cada joven 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 joven salga de su zona de confort y, de forma segura, experimente y se ponga a prueba ante esta situación de implica un cierto desafío.



## EJE III

## 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 cada joven 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.)

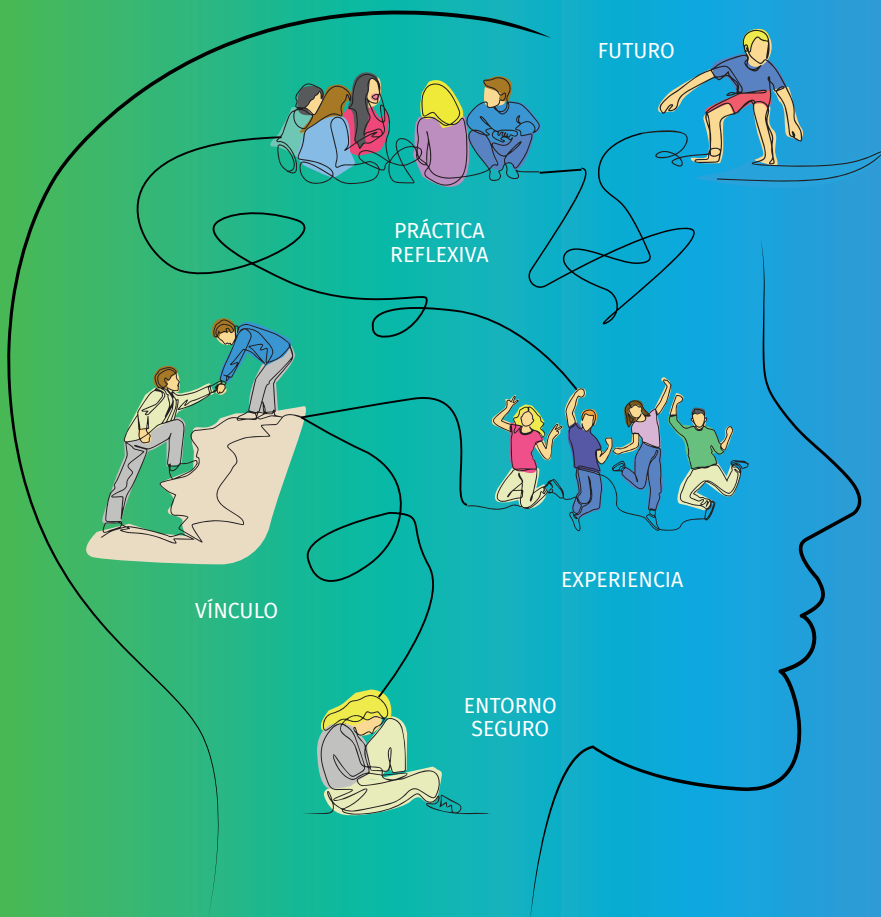


## EJE IV

## 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 jóvenes. 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, de 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 ejes ya citados, se trabajan las competencias de KOA con los jóvenes participantes. Estas competencias están resumidas en la siguiente tabla: eficacia, toma de decisiones, etc.)



### Competencias Emocionales

Identificación, Regulación y Elaboración Emocional



### Competencias Personales

Autoconcepto, Autoestima y Confianza



### Competencias Sociales

Resolución de problemas, toma de decisiones, empatía y trabajo en equipo.

Gestión Emocional	Habilidades para ser consciente y gestionar de forma constructiva las emociones positivas y las emociones que son un reto. — <i>Preparing Youth to Thrive, 2016</i> . Aquí se incluye la identificación, la expresión y la elaboración emocional.
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. — <i>A partir de Rosenberg, 1965</i>
Resolución de problemas	Capacidad de pensar a través de distintos pasos, identificar y comprender un problema e idear una solución para abordarlo. — <i>The Values and Life Skills (VaLi), 2018</i> .
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. — <i>Wang, 2007, OMS, 1997</i>
Empatía y trabajo en equipo	Relacionarse con los demás con aceptación, comprensión y sensibilidad a las distintas perspectivas y experiencias. Capacidad para colaborar y coordinar la acción con otras personas. — <i>Preparing Youth to Thrive, 2016</i>
Pertenencia y relaciones	Consiste en establecer relaciones sólidas 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 y las jóvenes 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. — <i>Model de Clover, 2018</i>

## 03. ESTRUCTURA Y FORMATO

### ASPECTOS Y CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

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 jóvenes, 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, durante 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; durante el segundo trimestre, hay una profundización en las competencias y, en el tercer trimestre, con el surgimiento de algunos de los objetivos trabajados, conseguiremos darle a cada 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 jóvenes. La primera sesión es la de bienvenida e introducción a la actividad con el objetivo principal de animar a los y las jóvenes. Es una sesión que marcará un antes y un después, es la sesión en la que el vínculo se inicia y en la que cada adolescente podrá 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 cada joven pueda desarrollar con el adulto, el grupo y la actividad. Así mismo, en la medida de lo posible, es imprescindible que tanto la persona facilitadora como la 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 joven, 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 puede 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 jóvenes 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 jóvenes la posibilidad de escoger personalmente qué hacer, una vez que son conscientes de sus emociones y de las decisiones que deben tomar inevitablemente. Las cinco sesiones siguientes proponen al y a la joven responsabilizarse de las consecuencias de las opciones escogidas. La sesión final es la cumbre de todo el proceso, se invita a cada joven 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 jóvenes con el que trabajéis.

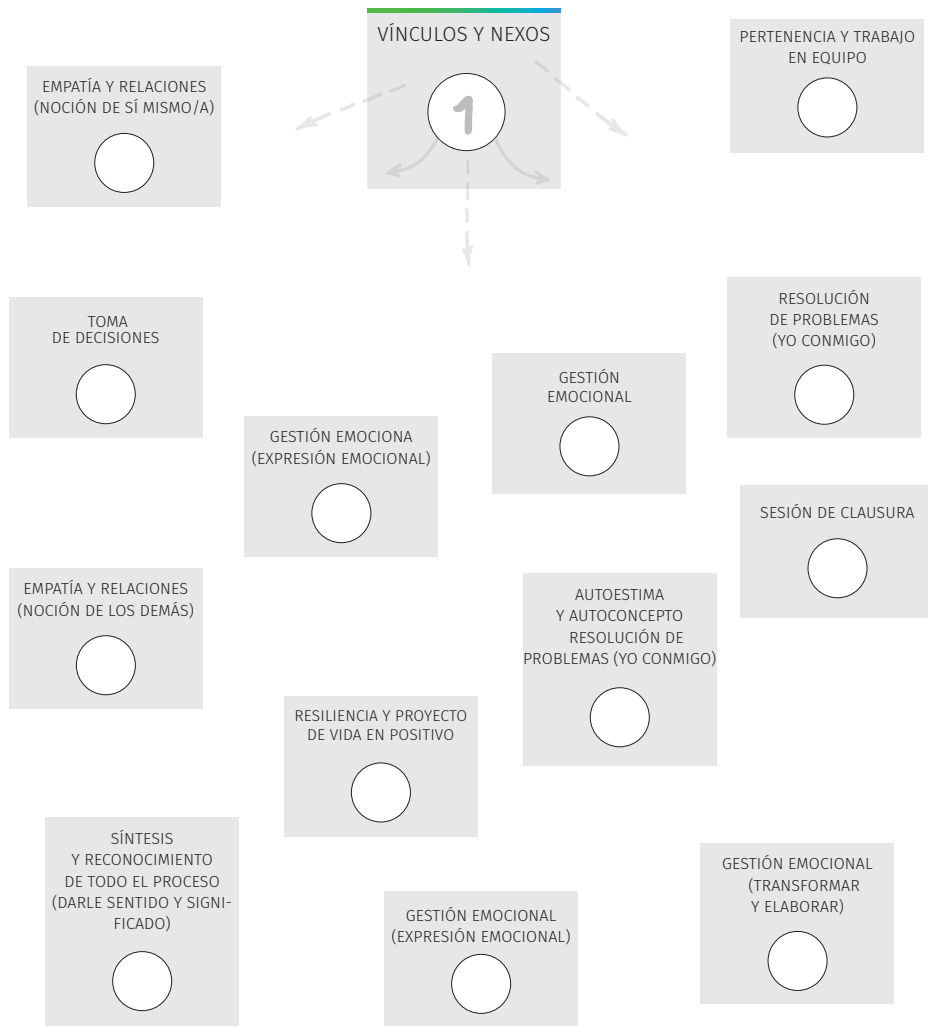
En este apartado, proponemos una serie de recomendaciones para realizar la planificación de las sesiones del trimestre a partir de la metodología desarrollada y la experiencia obtenida en los proyectos ya implementados.

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 educadores y las educadoras, al tiempo que se respeta su autonomía.

VOSOTROS, EDUCADORES Y EDUCADORAS, JUNTO CON LAS FACILITADORAS Y FACILITADORES, **DETERMINAD POR QUÉ COMPETENCIAS CONTINUAR Y ESCOGE EL ORDEN QUE SE ADECUA A SU GRUPO CADA TRIMESTRE**



EJEMPLO ESTRUCTURA SESIÓN TRIMESTRAL	
BIENVENIDA	- VÍNCULOS Y NEXOS (SESIÓN INICIAL)
CONCIENCIA EMOCIONAL	- PERTENENCIA Y TRABAJO EN EQUIPO - EMPATÍA Y RELACIONES (NOCIÓN DE SÍ MISMO/A)
ELECCIÓN PERSONAL	- TOMA DE DECISIONES - GESTIÓN EMOCIONAL (EXPRESIÓN EMOCIONAL) - GESTIÓN EMOCIONAL (EXPRESIÓN EMOCIONAL)
RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL	- GESTIÓN EMOCIONAL (TRANSFORMAR Y ELABORAR) - RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (YO CONMIGO) - AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS (YO CONMIGO) - EMPATÍA Y RELACIONES (NOCIÓN DE LOS DEMÁS)
DESPEDIDA	- SESIÓN DE CLAUSURA - SÍNTESIS Y RECONOCIMIENTO DE TODO EL PROCESO (DARLE SENTIDO Y SIGNIFICADO)

## ESTRUCTURA DE LAS SESIONES KOA (3 MOMENTOS)

Conviene recordar que en lo sucesivo la sesión se estructurará en estos tres momentos:

**01.  
RUEDA INICIAL**  
(como venimos y foco)  
de 5 a 10 minutos

**02.  
ACTIVIDAD CENTRAL**

**03.  
RUEDA FINAL**  
(reflexión y transferencia)  
de 5 a 10 minutos



### 01. RUEDA INICIAL. CÍRCULO DE INICIO - ASAMBLEA INICIAL - RATO DE CHECK-IN.

Aquí, en círculo, los jóvenes expresarán por turnos como llegan a la sesión y el facilitador o facilitadora los estimulará con afirmaciones, historias o reflexiones, preguntas relacionadas con las competencias 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 jóvenes. También puede ser un momento para explicar la agenda específica de esa sesión.

### 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 jóvenes 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

Finalmente, se cierra la sesión como hemos empezado, los jóvenes expresan cómo se marchan de la sesión y responden una pregunta o reflexión que los/las facilitadores/

as suscitamos, relacionado con el objetivo trabajado. KOA plantea las dinámicas en un formato grupal, pero también contempla unas entrevistas individuales de cada joven con el/la facilitador/a para validar los aprendizajes, explicitar aquellos logros deseados y consensuar objetivos compartidos. Es primordial que la tarea grupal sea complementada con este abordaje individual, dejando bien patente que el/la joven es alguien importante para el adulto y que es el o la protagonista de su proceso de crecimiento personal. **También contempla unas entrevistas individuales de cada joven con el/la facilitador/a para validar los aprendizajes, explicitar aquellos logros deseados y consensuar objetivos compartidos.**

Igualmente, para KOA, los profesionales implicados/as somos personas clave para el proyecto tanto por nuestro papel como educadores/as de referencia como por nuestra facilitación en la dinamización. 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 los aprendizajes de las actividades. Debido a que la observación personal, grupal y de los jóvenes es esencial, en el último apartado de cada manual «¿Y para tí?» recogemos algunas preguntas que te animamos a responder.

## 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 los y las profesionales.

El vínculo entre el/la profesional y cada joven es un requisito y una base necesarios para obtener aprendizajes significativos y producir cambios en las percepciones y mejoras en el comportamiento de los y las jóvenes. Una vez creado este vínculo, se darán las condiciones que permitirán profundizar en los procesos de cambio. Esta relación de 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 joven recuerde y conecte con aquel aprendizaje que le sirvió para superar retos.

Invitamos a cada profesional a mentalizarnos y a ponernos en el lugar del/de la joven. 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 espai de confiança entre joves.
- Crear un clima de no judici.
- Establir un vincle de grup i individual envers els professionals facilitadors.
- Presentar i introduir l'estructura i el procés de les sessions KOA.

#### ¿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 jóvenes 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 jóvenes 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 jóvenes 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 jóvenes. 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 en hacer aparecer 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.

### EN RELACIÓN AL VÍNCULO DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LOS Y LAS JÓVENES

En momentos informales, espontáneos y no estructurados, será cuando cada joven 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 joven 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 parezca, al preguntar y charlar con esta persona sin duda encontraremos algún punto en común.

### EN RELACIÓN AL VÍNCULO DESDE EL PUNTO DE VISTA DE LA PERSONA PROFESIONAL

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 de cada joven, para ayudar a que se plantee preguntas y encuentre respuestas, a partir de los recursos sociales, emocionales y cognitivos que se encuentran 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 jóvenes 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 cada 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 cada 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 a tener en cuenta en el establecimiento del vínculo. El uso del humor nos ayuda en el abordaje de cualquier reto que se pueda plantear:

Es una puerta de entrada que ayuda a establecer la relación de igual a igual.

Hacer bromas de nuestros propios defectos demuestra la madurez de haber superado y aceptado la vulnerabilidad y permite ser modelo de este hecho para los y las jóvenes.

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.

El humor implica sentir bienestar y, por lo tanto, es importante diferenciar entre sentido del humor, y humor sin sentido.

### GUION 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?



### ACTIVIDADES Y DINÁMICAS

#### EJEMPLOS

#### KOA MÚSICA. THROW-CATCH: CANCIÓN DE SUDÁFRICA.

Se hacen dos filas y se pasa, con la persona de la otra fila, una pelota imaginaria mientras se canta y se baila la canción. Una vez aprendida la canción, se prueba con una pelota de básquet. La primera pareja tiene la pelota y tras el último «jeekeleza» la deberá pasar a la siguiente pareja e irse a la cola. Una vez que sale bien con la pelota, se prueba con tantas pelotas como parejas.

#### KOA TEATRO

GUÍA: En parejas, «A» cierra los ojos y pone las manos sobre las manos de «B». «B» deberá guiar por la sala a «A» al ritmo de la música. Después se cambian los roles.

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

#### 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/a de los o las jóvenes?
- ¿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 Y TRABAJO EN EQUIPO



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 y las jóvenes con sus referentes. Los seres humanos somos criaturas sociales y la pertenencia al grupo es esencial para el bienestar y la supervivencia.**

— Modelo de Clover, 2018

**Capacidad para colaborar y coordinar la acción con otras personas**

— Preparing Youth to Thrive, 2016

#### 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 jóvenes 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 jóvenes?  
¿Qué podemos hacer para trabajar esta competencia/objetivo?

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. Además, 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 o a la 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?»

«HOY PONDREMOS EL FOCO EN SER CONSCIENTES DEL TRABAJO EN EQUIPO Y DEL HECHO DE PERTENECER A UN EQUIPO. ¿QUERÉIS DECIR ALGO AL RESPETO? ¿QUÉ EXPERIENCIAS HABÉIS TENIDO ANTERIORMENTE?»

### ¿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.

Hay que escoger actividades en las que el trabajo en parejas y la comunicación/escucha entre las personas sea un elemento importante.

Es interesante poder tener espacios para compartir experiencias, perspectivas y visiones disimulados durante la actividad central, en parejas, en pequeños grupos o individualmente.

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.

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 GUIÓN DE PREGUNTAS PROPICIARÍA 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 JÓVENES 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 los jóvenes puedan pasar más tiempo juntos fuera del programa.

#### IDEAS CLAVE

- 1- PARA TRABAJAR EN EQUIPO, DEBEMOS TENER UN OBJETIVO COMÚN.
- 2- PARA TRABAJAR EN EQUIPO, DEBEMOS ESCUCHAR ATENTA Y ACTIVAMENTE PARA RECIBIR TAMBIÉN NOSOTROS UNA ESCUCHA ATENTA Y ACTIVA.
- 3- DEBEMOS RECONOCER EL SIGNIFICADO DE FORMAR PARTE DEL GRUPO Y SER VISTOS COMO PARTE DEL GRUPO.

COMPROMISO, COMUNICACIÓN, CONFIANZA Y COMPLEMENTARIEDAD.



## ACTIVIDADES Y DINÁMICAS

### EJEMPLOS

#### KOA DEPORTES

**TODOS A UNA:** El objetivo es poder atrapar a una persona que irá cambiando una vez conseguido el objetivo. ¿Cómo? Se pasa una pelota entre las distintas personas del equipo. Quien tenga la pelota no puede moverse y la pelota (de básquet o rugby) deberá estar siempre en movimiento. Los jóvenes deberán comunicarse constantemente para conseguirlo.

#### KOA AVENTURA:

**COMPTADOR DE ZEN:** Este ejercicio increíblemente sencillo puede resultar bastante complicado. Todos los miembros del equipo se sientan en un círculo, alejados los unos de los otros. En ningún orden particular, se les instruye para contar de 1 a 10 en voz alta, y cada miembro puede decir como máximo un número. No se pueden pronunciar otras palabras. Si hablas sobre alguien o repites una cifra, el ejercicio vuelve a empezar en el 1. Este ejercicio crea quietud y enseña a los miembros del equipo a trabajar por incomodidad. Encontrar valor a pesar de no saber qué pasará a continuación. Les ayuda a escucharse con atención.

## ¿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?

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



## 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.**

— Modelo de Clover, 2018

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Modelar la empatía consigo mismo/a.
- Fomentar en los jóvenes la capacidad de escucha y la tolerancia hacia ellos/as mismos/as.
- Poner consciencia en los roles que los y las jóvenes tienen en sus relaciones.
- Ofrecer a cada joven 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 jóvenes?

Se trata de invitar a cada joven 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?

Se trata de invitar a cada joven 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.

La posición empática de la propia persona facilitadora permitirá que los y las jóvenes 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 jóvenes 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 jóvenes 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 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 crees que se siente el compañero o la compañera de tu derecha/izquierda hoy? A través de su expresión facial, de su gestualidad, de su mirada, de su voz, etc.

Lo que valoro 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 dónde 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 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 dentro del grupo?
- ¿Cómo nos podemos dar cuenta de que una relación es tóxica, y cómo podemos alejarnos?

Un dels objectius és brindar l'oportunitat perquè el jovent expressi la percepció que tenen d'ells/elles mateixos/es i contrastar-ho amb els/les companys/es.

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

Recomendar a los jóvenes 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 los y las jóvenes sean conscientes de cuándo 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 jóvenes a examinar el rol que están desarrollando en la relación con los demás (amigos, clase, familia, etc.).

Invitar a cada joven a que piense en o reconozca a personas empáticas con él o ella 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, se deja llevar y confía en el/la compañero/a que la 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:

**LLAMO A LA TRIBU:** Persona a persona se sale al escenario y se comparte alguna cosa personal, después de decirlo, se añade «¡Y llamo a mi tribu!». Por ejemplo: «Soy tímida» y todas las personas que también lo sean subirán al escenario con ella. El resto aplaudirá desde el público. En caso de que todo el mundo suba al escenario, se aplaudirán entre ellos.

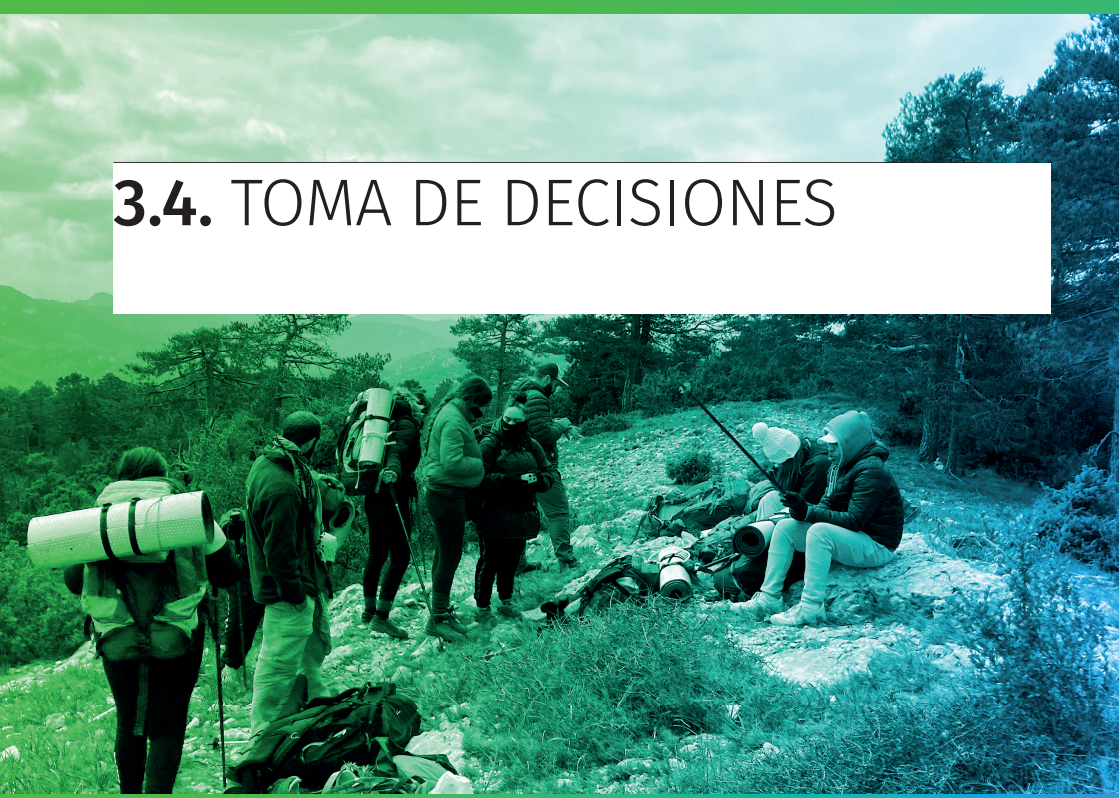
## ¿Y PARA TI? (AUTOCUIDADO DE LA PERSONA PROFESIONAL)

### PREGUNTAS PARA LA AUTOOBSERVACIÓN DEL O DE LA PROFESIONAL:

- ¿Cómo me hace sentir el grupo? ¿Escucho lo que siento? ¿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



Responsabilizarse de las decisiones que se toman significa ser consciente de 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.
- Concientizar a los jóvenes de que, ante una situación, conflicto o acto, hay más de una alternativa.
- Explicitar la oportunidad que reside en los y las jóvenes 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 jóvenes 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 jóvenes?

La toma de decisiones acompaña a las personas desde el momento de levantarse por la mañana hasta la hora de irse a la cama, se realizan infinidad de elecciones y toma 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 jóvenes 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 jóvenes consiguen más autonomía y ganan más independencia y madurez a medida que crecen. Es importante dejar claro al/a 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:

- 1- Pararse, pensar e identificar la situación
- 2- Identificar alternativas – cribado preliminar
- 3- Anticipación de los resultados de las posibles soluciones/alternativas
- 4- Evaluación con juicio y comparación de las posibles alternativas
- 5- Elección de un plan de solución
- 6- Elaboración de un plan de acción

### ¿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 sustancias tóxicas, 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 sin 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?



Para la rueda final, proponemos incentivar la reflexión con las siguientes preguntas:

- ¿Qué te ha ayudado a decidir?
- ¿Dónde has encontrado más dificultades para tomar alguna de las decisiones de 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 JÓVENES SIGAN TRABAJANDO ESTA COMPETENCIA MÁS ALLÁ DE LAS SESIONES?

Animar a los jóvenes, 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 más decisiones de las que podrán aprender.

En el caso de que algún/una joven 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 jóvenes en el programa y hacer que sean ellos mismos y ellas mismas los creadores de sus propias experiencias.

Por último, hay que subrayar la importancia de no privar a los y las jóvenes de sus errores, dejarles probar, fallar y aprender, así se evitará limitar los aprendizajes por las eventuales interferencias de las personas profesionales. Es momento de promover en cada joven el pensamiento crítico y la autonomía a la hora de decidir.

## IDEAS CLAVE

- 1- CADA DÍA, CONSTANTEMENTE, TOMAMOS DECISIONES EN TODOS LOS ASPECTOS COTIDIANOS Y TAMBIÉN TRANSCENDENTES PARA LA VIDA Y PARA EL FUTURO.
- 2- ES IMPORTANTE REFLEXIONAR Y SER CONSCIENTES DE LAS DECISIONES QUE TOMAMOS EN CADA SITUACIÓN, SEAN LAS QUE SEAN.
- 3- DECIDIMOS CON LA INFORMACIÓN DE 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 TEATRO:**

**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:**

A partir de unas cuantas canciones que traemos (nosotros y el grupo), escogemos una y hablamos del tema que trata y desde donde lo trata. Decidimos qué mensaje querríamos transmitir como grupo y, en grupos reducidos inventamos una adaptación de la letra para cantarla. Ejemplo: El otro Titánic.

**KOA AVENTURA:**

«ROPE CHALLENGE»: Con una cuerda de escalada, hacemos un círculo (nudo) de tal manera que cada integrante del grupo se pueda coger ampliamente de cualquiera de sus partes. Se dan consignas (estirar de la cuerda, fijar los pies y dejar caer el peso de la espalda, lanzar la cuerda hacia arriba y dar X palmadas antes de que se caiga, que una persona pase por encima mientras los demás agarran la cuerda y dan apoyo, ponérsela en los talones y pasarla hasta la nuca sin tocarla con las manos...) y se les proporciona tiempo y espacio para desarrollar distintas estrategias y comunicarse. Para evitar que sea demasiado dirigido, se pueden plantear unos primeros retos para darle forma al juego y luego invitar a los participantes a proponer sus propios retos.

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

## 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 jóvenes? ¿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

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

#### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Promover un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Ayudar a los y las jóvenes 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 jóvenes?

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 jóvenes 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 y las 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 cada joven para dar coherencia a todo este entramado de conceptos, con un vocabulario consensuado.

Trabajar y potenciar la gestión emocional permite que los y las 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 con lo que 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, #yoestoyinquieta, 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 jóvenes escojan una foto u objeto conectado con lo que están sintiendo o experimentando.

Aquí es importante que los y las jóvenes 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 jóvenes 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 jóvenes, 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 cuál sería...; etc.).

### ¿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 jóvenes a estimular su expresión y reconocimiento emocional, 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 se 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. Tanto la persona profesional como 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 limitaciones 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 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 JÓVENES 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 a cada joven 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, PODER OBSERVARLA.
- 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:

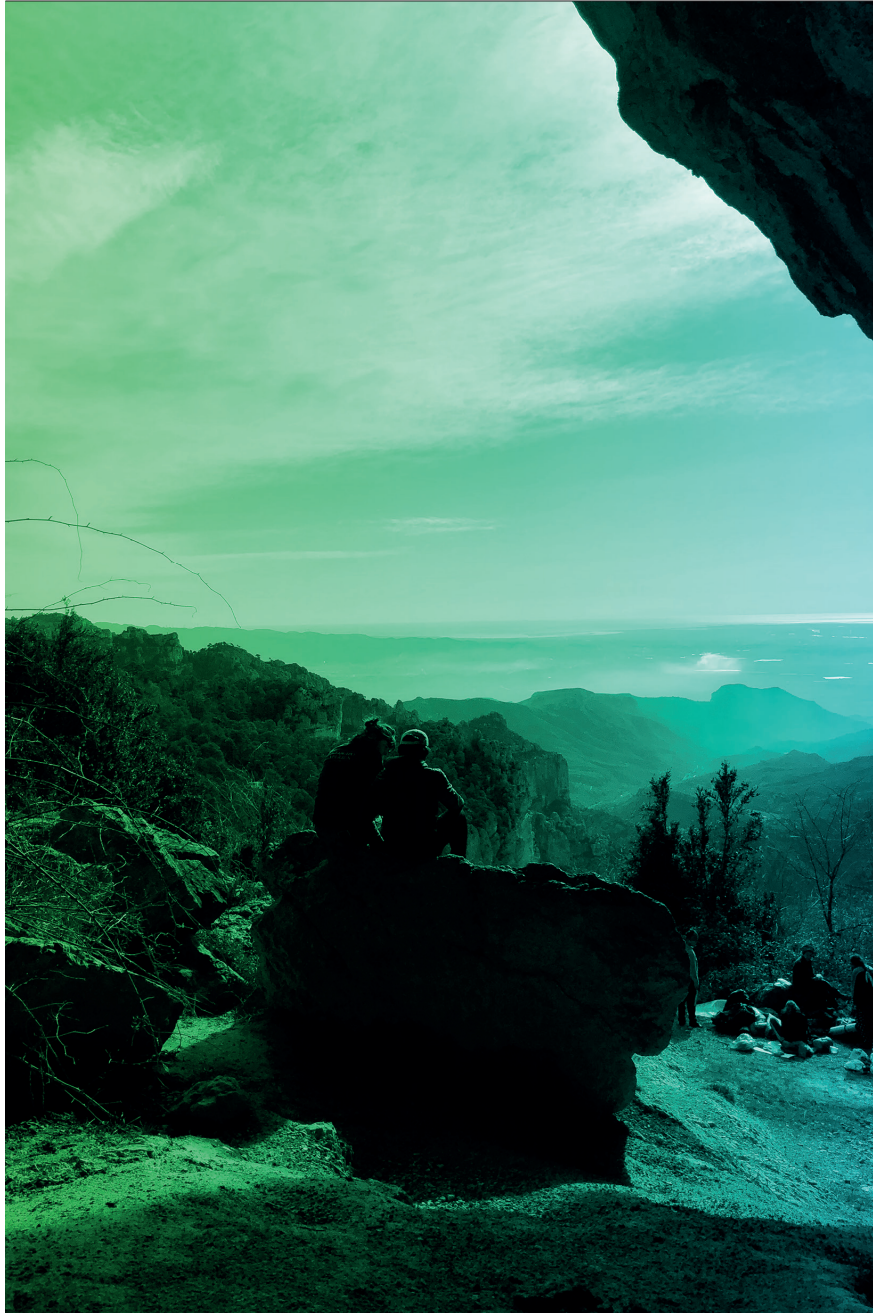
**CAMINO EMOCIONAL:** Se puede aplicar al fútbol, al básquet o al balonmano. En una parte de la pista están las emociones que el grupo establece que siente bajo presión. En la otra, el reto de chutar con precisión o de meter tres canastas. El grupo de adolescentes deberá desarrollar el reto y escoger 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 BRÚJULA DE LAS EMOCIONES»: Pintamos la alegría al norte y reflexionamos sobre la pregunta: ¿Qué he conseguido? En el sur, reflexionamos y respondemos: ¿Qué he perdido? Entre ambas emociones, situaremos los logros y los fracasos. Es importante hacer una lectura positiva. En el este, pondremos el enfado. Pensaremos qué me cripa o cómo me siento en una situación de riesgo. En el oeste, situaremos el miedo. En este punto, reflexionaremos sobre cuáles son nuestros miedos. Uniremos el enfado y el miedo a través de la amenaza e identificaremos las amenazas que tenemos presentes. En el resto de puntos, podemos situar otras emociones presentes.

«GLOBÓMETRO»: Damos a cada participante un globo y, mientras vamos diciendo cosas, deben inflarlo hasta el punto que represente el nivel de energía que implica aquello para él o ella. Podemos modificar la actividad para hablar de cómo se sienten otras personas, etc.





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

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 más consolidada el grupo? ¿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. 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

#### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Ayudar a los y las jóvenes 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 joven 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 y las jóvenes ganen más autonomía al enfrentarse a una situación de conflicto y/o problema.

#### ¿Para qué trabajamos esta competencia con los jóvenes?

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 jóvenes de los roles que tomamos 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 en 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?
- ¿Ha funcionat?

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

### ¿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 el problema?
- ¿Has podido aprender de los problemas que los demás compañeros y compañeras 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 s'ha fet durant la roda inicial, es pot demanar als joves que tornin a llegir el problema i preguntar si després de la sessió abordarien i resoldrien el problema de la mateixa manera o quins canvis farien.

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

Aconsejamos invitar a cada joven a identificar los problemas y los retos que van apareciendo en su vida cotidiana y a generar una estrategia para encontrar soluciones.

Aquí será muy importante la coordinación entre facilitadores/as y educadores/as como personas referentes del entorno para ir recordando los aprendizajes realizados en las sesiones y que los puedan 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 facilitar un espacio para poner en común situaciones que aparezcan en el día a día del centro. Será un espacio para estimular el empoderamiento de los y las jóvenes, generar alternativas y decidir el rol desde donde queremos enfrentarnos al problema dels i de les joves, generar alternatives i decidir el rol des d'on fer-hi front.

#### IDEAS CLAVE

- 1- LOS JÓVENES 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 COLABORACIÓN.



### ACTIVIDADES Y DINÁMICAS. EJEMPLOS

#### KOA TEATRO:

**EL MONO:** Hay tres personajes en el escenario. El mono ciego, el mono sordo y el mono mudo. El mono ciego debe encontrar un objeto que hay en el espacio siguiendo las indicaciones del mono sordo, pero el mono sordo está de espaldas al mono ciego y, por lo tanto, no ve el objeto. Le deberá transmitir las indicaciones que le ofrece el mono mudo, que es el único que ve el objeto.

#### 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.

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

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 disciplina y normativa? ¿Qué estrategias de diálogo y comunicación? ¿Qué estrategias socioemocionales? ¿Qué estrategias de mediación?

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



## 3.7. 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

#### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Ayudar a los y las jóvenes 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 cada joven a conocerse tal y como es, a estar bien consigo mismo/a, a potenciar la confianza y la seguridad en sí mismo/a.
- 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 jóvenes? ¿Qué podemos hacer para trabajar esta competencia/objetivo?

En cualquier etapa de la existencia humana, la autoimagen de una persona, la 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 o la adolescente quien lo interpreta. Los y las jóvenes 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, 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 optimistas 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 enfrentarse a 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 aficiones, 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 y las 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 cada joven 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 joven, 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 jóvenes 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 reforzar así la autoestima de forma gradual.

Según la edad y la situación de estos jóvenes, planteamos esta sesión como una oportunidad para que los y las jóvenes pongan 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 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 en 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 JÓVENES SIGAN TRABAJANDO ESTA COMPETENCIA MÁS ALLÁ DE LAS SESIONES?

Invitamos a los y las jóvenes a 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 jóvenes 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 decírtas tú a otras personas? ¿Qué te gustaría que vieran de ti?

Podemos invitar a los y las jóvenes 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:

¿QUÉ COSAS BUENAS VEN DE TI LOS DEMÁS?  
 ¿QUÉ COSAS BUENAS VEN QUE TI NO HABÍAS VISTO TÚ?  
 ¿O QUIZÁS SÍ?  
 POR SER NOSOTROS/AS, LAS COSAS BUENAS QUE VEN  
 TE LLEVARÁS POR ESCRITO.

Aprendemos esta canción y nos paseamos. Cada uno lleva un post-it y al acabar la canción debemos quedarnos en parejas. Cada uno escribe algo que pone en valor al compañero o compañera. Se intercambian los post-it y se repite el paseo cantando. Se hará varias veces. Al final cada uno lee lo que han escrito los compañeros.

## KOA DEPORTES

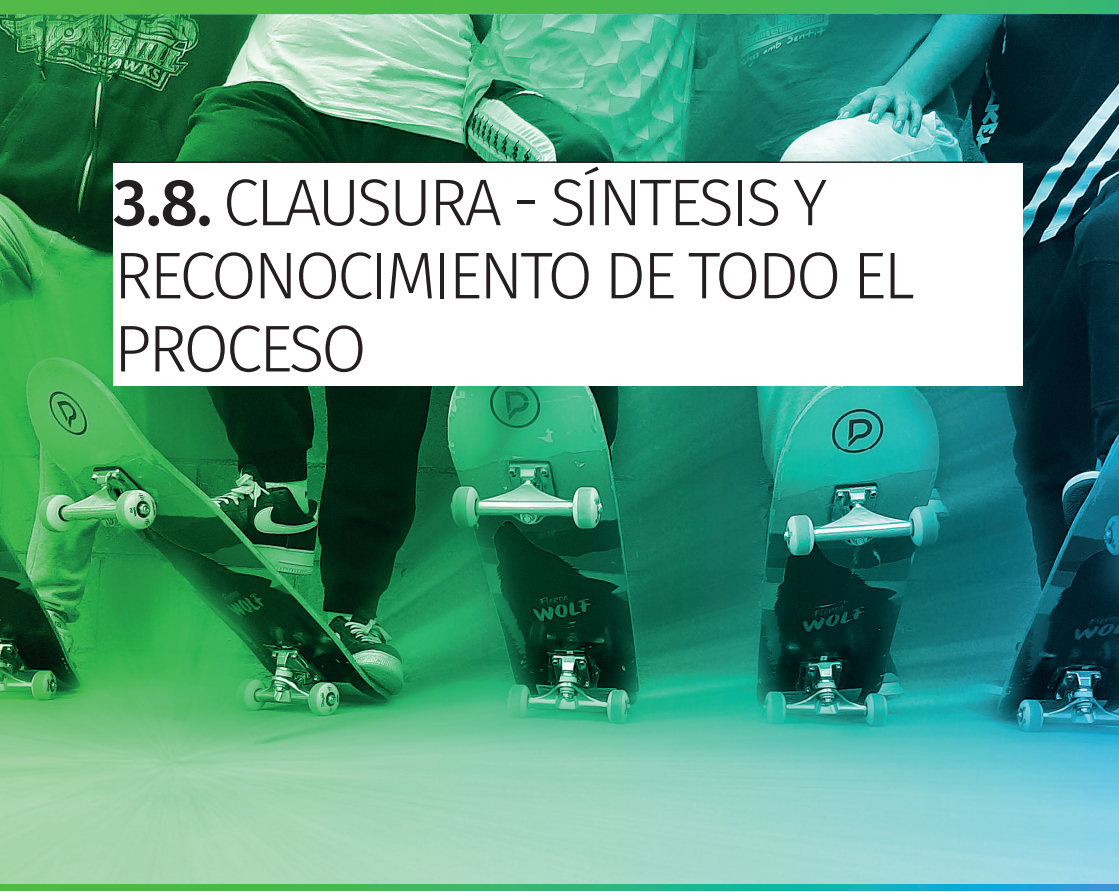
Se ponen dos cintas en el suelo y deberán saltar con los pies juntos en distintos espacios. El resto del equipo deberá marcar dónde creen que llegarán sus compañeras y compañeros y cuál será la propia marca. El siguiente paso es hacer lo mismo con los ojos cerrados con la ayuda de los compañeros y compañeras mientras se grita alguna cualidad personal.

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

## PREGUNTAS PARA LA AUTOOBSERVACIÓN DEL O DE LA PROFESIONAL.

- Preguntas para la autoobservación del o de la profesional.
- ¿Soy capaz de ver la autoestima, la autoimagen y el autoconcepto de los y las 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?



## 3.8. CLAUSURA - SÍNTESIS Y RECONOCIMIENTO DE TODO EL PROCESO

Esta sesión pretende ser la culminación 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 mí mismo 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 conciencia y noción de los cambios conseguidos, aunque sean pequeños.
- Buscar el compromiso de los jóvenes 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 entre los jóvenes y en la entidad que favorezcan la transferencia de los aprendizajes en el futuro y con la comunidad.
- Invitar a los y las jóvenes a realizar un plan de acción de aquello que consideran importante para sí mismos/as.
- Dar a los y las jóvenes un momento para despedirse, un espacio de celebración y diversión.
- Realizar un reconocimiento de los y las jóvenes participantes y de las personas profesionales implicadas.

#### 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.

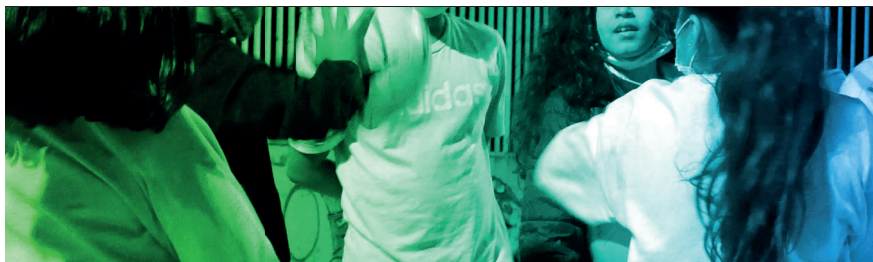
Puede ser que, según el grupo y el diseño de la actividad, se hayan recogido piezas de puzle con mensajes e ideas clave de cada sesión a lo largo del trimestre (individualizado para cada uno) y que, en la última sesión, el objetivo sea juntar las piezas del puzle y hacer repaso y balance.

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 video 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.

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 se puede 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 (de amor, de amistad, etc.) y forma parte del aprendizaje para los jóvenes.

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

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 cada 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 de todo el trimestre. Un momento para expresar qué ha aprendido de este grupo, qué retos se le han planteado y su agradecimiento a quien considere oportuno.

Será también muy relevante que los y las profesionales compartan su experiencia como personas facilitadoras del grupo y/o de alguno/a de los/las jóvenes.

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.

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 este cuarto eje 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 cada joven recuerde que es participante activo del proceso, que ponga en valor su fortaleza y su potencia, demostrando todo aquello que puede aportar, tanto para sí mismo/a como para los demás.

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

#### 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 todo se acaba?
- ¿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?

## 04. ENCUENTROS INDIVIDUALES ESPACIO COMPARTE



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 cada 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.

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 cuidar el setting, lejos de otras personas, con un lugar cómodo para sentarse y lo suficientemente silencioso para poderse comunicar de forma amena. 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, intentamos no juzgar ni interpretar.** 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.

### Aspectos a tener en cuenta:

01  
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 jóvenes y su evolución. Estos espacios se deben proponer también de forma coordinada.

02  
Es clave la coordinación entre la persona facilitadora del bienestar emocional de KOA y la educadora del centro socioeducativo, ya que esta persona conoce el día a día de los adolescentes y su evolución.

03  
Es un espacio que tendrá como mínimo una regularidad trimestral para cada adolescente participante del programa KOA y que, tanto el adolescente como la persona facilitadora y educadora conocen de la existencia de estos encuentros trimestrales y de que todo lo que se comparte en este espacio estará disponible para ambos adultos.

04  
Es un espacio construido para consolidar el crecimiento competencial del o de la adolescente y validar todos los aprendizajes constantes obtenidos durante la actividad. Por lo tanto, es importante que perciba este espacio como un espacio para su bien y su bienestar.

# 05. COMPENDIO FINAL

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



### Competencias Emocionales

Identificación, Regulación y Elaboración Emocional



### Competencias Personales

Autoconcepto, Autoestima y Confianza



### Competencias Sociales

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



### Actividades y Experiencias

Conectadas con sus intereses. (teatro, música, deportes, aventura,...)

## IMPACTOS A LARGO PLAZO ¿QUÉ PROMOVEMOS?

ADOPCIÓN  
DE HÁBITOS DE VIDA  
SALUDABLES COMO  
FACTORES DE  
PROTECCIÓN

PREVENCIÓN  
DE TRASTORNOS  
MENTALES

FOMENTO  
DE UNA BUENA  
CIUDADANÍA  
Y CIVISMO EN LA  
COMUNIDAD

## IMPACTOS A LARGO PLAZO ¿QUÉ PROMOVEMOS?

PERSONALIDAD  
ADAPTATIVA  
Y FUNCIONAL  
ANTE LOS RETOS  
DE LA VIDA

AUMENTO  
DE PROCESOS  
DE RESILENCIA

**Autoría:**  
Equip KOA Programme  
©Fundación Nous Cims, 2022



Entença 332-334, 7a planta  
08029 Barcelona  
hola@nouscims.com  
[www.nouscims.com](http://www.nouscims.com)

**Material elaborado en colaboración con**



**Agradecimiento a las personas que han realizado aportaciones a la guía**

Marta Mosquera, Pepe Rubiralta, Pau Gomes, Maribel de la Cerda, Esther del Campo, María González, Ana Peris, Xavi Gimenez, Laura G. Soley, Sergio Peña, Ester Bonal, Estefania Soler, Ana Rossi, Giulia Giusti, Marc Arribas, Manuel Benito, Ester Cano, Lucas Pascual, Lluís Gual, Eva España Isabel Montero, María Laura Fernández, Carla Casals, Natalia Ruiz de Cortázar, Irene López, Carlos Sanz, Esther Meneses, Mathias Roitman, Oriol Julià, Ramiro Ortegón, Laura Torrella, Gabri Reyes i tots/es els i les facilitadors/es y educadores/as de los centros e instituciones que participan del programa KOA, que con su práctica diaria han inspirado esta guía.  
(2a edición Septiembre 2022)



Esta obra está sujeta a la licencia  
Creative Commons de Reconocimiento-  
NoComercialSinAbreDerivada (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.

# KOIA

## PROGRAMME

**Descarga**  
esta guía de recursos  
digitalmente

---

