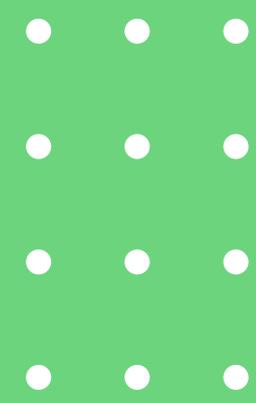




# EMPATHY

GUÍAS PARA FOMENTAR ENTORNOS  
CREATIVOS CON JÓVENES EN  
CONTEXTOS DIVERSOS



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union



Las guías forman parte del proyecto  
"EMPATHEATRY: Desarrollo de grupos de teatro inclusivos para  
personas jóvenes emocionalmente empoderadas y activas"  
Número de proyecto: 2023-1-SI02-KA220-YOU-000151073

## Organizaciones participantes



Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los de la autora o autoras y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Nacional. Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional pueden ser consideradas responsables de las mismas.



Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani  
[COBISS.SI-ID 240607235](#)  
ISBN 978-961-94542-8-2 (PDF)

## **EMPATHEATRY: Guía para fomentar entornos creativos con jóvenes en contextos diversos**

**Editora:** Maja Jotić

**Autores/as:** Maja Jotić, Jerneja Šibilja, Doroteja Jemec, Olivija Grafenauer, Pau Jarne Soler, Camile Delmarcelle, Anja Marojevic

**Apoyo y supervisión:** Adrian Crescini, Meritxell Martínez

**Traducción:** Camila Francovish, Armelle Lallemand, La Xixa

**Diseño:** Lučka Cencič, STEP Institute

**Editorial:** STEP Institute, Ljubljana, Slovenija

**Año de preparación:** noviembre 2024

**Año de publicación:** 2025

**Circulación:** Digital, disponible en: <https://empatheatry.eu/es/results>

**Precio:** Gratis



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or National Agency. Neither the European Union nor the National Agency can be held responsible for them.

## Contenido

INTRODUCCIÓN	5
1. ANTECEDENTES TEÓRICOS	6
1.1 Opiniones de expertos: Conclusiones de la investigación internacional	6
1.2 La importancia de crear un entorno más seguro e inclusivo	8
2. MÉTODOS Y TÉCNICAS PRÁCTICAS	11
2.1 Consejos y trampas para el trabajo continuo con jóvenes	11
2.2 Métodos y recomendaciones para desarrollar la inteligencia emocional	15
CONCLUSIÓN	18
RECURSOS ÚTILES	19

## INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

*Las guías reflejan las percepciones de los autores adquiridas a través de nuestra experiencia en el trabajo con jóvenes y en la participación en este proyecto. No tienen la intención de mostrar la manera correcta de trabajar con las personas jóvenes, sino de ofrecer pautas y métodos posibles*

*a considerar al desarrollar e implementar actividades. Las formas de trabajar con los y las jóvenes son tan diversas como la población objetivo, por lo que fomentamos un enfoque crítico. Términos como autorregulación emocional o estrategias de afrontamiento saludables son conceptos profesionales utilizados en el contexto de la inteligencia emocional. Nuestra intención no es imponer una forma específica de comportarse, sino resaltar la importancia de la gestión emocional como una habilidad que impacta nuestra salud física y mental, nuestras relaciones y nuestra manera de enfrentar los desafíos de la vida. El objetivo es apoyar a los y las jóvenes en la exploración de diferentes métodos, haciendo hincapié en que existen diversas formas de gestionar las emociones de manera saludable y auténtica.*

## 1. ANTECEDENTES TEÓRICOS

### 1.1 Opiniones de personas expertas: Conclusiones de la investigación internacional

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

Los y las jóvenes pueden enfrentarse al riesgo de exclusión por diversas razones relacionadas con aspectos económicos (pobreza o riesgo de pobreza, privación material y social, falta de vivienda) o aspectos individuales y sociales (discapacidades físicas, intelectuales, emocionales o de aprendizaje, trastornos del neurodesarrollo como TDAH o autismo, ser migrante o de origen inmigrante, pertenecer a una minoría étnica, sexual o religiosa, entre otros).

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

**Creación de un entorno más seguro:** La mayoría de las personas entrevistadas coincidieron en que la realización de metodologías teatrales requiere un entorno más seguro y libre de prejuicios, basado en la confianza, el respeto y la aceptación. Esto implica establecer pautas claras de comportamiento respetuoso, fomentar la comunicación abierta y promover la diversidad y la inclusión. Fomentar la comunicación abierta mediante controles periódicos, sesiones donde las personas puedan dar su opinión sobre las actividades y debates en grupo permite a las personas participantes compartir abiertamente sus pensamientos y sentimientos. Algunas de las medidas prácticas para crear un entorno más seguro son: establecer directrices claras (relacionadas tanto con el proceso como con la cooperación del

grupo), fomentar la comunicación abierta, promover la diversidad y la inclusión, proporcionar apoyo y recursos, y utilizar el ejemplo. El uso del término "más seguro" reconoce que, aunque la seguridad total es inalcanzable, los esfuerzos continuos pueden mejorar la sensación de seguridad. Este marco permite a las personas jóvenes expresarse libremente y salir de su zona de confort.

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

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

**Inclusión:** Los participantes mencionaron la necesidad de crear un espacio inclusivo, un entorno donde todas las personas se sientan bienvenidas, respetadas y puedan participar plenamente (a su propio ritmo), independientemente de su origen o habilidades, durante el desarrollo de las actividades teatrales. Subrayaron la importancia de adaptar las actividades a las necesidades individuales, fomentar la participación, promover la diversidad y ser conscientes de los prejuicios y sesgos que los profesionales mismos puedan tener al trabajar con grupos tan diversos. Para los y las jóvenes con trastornos mentales, emocionales o neurodivergentes, un espacio inclusivo significa ofrecer actividades flexibles, reducir el estrés y fomentar un ambiente libre de juicios. Las prácticas no inclusivas podrían implicar estructuras rígidas o ignorar las necesidades individuales, lo que podría hacer que algunos se sientan aislados. Los y las trabajadores/as juveniles pueden apoyar la inclusión adaptando las actividades, fomentando una comunicación abierta y reflexionando sobre sus propios sesgos para asegurar que cada joven se sienta empoderado para participar.

**Enfoques de metodologías teatrales:** La exploración de metodologías teatrales ha revelado una variedad de enfoques innovadores: Teatro de las Oprimidas, expresión corporal, teatro de improvisación. Una sugerencia consiste en utilizar métodos informales de autoexpresión, como bailar y cantar en reuniones comunitarias, para inspirar las actividades teatrales y hacerlas más atractivas. Las personas participantes también alentaron la incorporación de metodologías teatrales multidisciplinares para potenciar la participación de los y las jóvenes y dar un giro moderno a los métodos tradicionales. También se destacó la importancia de incorporar debates reflexivos a las actividades creativas y de cuestionar la necesidad de una representación final. Se sugirió centrarse en una comunicación abierta con las personas participantes para adaptar las actividades a sus necesidades y expectativas. Además, se señaló que los y las jóvenes suelen preferir actividades que impliquen movimiento activo y expresión corporal, por lo que se abogó por un trabajo teatral dinámico y físicamente atractivo.

Estas diversas sugerencias ponen de relieve una mezcla de enfoques tradicionales y modernos destinados a enriquecer las prácticas teatrales y mejorar el compromiso de las personas participantes.

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

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

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

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

## 1.2 Importancia de crear un entorno más seguro e inclusivo

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

---

<sup>1</sup> El informe de investigación completo está disponible [aquí](#).

## **Comunicación clara y consentimiento**

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

## **Prácticas adaptativas e inclusivas**

Adaptarse a las diversas necesidades de las personas jóvenes participantes es esencial para fomentar la inclusividad. Esto implica reconocer y dar cabida a una amplia gama de capacidades, estilos de aprendizaje, antecedentes culturales y requisitos de accesibilidad. La aplicación de prácticas inclusivas garantiza que todas las personas puedan participar y contribuir plenamente a la comunidad, independientemente de sus circunstancias particulares. Además, la integración de tecnologías y recursos adaptativos mejora aún más la accesibilidad y la participación. Al adoptar las innovaciones tecnológicas, como los dispositivos de asistencia y las plataformas digitales, las personas facilitadoras pueden colmar las lagunas y capacitar a las personas con necesidades diversas para participar plenamente en las actividades educativas y sociales. Este compromiso con la inclusión no sólo fomenta la equidad, sino que también enriquece la experiencia de aprendizaje al valorar y aprovechar los puntos fuertes de cada persona.

## **Retroalimentación y mejora iterativa**

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

## **Apoyar el desarrollo de la identidad**

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

## **Sensibilidad cultural**

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

### **RESUMEN:**

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

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

## 2. MÉTODOS Y TÉCNICAS PRÁCTICAS

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

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

### 2.1 Consejos y trampas para el trabajo continuo con personas jóvenes

#### CONSEJOS PARA EL TRABAJO CONTINUO CON PERSONAS JÓVENES

##### 1. Construir una relación

- Realiza actividades de "creación de equipos" para fomentar las conexiones y la cooperación.
  - *Check-in positivo al inicio de la actividad.*
  - *Juego del punto común: una persona en el centro del círculo dice algo que le gusta, y todos los que comparten ese gusto cambian de lugar.*
  - *Celebración de cumpleaños y logros.*
  - *Chismes positivos: en grupos pequeños, una persona se da vuelta, y los demás hablan sobre ella/él solo diciendo elementos positivos.*
  - *Actividades del proyecto en las que tienen que colaborar para alcanzar un objetivo específico.*
- Fomenta la autoconfianza y el respeto mutuo entre las personas participantes.
- Enseña técnicas de mediación para gestionar los conflictos de forma constructiva.
- Crea un entorno más seguro y sin prejuicios (véase la página 7). Celebra la diversidad (pequeños actos para representar diferentes culturas, seguir el calendario de la diversidad, ...).
- Ofrece cumplidos sinceros y muestra un interés genuino por la vida de cada joven: desear cumpleaños, un buen primer día de colegio, un acontecimiento religioso.
- Mantén conversaciones individuales.
- Muéstrate con una actitud positiva, entusiasta y motivada. Señala los comportamientos/acciones positivos más que los negativos.
- Aplica una pedagogía basada en el cuidado y la confianza.

##### 2. Desarrolla una pedagogía sólida

- Forma a las personas mentoras en la gestión de grupos: respeto, confianza, ayuda mutua, habilidades de mediación y resolución de conflictos, comunicación no violenta, positividad, empatía y establecimiento de marcos.
- Comprende el impacto significativo de la presencia de una persona mentora.
- Planifica actividades adaptadas a los distintos grupos de edad:
  - **De 9 a 12 años:** Actividades estructuradas, guiadas por personas adultas y con una dirección clara.
  - **De 13 a 16 años:** Actividades basadas en proyectos con funciones adaptadas a sus intereses y talentos.
  - **Mayores de 16 años:** Actividades dirigidas por los mismos jóvenes con mentores/as que proporcionan un marco orientador.
- Adapta las actividades a las necesidades cambiantes de las personas participantes. Por ejemplo, si tenemos participantes con habilidades cognitivas más bajas, las tareas no deben ser tan cognitivamente exigentes que algunos de los participantes no puedan entenderlas. Al mismo tiempo, debemos asegurarnos de que las tareas sigan siendo lo suficientemente interesantes.
- Sé flexible y responde a los retos logísticos y prácticos a los que se enfrentan las personas jóvenes. Si ves que una actividad no está funcionando (no la están disfrutando, no la entienden...), no tengas miedo de cambiarla. Lo mejor es darles ejercicios muy específicos con instrucciones breves, claras y concisas.
- Cuidado y confianza.

### 3. Planificación a largo plazo

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

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

- Implica a las personas jóvenes en la toma de decisiones.
- Facíltales información sobre actividades opcionales u otras oportunidades.
- Comparte (y cocrea) el calendario con los y las jóvenes participantes.
- Pídeles que informen a la persona mentora cuando estén ausentes.
- Pídeles su opinión y tenla en cuenta para la siguiente actividad.
- Nombrar un/a capitán/a cada semana que tendrá responsabilidades especiales para su grupo. (Puedes también tener diferentes roles que los participantes pueden elegir, cada rol está vinculado a tareas específicas, por ejemplo, un o una participante es responsable de una breve actividad de calentamiento/introductoria, otro o otra se encarga del material necesario para la actividad, etc.).

---

<sup>2</sup> [Aquí](#) encontrarás técnicas para fijar objetivos.

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

- Implica a los padres/madres y cuidadores/as según la situación familiar y la edad de las personas jóvenes (véase la página 7).
  - La participación de los padres y una comunicación positiva con el trabajador o la trabajadora juvenil podrían aumentar la participación y la motivación de los y las jóvenes en las actividades (por ejemplo, asegurándose de que los jóvenes intenten realizar las actividades).
  - Esta colaboración también podría debilitar la confianza entre los o las jóvenes y el trabajador o la trabajadora juvenil. Las actividades teatrales deberían ser un espacio seguro para las personas jóvenes, con el apoyo de las trabajadoras juveniles, fuera del control familiar.

### EJEMPLOS DE ACTIVIDADES

- Dar la bienvenida personal a todos. Inicia la actividad permitiendo que cada participante comparta con el grupo algo que les haya ocurrido desde la última vez que se vieron. Esto ayuda a construir la dinámica grupal y brinda un espacio para que los participantes se expresen.
- Comenzar con un "check-in" o una actividad de dinamización. Esto ayuda a empezar la sesión con algo positivo y divertido, marcando el tono para la actividad principal.
 

Ejemplo de check-in: Pide a los y las participantes que elijan un animal, un objeto, un color (o cualquier otra categoría) que mejor describa cómo se sienten en ese momento. Pueden acompañar su elección con un sonido y un movimiento que el grupo repite. Opcionalmente, pueden explicar por qué eligieron esa opción. Esto fomenta la capacidad de articular emociones.

Ejemplo de dinamización: Samurái. La primera persona, el "samurái", levanta las manos sobre su cabeza como si sostuviera una katana y hace un fuerte sonido ¡HA!. Mientras mantiene las manos arriba, las dos personas a su lado balancean sus espadas imaginarias hacia su cintura mientras gritan también ¡HA! (deben mirarse a los ojos para coordinarse). Luego, el samurái señala con las manos a otra persona en el círculo, la mira y dice "¡HA!", pasando el turno.<sup>3</sup>
- Establecer rutinas adaptadas al grupo y las actividades. No temas repetir los mismos ejercicios. Esto genera una sensación de seguridad en los y las participantes y les permite profundizar los ejercicios y hacerlos suyos.
- Crear juntos un marco claro de acuerdos y normas (carta de convivencia). Es fundamental que las iniciativas surjan de los y las propios participantes. Pregúntales/as qué necesitan para sentirse cómodos/as y seguros/as en el grupo. Este es un trabajo continuo, por lo que se pueden añadir nuevas iniciativas durante las actividades.
- Finalizar el día con una actividad de conexión. Esto fortalece las relaciones entre el grupo y el mentor o la mentora.

<sup>3</sup> Un ejemplo de la actividad *Samurái* se puede encontrar [aquí](#).

Ejemplo de actividad de cierre: El grupo elige una palabra que represente las actividades del día. Las personas participantes se colocan en círculo, con una mano apuntando al centro y la otra hacia afuera. Luego, aplauden juntos en el centro y dicen la palabra elegida. Elegir la palabra genera un fuerte sentido de unión y reflexión sobre el día, mientras que el aplauso señala claramente el fin de la parte formal de la actividad.

## **ERRORES A EVITAR**

### **1. Ignorar las necesidades individuales**

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

### **2. Falta de beneficios inmediatos**

- No comunicar los beneficios inmediatos y a largo plazo de la participación a las personas jóvenes y sus familias.
- Asumir que todas las personas participantes verán el valor de aprender nuevas habilidades sin relacionarlas con sus intereses y necesidades actuales.

### **3. Programación inflexible**

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

### **4. Subestimar el papel de las personas mentoras**

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

## 2.2 Métodos y recomendaciones para desarrollar la inteligencia emocional

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

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

### ***Pautas generales para potenciar la inteligencia emocional***

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

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

## **COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL E IDEAS PARA ACTIVIDADES PRÁCTICAS**

### **1. Autoconciencia**

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

*Actividades:*

- Control de las emociones: Anima regularmente a las personas jóvenes a reflejar (y compartir) sus sentimientos a través de un diario, debates en grupo o breves controles

(por ejemplo, compartiendo o marcando la emoción actual utilizando tarjetas de emojis o una escala de emociones<sup>4</sup>). Anima a las personas jóvenes a aprender nuevas palabras para referirse a las emociones. Utilizar siluetas corporales para discutir en qué parte del cuerpo se sienten las emociones.

- El juego del nombre emocional: Cada participante escribe un adjetivo que describa un rasgo positivo para cada letra de su nombre (por ejemplo, ANA = Alegre / Noble / Amable). Habla de la importancia de estos rasgos y emociones.
- Sintoniza con las emociones: Detente, observa y nombra las emociones durante las diferentes actividades. ¿Cómo se sienten? ¿Qué intensidad tienen estas emociones? ¿Quieres sentir más o menos emociones específicas? ¿Qué puedes hacer para conseguirlo?
- Observa y comenta las emociones en el arte, las canciones y las películas.
- Prácticas de atención plena: Practicar ejercicios como la meditación, la respiración profunda<sup>5</sup> o el escáner corporal que nos ayudan a ser más conscientes de nuestras emociones. Hacer hincapié en que la atención plena consiste en darse cuenta, observar y aceptar sin juzgar.

## 2. Autorregulación emocional

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

*Actividades:*

- Los ejercicios de respiración profunda pueden ayudar a calmarse y a hacer una pausa antes de responder. Practicar distintas técnicas de relajación, con música (las personas participantes pueden crear sus propias listas de reproducción para calmarse), visualización o relajación muscular progresiva.<sup>6</sup>
- Juegos de rol: Juega a "¿Qué harías si...?" para reflexionar sobre las reacciones ante distintos escenarios (por ejemplo, "¿Qué harías si alguien te mintiera?" o "¿Qué harías si ganaras un torneo?").
- Utiliza tarjetas de emociones para debatir sobre la frecuencia con la que las personas participantes sienten determinadas emociones y las formas de gestionarlas (ya sea individualmente o en situaciones con otras personas). Elabora una lista de posibles estrategias de afrontamiento saludables para las distintas emociones.

## 3. Desarrollo de la empatía

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

---

<sup>4</sup> Algunos ejemplos se pueden encontrar [aquí](#) o [aquí](#).

<sup>5</sup> Algunos ejemplos de ejercicios de respiración se pueden encontrar [aquí](#) o [aquí](#).

<sup>6</sup> El guión para la relajación muscular progresiva está disponible [aquí](#).

*Actividades:*

- Habilidades de escucha activa: Practicar la escucha activa en parejas, donde una persona habla de su experiencia y emociones mientras la otra persona escucha y parafrasea para mostrar comprensión. Fomenta la observación del lenguaje corporal, la formulación de preguntas abiertas y el intento de comprender cómo se sienten las demás personas.
- Ejercicios de toma de perspectiva: Involucrar a las personas jóvenes en actividades de escenificación en las que deban comprender y representar diferentes perspectivas, por ejemplo, reflejar un desacuerdo o conflicto desde la perspectiva de la otra persona.<sup>7</sup>
- Juega al "Tal vez": Cuando se produce una situación (por ejemplo, una persona no se presenta a la reunión del grupo), las demás piensan en posibles razones (por ejemplo, "Tal vez se enfermó", "Tal vez tuvo que cuidar a su hermana", "Tal vez se siente muy triste y no tenía ganas de conocer a otras personas").

**4. Habilidades sociales**

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

*Actividades:*

- Fomenta las actividades en grupo con un objetivo común para promover el trabajo en equipo, la colaboración, la comunicación y la resolución de conflictos.
- Juega a las adivinanzas o al juego de las mentiras para practicar la atención al lenguaje facial y corporal.
- Utiliza juegos de rol para simular conflictos de la vida real y practicar su resolución constructiva.
- Trabajo voluntario<sup>8</sup>: Fomentar la participación en el servicio comunitario para exponer a los jóvenes a diversas situaciones de la vida. Al interactuar con personas diferentes y ayudarse mutuamente, los jóvenes pueden desarrollar empatía, compasión, responsabilidad, un sentido de realización y propósito, así como un sentido de pertenencia. El voluntariado puede contribuir al desarrollo de la autoestima y la confianza en sí mismos.

**5. Motivación**

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

*Actividades:*

- Establecimiento de objetivos y logros: Enseña diferentes técnicas para fijar objetivos (véase la página 11) y celebra los logros. Desarrollar la autodisciplina mediante la

<sup>7</sup> [Aquí](#) encontrará un ejemplo de actividad de toma de perspectiva.

<sup>8</sup> Algunas ideas para el voluntariado se pueden encontrar [aquí](#).

práctica regular y la división de las tareas en pasos manejables. Elogiar la consecución de cada paso individualmente, centrándose en el esfuerzo realizado.

- Aceptar los errores: Crear un entorno en el que los errores sean bienvenidos y ofrezcan oportunidades de aprendizaje. Responder positivamente incluso a los intentos menos acertados. Hay que darles feedback para animar a aprender e intentarlo de nuevo.

## CONCLUSIÓN

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

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

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

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

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

## RECURSOS ÚTILES

### Ejemplos de actividades prácticas para jóvenes:

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

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

2. Técnicas de fijación de objetivos:

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

3. Guión para la relajación muscular progresiva:

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

4. Actividades para adoptar la perspectiva de los demás:

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

5. Actividades para entablar relaciones:

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

*Habilidades para las relaciones. - SEL Toolkit - ACT for Youth*. (s.f.). <https://actforyouth.net/program-toolkit/ya-activities/sel/relationship.cfm>

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

*Cuestionario de inteligencia emocional*. (s.f.). Greater Good. [https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei\\_quiz](https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/ei_quiz)

7. Ejemplos de materiales para check-ins emocionales:

*Check-ins emocionales: Ruedas/Cartas de emojis, Ruedas de emociones y Medidores de estado de ánimo*. (n.d.). BetterLesson. <https://teaching.betterlesson.com/strategy/161>

*La Escala de 5 Puntos: Una herramienta para aprender emociones y estrategias de calma.* (n.d.). Milestones Autism Resources. <https://www.milestones.org/map/browse-articles/the-5-point-scale-a-tool-to-learn-emotions-and-calming-strategies>

8. Ejemplos de ejercicios de respiración:

*Ejercicios de respiración:* actividad de relajación para niños, adolescentes y padres. (n.d.). Raising Children Network. <https://raisingchildren.net.au/guides/activity-guides/wellbeing/breathing-exercises-relaxation-activity>

*Ejercicios de respiración consciente.* (n.d.). Action for healthy kids. <https://www.actionforhealthykids.org/activity/mindful-breathing-exercises/>

9. Ideas para el voluntariado:

Schwartz, M. (2023, October 24). 50 Community Service Ideas for Teen Volunteers. TeenLife. <https://www.teenlife.com/blog/50-community-service-ideas-teen-volunteers/>

10. Aplicaciones para promover el desarrollo de la inteligencia emocional:

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

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