



**SAFESPACE4YOUTH**  
YOUTH COMMUNITY

# **Sesión 1:**

**Medidas de intervención precoz  
para la salud mental y el  
bienestar**



## Introducción a la sesión

Los métodos de intervención precoz para la salud mental y el bienestar son cruciales para apoyar a los jóvenes, que pueden estar luchando con su salud mental. Los profesionales de la juventud, como educadores, orientadores y trabajadores sociales, desempeñan un papel vital en la identificación de los primeros signos de alerta y en la prestación de un apoyo adecuado a los jóvenes. La investigación ha demostrado que la intervención temprana puede mejorar significativamente los resultados de la salud mental de los jóvenes. Cuanto antes reciba apoyo un joven, más probabilidades tendrá de recuperarse y evitar el desarrollo de trastornos mentales más graves. La intervención temprana también puede ayudar a reducir el estigma asociado a los problemas de salud mental, normalizando la búsqueda de apoyo y tratamiento.

Un método eficaz de intervención temprana es la psicoeducación, que consiste en proporcionar a los jóvenes información sobre la salud mental y el bienestar. Esto puede incluir enseñarles los signos y síntomas de las enfermedades mentales, cómo manejar el estrés y la ansiedad, y cómo acceder a la ayuda si la necesitan. Si los jóvenes comprenden mejor la salud mental, estarán mejor preparados para reconocer cuándo ellos mismos u otras personas pueden necesitar apoyo y para buscar ayuda lo antes posible.

Las intervenciones basadas en la atención plena son también un método eficaz de intervención temprana para la salud mental y el bienestar. La atención plena consiste en prestar atención al momento presente y aceptar los pensamientos y sentimientos sin juzgarlos. Se ha demostrado que las intervenciones basadas en la atención plena mejoran la salud mental de los jóvenes, entre otras cosas, reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión y mejorando la autoestima y la resiliencia.

Los modelos de atención colaborativa, que implican un enfoque de la atención a la salud mental basado en el trabajo en equipo, son también métodos eficaces de intervención temprana. En un modelo de atención colaborativa, los profesionales de la juventud trabajan junto con los profesionales de la salud mental para proporcionar una atención integral a los jóvenes. Esto puede incluir revisiones periódicas, apoyo en la gestión de la medicación y acceso a una serie de tratamientos basados en pruebas.

Por último, el apoyo entre iguales también puede ser un método eficaz de intervención temprana para la salud mental y el bienestar. El apoyo entre iguales consiste en poner en contacto a jóvenes que experimentan problemas de salud mental similares y proporcionarles un espacio seguro para hablar y apoyarse mutuamente. Se ha demostrado que el apoyo entre iguales reduce el aislamiento social, mejora la autoestima y aumenta el acceso a los servicios de salud mental.

Los métodos de intervención precoz para la salud mental y el bienestar son esenciales para apoyar a los jóvenes que pueden tener problemas con su salud mental. Los profesionales de la juventud pueden desempeñar un papel vital en la identificación de los primeros signos de alerta y en la prestación del apoyo adecuado a los jóvenes. La psicoeducación, las intervenciones basadas en la atención plena, los modelos de atención colaborativa y el apoyo entre iguales son métodos eficaces de intervención temprana que pueden mejorar significativamente los resultados de la salud mental de los jóvenes. Mediante la intervención y el apoyo tempranos, podemos ayudar a los jóvenes a desarrollar las habilidades que necesitan para gestionar su salud mental y prevenir el desarrollo de enfermedades más graves.



# Acuerdo de Coaching

|                           | Formador/a | Participante |
|---------------------------|------------|--------------|
| Nombre                    |            |              |
| Correo electrónico        |            |              |
| Número de teléfono        |            |              |
| ID de la videoconferencia |            |              |
| Otros                     |            |              |

¿En qué áreas le gustaría recibir formación?

¿Qué le gustaría conseguir al final de esta sesión?

¿Qué espera del programa?

¿Qué normas básicas deben establecerse?

**Declaración de confidencialidad:**

**Me comprometo a mantener la confidencialidad de nuestras conversaciones a menos que ambas partes acuerden lo contrario (a menos que exista un asunto de notificación obligatoria).**

Facilitador/a \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Participante \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_





# Registro de sesiones de coaching

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Formador/a                 |  |
| Participante               |  |
| Organización               |  |
| Sesión                     | sesión 1 <input type="checkbox"/> sesión 2 <input type="checkbox"/> sesión 3 <input type="checkbox"/> sesión 4 <input type="checkbox"/> sesión 5 <input type="checkbox"/> sesión 6 |
| Fecha                      |  |
| Fecha de la próxima sesión |  |

**Acciones/objetivos alcanzados en la última sesión.**

**Retos, soluciones y objetivos pendientes**

**Tema(s) de esta sesión**

**Pasos para alcanzar los objetivos fijados en esta sesión (por ejemplo, recursos necesarios, responsabilidad, etc.)**

**Temas/acciones para la próxima sesión de coaching**





# Plan de Acción del/la Participante

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Formador/a</b>            |  |
| <b>Organización</b>          |  |
| <b>Fecha de inicio</b>       |  |
| <b>Fecha de finalización</b> |  |

## Objetivos a corto plazo

| <b>Objetivo</b> | <b>Plazo</b> |
|-----------------|--------------|
| 1)              |              |
| 2)              |              |
| 3)              |              |

## ¿Qué medidas debo tomar para alcanzar mis objetivos?

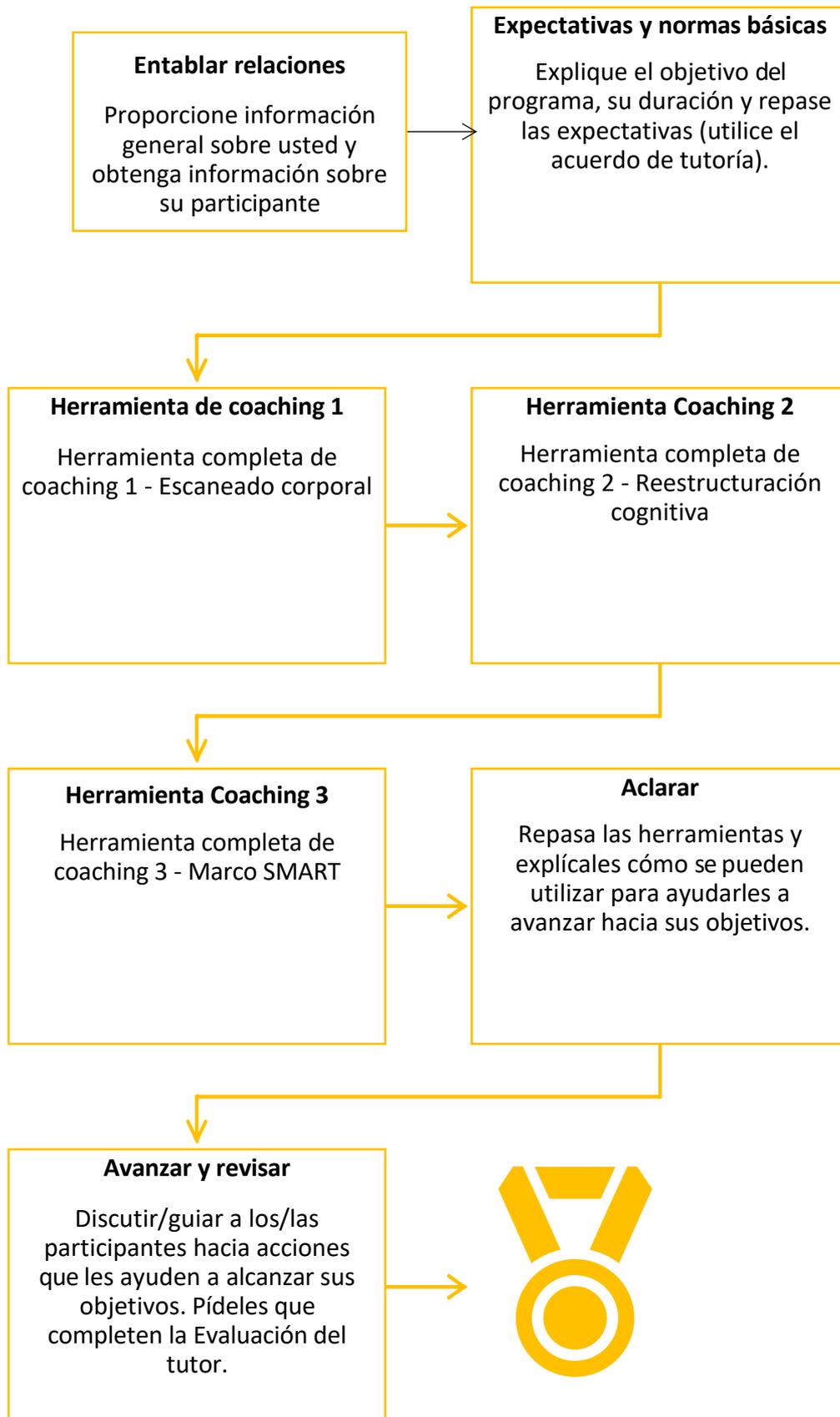
## Hitos

## Indicadores de éxito/Resultados





# Plan de la sesión: Medidas de intervención temprana para la salud mental y el bienestar





## Sesión 1 - Métodos de intervención precoz para la salud mental y el bienestar

*"La intervención temprana es clave".*  
-Liana Simon

En esta sesión, exploraremos la importancia de la intervención temprana en la promoción de la salud mental y el bienestar y debatiremos estrategias y herramientas prácticas para apoyar a las personas en este ámbito. Exploraremos las competencias que pueden adquirirse mediante la intervención temprana, como el autoconocimiento, las estrategias de afrontamiento y el establecimiento de objetivos. Al final de esta sesión, comprenderá mejor los beneficios de la intervención temprana y dispondrá de herramientas prácticas para ayudar a las personas a mejorar su salud mental y su bienestar.

- 1.1. Autoevaluar la propia autoconciencia explorando sus emociones, pensamientos y creencias.
- 1.2. Conocimiento de una serie de estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a controlar el estrés, la ansiedad y otros problemas de salud mental.
- 1.3. Capacidad para fijar objetivos.

Para ayudar a su participante a aprender más sobre los Métodos de Intervención Temprana para la Salud Mental y el Bienestar a este nivel, a continuación encontrará 5 preguntas de coaching poderosas para empezar.





## Potentes preguntas de coaching para Métodos de intervención precoz para la salud mental y el bienestar

### Sesión 1 Competencias

- 1.1. ¿Qué sientes en este momento? ¿Puedes describir tus emociones y dónde las sientes en tu cuerpo?
- 1.2. ¿Cuáles son sus factores de estrés o retos actuales? ¿Cómo afectan a su salud mental y a su bienestar?
- 1.3. ¿Cuáles son sus valores y qué es lo más importante para usted en su vida?
- 1.4. ¿Cuáles son algunas de las creencias negativas con las que has estado luchando últimamente?
- 1.5. ¿Qué pequeños pasos puede dar hoy para mejorar su salud mental y su bienestar?

### COMPETENCIA 1

#### HERRAMIENTA DE COACHING 1 ESCÁNER CORPORAL

*La capacidad de centrar la atención en uno mismo y evaluar si sus acciones, pensamientos o emociones son coherentes con sus valores y creencias internos.*

El escaneo corporal es una técnica de mindfulness que consiste en prestar atención a las sensaciones físicas del cuerpo. Realizar un escáner corporal puede beneficiar a los formadores/as en las medidas de intervención temprana para la salud mental y el bienestar de varias maneras, como el desarrollo de la autoconciencia, la promoción de la relajación y el cultivo de la atención plena. Los formadores/as pueden reconocer cuándo están experimentando estrés, ansiedad u otros problemas de salud mental, estar más centrados y enraizados, y desarrollar una mayor conciencia y aceptación de sus experiencias, lo que contribuye a mejorar su salud mental y su bienestar.

### GUÍA PASO A PASO

Le aconsejamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre el autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizará las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Primer paso</b> | Busca un lugar cómodo y tranquilo donde no te molesten. Siéntate o tumbate en una posición relajada, con los brazos y las piernas sin cruzar.  |
| <b>Paso 2</b>      | Respira hondo varias veces y cierra los ojos. Centra tu atención en la respiración y nota la sensación del aire entrando y saliendo de tu cuerpo.  |
| <b>Paso 3</b>      | Comienza a explorar tu cuerpo, empezando por la parte superior de la cabeza y bajando lentamente hasta los dedos de los pies. Observa cualquier sensación física, como calor, tensión u hormigueo, sin juzgarla ni escudriñarla. |





|               |  |
|---------------|--|
| <b>Paso 4</b> | Si notas alguna zona tensa o incómoda, respira profundamente e imagina que envías tu respiración a esa zona del cuerpo. Al exhalar, libera cualquier tensión o molestia que estés sintiendo en esa zona.                 |
| <b>Paso 5</b> | Continúa escaneando tu cuerpo, observando cualquier sensación que sientas. Si tu mente empieza a divagar, vuelve a centrarte en la respiración y en las sensaciones físicas del cuerpo.                                  |
| <b>Paso 6</b> | Cuando estés listo para finalizar la exploración corporal, respira hondo unas cuantas veces y abre lentamente los ojos. Tómate un momento para notar cómo te sientes y cualquier cambio en tu estado físico o emocional. |

### BUZÓN DE RECURSOS

- [Meditación Body Scan.](#)
- [Meditación Mindful Body Scan para la salud mental](#)
- [Meditación de escaneo corporal: 7 beneficios y cómo funciona](#)





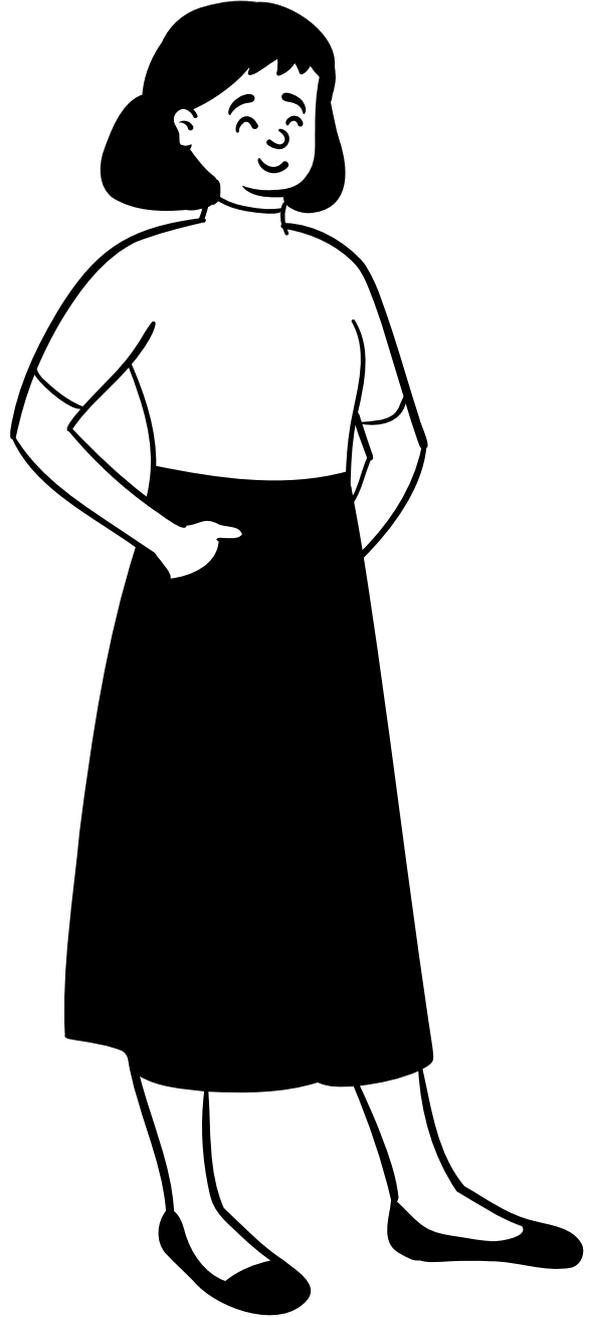
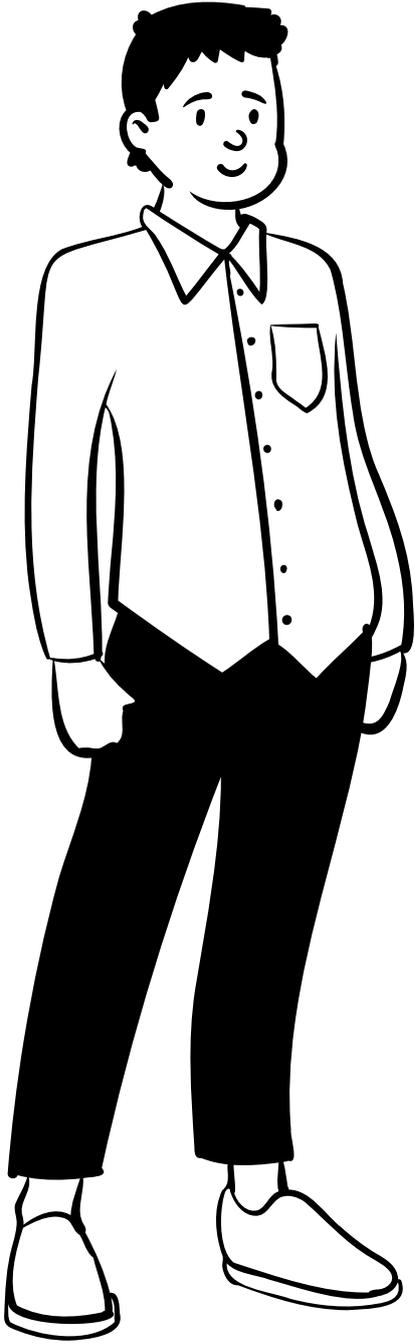
## Viñeta de coaching

Una vez completado el escáner corporal, puedes aumentar la conciencia de tu cuerpo coloreando una de las ilustraciones que aparecen a continuación. Considera la posibilidad de utilizar colores que se correspondan con tus sensaciones físicas para obtener una representación visual del estado de tu cuerpo.

- **Verde:** Este color representa las zonas del cuerpo que se sienten bien, indicando una sensación de bienestar.
- **Naranja:** Utilice este color para representar las áreas que se sienten sólo bien, lo que indica que pueden necesitar un poco de atención.
- **Rojo:** Este color significa zonas de su cuerpo que se sienten mal y requieren atención inmediata, indicando la necesidad de autocuidado e intervención.

**Es importante recordar que no hay una forma correcta o incorrecta de realizar esta actividad. Colorea, escribe o dibuja lo que sientas. Da rienda suelta a tu creatividad.**







## COMPETENCIA 2

### HERRAMIENTA DE COACHING 2 REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

*La capacidad de sustituir los pensamientos negativos por otros positivos, fomentando la resiliencia, las habilidades de afrontamiento y el bienestar mental general.*

La reestructuración cognitiva es una herramienta de coaching eficaz para las medidas de intervención temprana en salud mental y bienestar. Ayuda a las personas a identificar y cuestionar los pensamientos negativos, desarrollar estrategias de afrontamiento y aumentar la resiliencia. Esto puede prevenir el desarrollo de problemas de salud mental más graves y promover una buena salud mental.

### GUÍA PASO A PASO

Le recomendamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizarás las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada; y para el paso 6, la plantilla de plan de acción sugerida.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Primer paso</b> | <b>Identifique los pensamientos negativos:</b> Date cuenta de cuándo tienes pensamientos negativos y escríbelos.  |
| <b>Paso 2</b>      | <b>Cuestione los pensamientos negativos:</b> Pregúntate si los pensamientos negativos son acertados o útiles. Si no lo son, intenta encontrar pruebas que apoyen una perspectiva más positiva y realista.                         |
| <b>Paso 3</b>      | <b>Reformule los pensamientos negativos:</b> Sustituye los pensamientos negativos por otros más positivos y constructivos. Por ejemplo, en lugar de pensar "no puedo hacerlo", intenta pensar "puedo hacerlo si voy paso a paso". |
| <b>Paso 4</b>      | <b>Practique la autoconversación positiva:</b> Utiliza afirmaciones positivas o habla contigo mismo para reforzar los nuevos pensamientos positivos.  |
| <b>Paso 5</b>      | <b>Repítelo con regularidad:</b> Practica los nuevos pensamientos con regularidad, especialmente cuando surjan pensamientos negativos.  |
| <b>Paso 6</b>      | <b>Supervise los progresos:</b> Siga los progresos y celebre los éxitos para reforzar las nuevas pautas de pensamiento positivo.  |

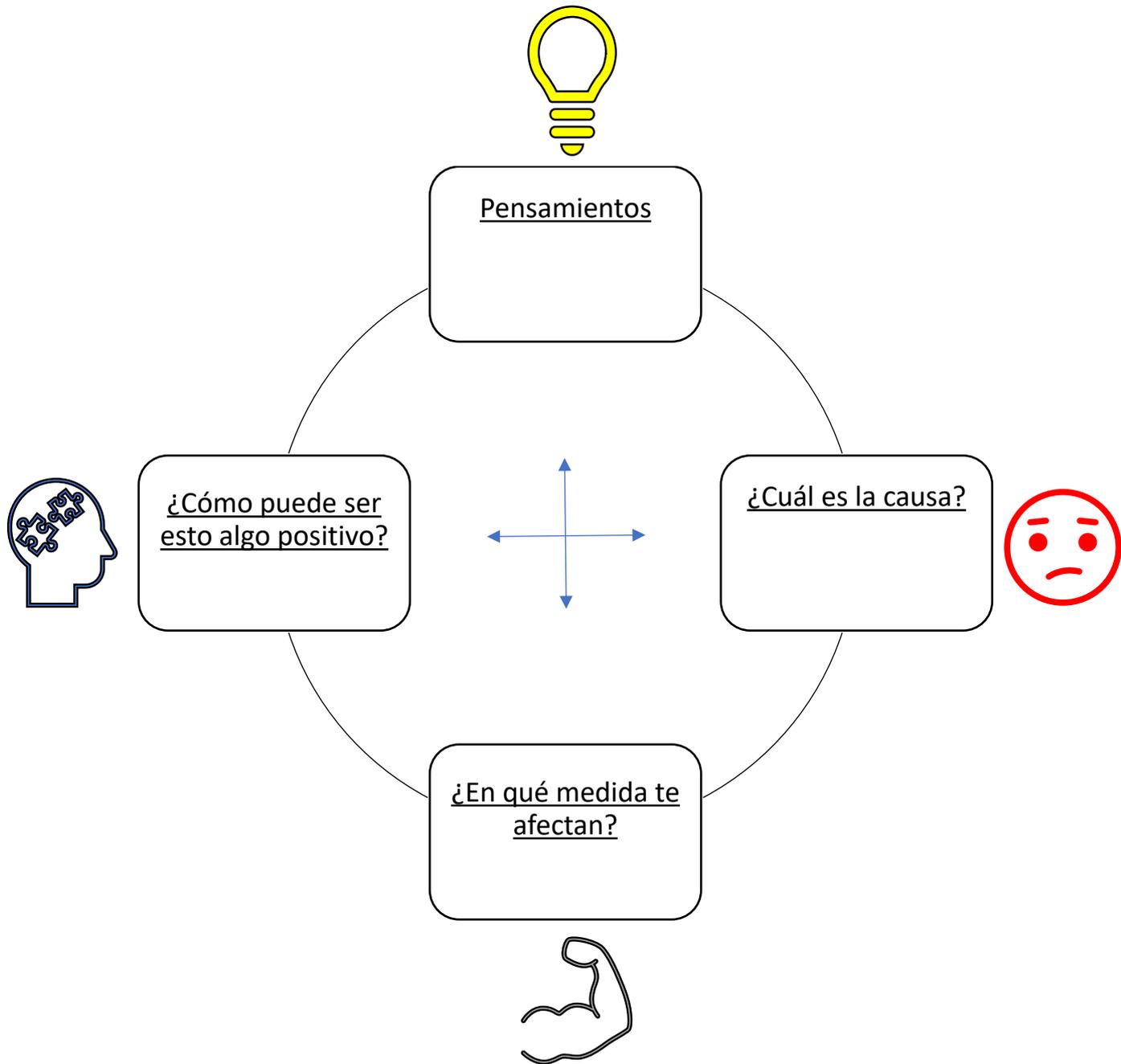
### BUZÓN DE RECURSOS

- [Ejemplos de reestructuración cognitiva.](#)
- [Cómo cambiar los pensamientos negativos con la reestructuración cognitiva](#)
- [La reestructuración cognitiva y sus técnicas](#)





## Viñeta de coaching





## COMPETENCIA 3

### HERRAMIENTA DE COACHING 3 MARCO SMART

*La capacidad de aumentar la motivación, la concentración y el progreso hacia la consecución de objetivos significativos y realistas mediante el establecimiento de metas.*

El marco SMART es una herramienta de coaching útil para las medidas de intervención temprana para la salud mental y el bienestar. Ayuda a las personas a establecer objetivos realistas y alcanzables que son relevantes y significativos, lo que aumenta la motivación, la concentración y el progreso hacia sus objetivos. El uso del marco SMART puede fomentar la autoeficacia y el bienestar.

### GUÍA PASO A PASO

Le recomendamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizarás las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada; y para el paso 6, la plantilla de plan de acción sugerida.

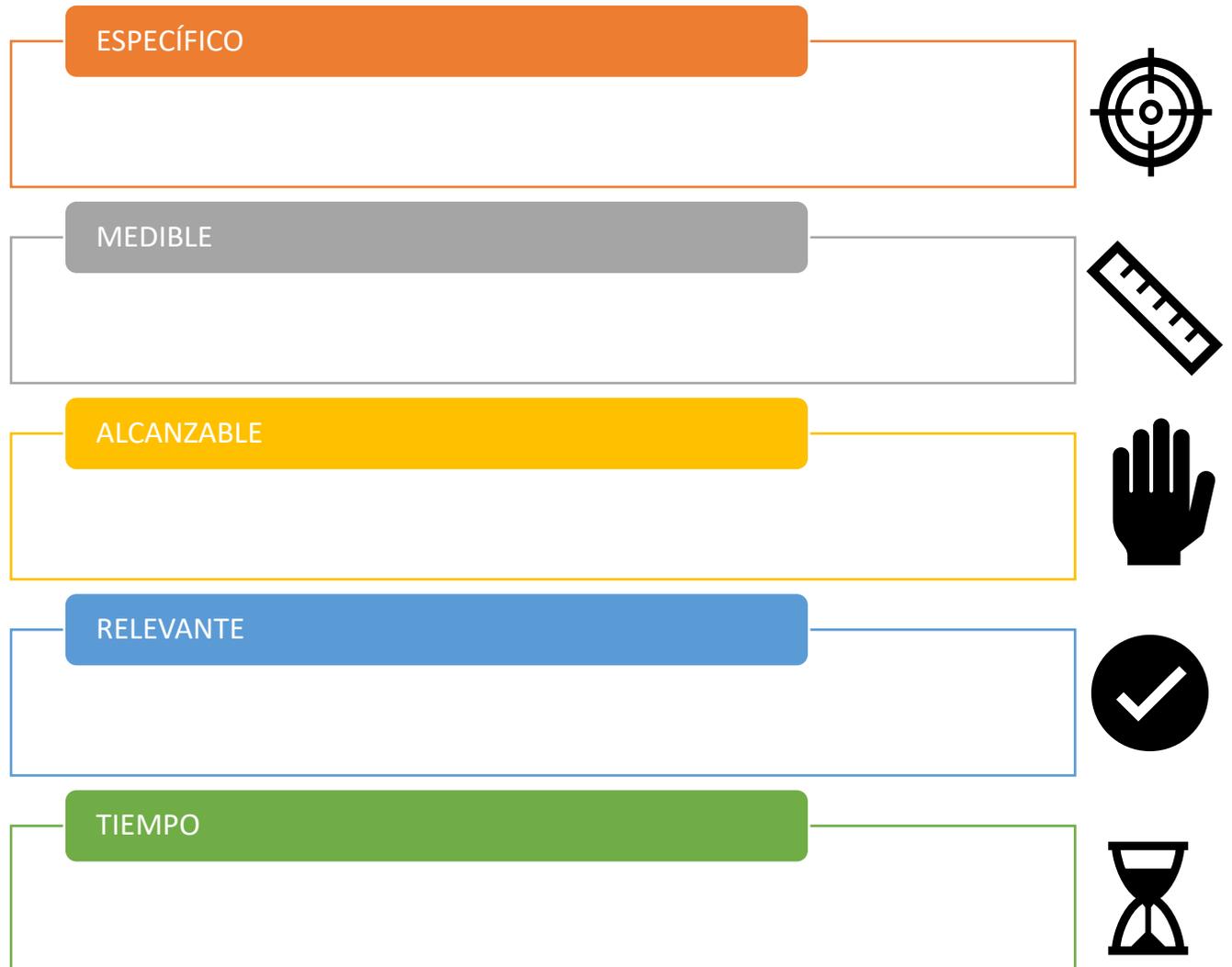
|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Primer paso</b> | <b>Específico:</b> Establezca un objetivo específico que sea claro y esté bien definido, como "Quiero empezar a hacer ejercicio con regularidad".  |
| <b>Paso 2</b>      | <b>Mensurable:</b> Identifica cómo medirás el progreso hacia tu objetivo, por ejemplo: "Haré un seguimiento de cuántas veces hago ejercicio a la semana".  |
| <b>Paso 3</b>      | <b>Alcanzable:</b> Fíjate un objetivo que sea realista y alcanzable, teniendo en cuenta tu situación actual y tus recursos, como por ejemplo "Empezaré haciendo ejercicio 2-3 veces por semana y lo iré aumentando gradualmente a medida que me vaya haciendo más fuerte." |
| <b>Paso 4</b>      | <b>Relevante:</b> Asegúrate de que tu objetivo es relevante y está alineado con tus valores y objetivos vitales generales, como "Quiero hacer ejercicio con regularidad para mejorar mi salud física y mental."  |
| <b>Paso 5</b>      | <b>Limitado en el tiempo:</b> Establece un plazo o cronograma para alcanzar tu objetivo, como "Haré ejercicio regularmente durante los próximos 3 meses y evaluaré mis progresos".   |
| <b>Paso 6</b>      | <b>Revisar y ajustar:</b> Revise regularmente sus progresos hacia su objetivo y realice los ajustes necesarios, como aumentar o disminuir la frecuencia o intensidad de su rutina de ejercicios.   |

### BUZÓN DE RECURSOS

- [Crear objetivos S.M.A.R.T.](#)
- [Objetivos SMART y salud mental](#)
- [Cómo fijar objetivos SMART para mejorar su salud mental](#)



## Viñeta de coaching





## Ayudas al programa de coaching: Evaluación del/la participante

| Nombre del/la participante:   | De acuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | En desacuerdo |
|---|------------|--------------------------------|---------------|
| 1. El programa de coaching ha sido pertinente y útil para mí.   |            |                                |               |
| 2. He ganado confianza para dar los siguientes pasos.   |            |                                |               |
| 3. He alcanzado los objetivos que me propuse al inicio del programa.  |            |                                |               |
| 4. Confío en llevar a cabo las acciones identificadas en mi plan de acción.   |            |                                |               |
| 5. Recomendaría este programa.  |            |                                |               |
| 6. Razone su respuesta a la pregunta 5.   |            |                                |               |
| 7. ¿Qué es lo más importante que ha aprendido o sobre lo que ha reflexionado en el programa? (Por favor, incluya hasta 3 puntos clave).               |            |                                |               |
| 8. ¿Qué medidas tomará tras este programa?  |            |                                |               |
| 9. ¿Algún otro comentario?  |            |                                |               |
| ¿Estás interesado en convertirte en facilitador/a a través del programa SS4Y Wellness and Wellbeing Coaching Scheme? S/N                              |            |                                |               |
| Por favor, facilítenos sus datos de contacto preferidos para que podamos hacer un seguimiento de su solicitud para convertirse en facilitador/a SS4Y. |            |                                |               |

Impreso - PLAN DE ACCIÓN PARA FORMADOR/A

Detalles del formador/a

Nombre:

Número de contacto:

Correo electrónico:

Datos del participante

Nombre:

Número de contacto:

Correo electrónico:

Breve descripción de la idea de Wellness & Wellbeing Coaching

Objetivos a largo plazo

Objetivos a corto plazo

| Objetivo | Pasos                  | Recursos | Calendario acordado | Resultados satisfactorios |
|----------|------------------------|----------|---------------------|---------------------------|
|          | 1.<br><br>2.<br><br>3. |          |                     |                           |

# SAFESPACE4YOUTH

YOUTH COMMUNITY



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas. Número de proyecto 2022-1-CZ01-KA220-YOU-000087166



Co-funded by  
the European Union

SAFESPACE4YOUTH  
YOUTH COMMUNITY



# Segunda sesión:

**Salud mental, bienestar,  
autoconocimiento Propósito propio**





## Introducción a la sesión

La salud mental, el bienestar, el conocimiento de uno mismo y el propósito propio son aspectos interconectados del desarrollo general de un joven. Como profesionales de la juventud, es importante comprender cómo estos aspectos se influyen mutuamente y cómo podemos ayudar a los jóvenes a desarrollar un sentido positivo de sí mismos. La salud mental es un componente clave del bienestar general, y los jóvenes se enfrentan a una serie de retos que pueden afectar a su salud mental. Estos retos pueden incluir el estrés académico, las presiones sociales y los conflictos familiares, entre otros. Los profesionales de la juventud pueden ayudar a los jóvenes a mantener una buena salud mental, proporcionándoles estrategias de afrontamiento, poniéndoles en contacto con recursos y creando un entorno seguro y de apoyo.

- El bienestar va más allá de la salud mental y abarca un enfoque holístico de la salud y una sensación general de felicidad. El bienestar incluye la salud física, la salud emocional, la conexión social y un sentido de propósito. Los profesionales de la juventud pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar un fuerte sentido del bienestar promoviendo hábitos de vida saludables, fomentando relaciones positivas y ofreciendo oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.
- El autoconocimiento es un aspecto importante del bienestar, ya que implica la comprensión de las propias emociones, fortalezas y debilidades. Al desarrollar la autoconciencia, los jóvenes pueden comprender mejor sus propias necesidades de salud mental y tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Los profesionales de la juventud pueden apoyar el autoconocimiento creando oportunidades para la reflexión, fomentando la autoexpresión y proporcionando retroalimentación y apoyo.
- El propósito propio se refiere a un sentido y una dirección en la vida, y está estrechamente relacionado con el bienestar y la salud mental. Los jóvenes que tienen un sentido de propósito tienen más probabilidades de sentirse motivados, comprometidos y realizados en sus vidas. Los profesionales de la juventud pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar un sentido de autopropósito ofreciéndoles oportunidades para establecer objetivos, fomentando la exploración y la experimentación, y ayudando a los jóvenes a conectar sus pasiones e intereses con un sentido de propósito más amplio.

La salud mental, el bienestar, el autoconocimiento y el propósito propio son aspectos interconectados y cruciales del desarrollo de un joven. Como profesionales de la juventud, puedes apoyar y guiar a los jóvenes para que naveguen por estas cuestiones complejas e importantes. Creando espacios seguros y de apoyo, fomentando relaciones positivas, promoviendo hábitos de vida saludables y ofreciendo oportunidades de crecimiento y desarrollo personal, es posible ayudar a los jóvenes a desarrollar las habilidades y la resiliencia que necesitan para prosperar ahora y en el futuro.





# Acuerdo de Coaching

|                           | Formador/a | Participante |
|---------------------------|------------|--------------|
| Nombre                    |            |              |
| Correo electrónico        |            |              |
| Número de teléfono        |            |              |
| ID de la videoconferencia |            |              |
| Otros                     |            |              |

¿En qué áreas le gustaría recibir formación?

¿Qué le gustaría conseguir al final de esta sesión?

¿Qué espera del programa?

¿Qué normas básicas deben establecerse?

**Declaración de confidencialidad:**

**Me comprometo a mantener la confidencialidad de nuestras conversaciones a menos que ambas partes acuerden lo contrario (a menos que exista un asunto de notificación obligatoria).**

Facilitador/a \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Participante \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_





# Registro de sesiones de coaching

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Facilitador</b>                |  |
| <b>Participante</b>               |  |
| <b>Organización</b>               |  |
| <b>Sesión</b>                     | sesión 1 <input type="checkbox"/> sesión 2 <input type="checkbox"/> sesión 3 <input type="checkbox"/> sesión 4 <input type="checkbox"/> sesión 5 <input type="checkbox"/> sesión 6 |
| <b>Fecha</b>                      |  |
| <b>Fecha de la próxima sesión</b> |  |

**Acciones/objetivos alcanzados en la última sesión.**

**Retos, soluciones y objetivos pendientes**

**Tema(s) de esta sesión**

**Pasos para alcanzar los objetivos fijados en esta sesión (por ejemplo, recursos necesarios, responsabilidad, etc.)**

**Temas/acciones para la próxima sesión de coaching**





# Plan de Acción del/la Participante

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Facilitador</b>           |  |
| <b>Participante</b>          |  |
| <b>Organización</b>          |  |
| <b>Fecha de inicio</b>       |  |
| <b>Fecha de finalización</b> |  |

## Objetivos a corto plazo

| <b>Objetivo</b> | <b>Plazo</b> |
|-----------------|--------------|
| 1)              |              |
| 2)              |              |
| 3)              |              |

## ¿Qué acciones debo emprender para alcanzar mis objetivos?

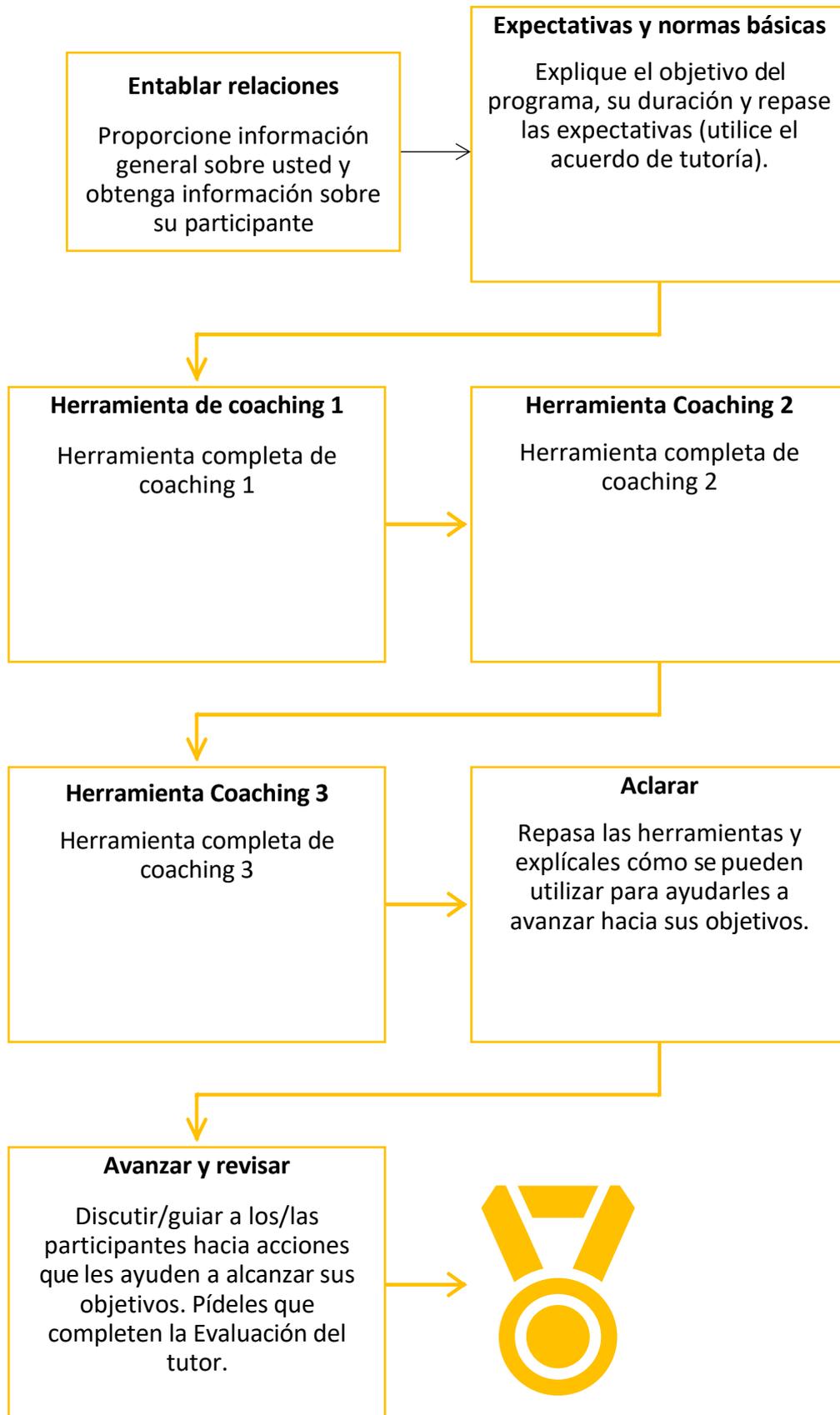
## Hitos

## Indicadores de éxito/Resultados





## Plan de la sesión: Salud mental, bienestar, autoconciencia y propósito propio





## Sesión 2 - Salud mental, bienestar, autoconciencia y propósito

*"Ser capaz de ser tu verdadero yo es uno de los componentes más fuertes de una buena salud mental".*

**-Lauren Fogel Mersy**

En esta sesión, exploraremos la salud mental, el bienestar, la autoconciencia y el propósito propio. Discutiremos herramientas prácticas para mejorar el crecimiento personal y la autoconciencia para una vida plena y con propósito.

### 1.1.Regulación emocional

### 1.2.Resiliencia

### 1.3.Autocuidado

Para ayudar a tu participante a aprender más sobre la Salud Mental, el Bienestar, la Autoconciencia y el Propósito Propio a este nivel, a continuación encontrarás 5 poderosas preguntas de coaching para comenzar.

### Potentes preguntas de coaching para la sesión 2

#### Sesión 2 Competencias

- 1.1. ¿Cuáles son las cosas que te aportan más alegría y satisfacción en la vida? ¿Cómo puedes dar prioridad a esas cosas en tu rutina diaria?
- 1.2. ¿Cuáles son algunos de los patrones de conducta o pensamiento que contribuyen a sus problemas de salud mental? ¿Cómo puedes empezar a cuestionar esos patrones y hacer cambios positivos en tu vida?
- 1.3. ¿Cuáles son algunas de las cosas que necesitas soltar para mejorar tu salud mental y tu bienestar? ¿Cómo puedes empezar a soltar esas cosas y dejar espacio para experiencias más positivas y saludables?
- 1.4. ¿Cuáles son algunas de las cosas que puedes hacer para cultivar la autoconciencia y un mayor sentido de propósito en tu vida? ¿Cómo puedes integrar esas prácticas en tu rutina diaria?
- 1.5. ¿Cuáles son los valores más importantes para ti y cómo puedes alinear tus acciones con ellos? ¿Cómo puedes utilizar tus valores para orientar tus decisiones y dar sentido y propósito a tu vida?



## COMPETENCIA 1

### HERRAMIENTA DE COACHING 1 PRÁCTICA DE LA GRATITUD

*La capacidad de sustituir los pensamientos negativos por otros positivos fomenta la resiliencia mental, las habilidades de afrontamiento y el bienestar general, lo que la convierte en una importante medida de intervención temprana para la salud mental.*

Practicar la gratitud puede ayudar a los participantes a desarrollar una visión optimista de la vida, aumentar los sentimientos de felicidad y bienestar y mejorar sus relaciones con los demás. También puede mejorar la autoconciencia, ayudando a las personas a reconocer y apreciar los aspectos positivos de sus vidas, lo que puede conducir a una mayor realización y a un mayor sentido de la propia finalidad.

### GUÍA PASO A PASO

Le aconsejamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre el autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizará las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Primer paso</b> | <b>Reserva tiempo:</b> Dedicar unos minutos al día a practicar la gratitud.  |
| <b>Paso 2</b>      | <b>Reflexiona:</b> Piensa en las cosas de tu vida por las que estás agradecido, como relaciones, experiencias o fortalezas personales.   |
| <b>Paso 3</b>      | <b>Escríbelas:</b> Escribe de 3 a 5 cosas por las que estás agradecido utilizando un diario o una aplicación de gratitud.  |
| <b>Paso 4</b>      | <b>Sé concreto: Explica</b> por qué estás agradecido por cada elemento de tu lista y cómo ha influido positivamente en tu vida.  |
| <b>Paso 5</b>      | <b>Expresa su gratitud:</b> Dedique tiempo a expresar su gratitud a los demás, por ejemplo agradeciendo a un amigo o familiar su apoyo o escribiendo una nota de agradecimiento. |
| <b>Paso 6</b>      | <b>Repite:</b> Convierte la práctica de la gratitud en un hábito regular repitiendo estos pasos cada día o tan a menudo como quieras.  |

### RECURSOS

- ✓ [¿Qué es la gratitud? 5 maneras de dar las gracias](#)
- ✓ [La ciencia de la gratitud \(y cómo puede cambiar tu vida\)](#)
- ✓ [La gratitud: Los beneficios y cómo practicarla](#)



## Viñeta de coaching

Hoy, me siento...



Hoy estoy  
agradecido/a  
por...



Algo de lo que  
estoy  
orgullosa/a es...



Hoy, me siento...



Hoy estoy  
agradecido/a  
por...





|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>COMPETENCIA 2</b> | <p><b>HERRAMIENTA DE COACHING 2 AUTOEVALUACIÓN DE LA RESILIENCIA</b></p> <p><i>La capacidad de identificar los propios puntos fuertes y las áreas de crecimiento para afrontar los retos y la adversidad.</i></p> <p>Una autoevaluación de la resiliencia puede ayudar a los/las participantes a identificar sus puntos fuertes y sus áreas de crecimiento a la hora de afrontar retos y adversidades. Al desarrollar una mayor conciencia de su resiliencia, los/las participantes pueden aprovechar sus puntos fuertes y aplicar estrategias para mejorar su capacidad de gestionar el estrés, recuperarse de los contratiempos y mantener una actitud positiva ante la vida. Esto puede conducir a una mejora de la salud mental, el bienestar y un mayor sentido de autoconciencia y autopropósito.</p> |
|----------------------|---|

### GUÍA PASO A PASO

Le recomendamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizarás las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada; y para el paso 6, la plantilla de plan de acción sugerida.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Primer paso</b> | <b>Entender el concepto:</b> Aprende qué es la resiliencia y por qué es importante para la salud mental y el bienestar.   |
| <b>Paso 2</b>      | <b>Identifique sus puntos fuertes:</b> Reflexiona sobre tus experiencias personales e identifica los casos en los que has demostrado resiliencia y has hecho frente a la adversidad.                            |
| <b>Paso 3</b>      | <b>Utilice una herramienta validada:</b> Utiliza una herramienta validada para evaluar tus niveles de resiliencia.  |
| <b>Paso 4</b>      | <b>Revisa tus resultados:</b> Revise sus resultados e identifique las áreas en las que ha obtenido una puntuación alta o baja y utilice esta información para su desarrollo personal.                           |
| <b>Paso 5</b>      | <b>Fíjate objetivos:</b> Fíjate objetivos concretos para mejorar tu capacidad de recuperación en las áreas en las que hayas obtenido una puntuación más baja en la evaluación.                                  |
| <b>Paso 6</b>      | <b>Controlar los progresos:</b> Supervise sus progresos con regularidad y reevalúe su capacidad de recuperación periódicamente para comprobar las mejoras e identificar las áreas en las que aún debe trabajar. |





## Viñeta de coaching

### Evaluación de la escala de resiliencia

|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|---|---|---|---|---|
| Suelo encontrar la manera de resolver los problemas.                 |   |   |   |   |   |
| Confío en mi capacidad para superar los retos.                       |   |   |   |   |   |
| Me adapto fácilmente a los cambios.                                  |   |   |   |   |   |
| Tengo una visión positiva de la vida.                                |   |   |   |   |   |
| Tengo un fuerte sentido de la finalidad y el significado de mi vida. |   |   |   |   |   |
| Puedo gestionar el estrés de forma eficaz.                           |   |   |   |   |   |
| Tengo una red de apoyo de familiares y amigos.                       |   |   |   |   |   |
| Soy capaz de aprender y crecer a partir de mis errores.              |   |   |   |   |   |
| Soy capaz de fijarme objetivos realistas.                            |   |   |   |   |   |
| Soy capaz de recuperarme rápidamente de los contratiempos.           |   |   |   |   |   |

**1 = totalmente en desacuerdo, 2 = algo en desacuerdo, 3 = neutral, 4 = algo de acuerdo, 5 = totalmente de acuerdo**

#### Puntuación:

Suma sus puntuaciones para cada afirmación; las puntuaciones más altas indican niveles más altos de resiliencia. Una puntuación total de 40 o más se considera alta resiliencia, mientras que una puntuación inferior a 30 puede indicar la necesidad de apoyo adicional para desarrollar la resiliencia.

#### Nota:

Este es sólo un ejemplo de evaluación de una escala de resiliencia y no debe utilizarse como sustituto de una evaluación exhaustiva realizada por un profesional de la salud mental autorizado.





**COMPETENCIA 3**

**HERRAMIENTA DE ENTRENAMIENTO 3 Higiene del sueño**

*La capacidad de mejorar la salud mental y el bienestar, aumentar la conciencia de uno mismo y cultivar un mayor sentido de la propia finalidad.*

Completar una hoja de trabajo sobre higiene del sueño puede ayudar a los participantes a mejorar sus hábitos de sueño y establecer una rutina de sueño saludable, lo que puede repercutir positivamente en su salud mental, su bienestar y su calidad de vida en general. También puede aumentar el autoconocimiento al ayudar a las personas a reconocer los factores que pueden estar afectando a su sueño y a identificar soluciones para abordarlos, lo que conduce a un mayor sentido de autopropósito.

**GUÍA PASO A PASO**

Le recomendamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizarás las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada; y para el paso 6, la plantilla de plan de acción sugerida.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Primer paso</b> | <b>Controla tu sueño:</b> Empieza por hacer un seguimiento de tus patrones de sueño, incluyendo la hora a la que te acuestas, la hora a la que te levantas y la calidad de tu sueño.   |
| <b>Paso 2</b>      | <b>Identifique las áreas problemáticas:</b> Utiliza tu registro del sueño para identificar las áreas en las que tienes dificultades para dormir, como la dificultad para conciliar el sueño o los despertares frecuentes durante la noche.   |
| <b>Paso 3</b>      | <b>Cree una rutina de sueño:</b> Desarrolle una rutina de sueño constante que incluya acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, relajarse con actividades antes de acostarse y evitar actividades estimulantes como el uso de dispositivos electrónicos o hacer ejercicio justo antes de acostarse. |
| <b>Paso 4</b>      | <b>Modifique su entorno de sueño:</b> Cree un entorno propicio para el sueño asegurándose de que su dormitorio es silencioso, fresco y oscuro y eliminando cualquier distracción que pueda mantenerle despierto.   |
| <b>Paso 5</b>      | <b>Aborde los factores del estilo de vida:</b> Revise los factores de su estilo de vida, como la dieta, el ejercicio y la ingesta de cafeína, y haga los cambios necesarios para favorecer un sueño saludable.   |
| <b>Paso 6</b>      | <b>Controlar los progresos:</b> Utiliza tu registro de sueño para controlar tu progreso a lo largo del tiempo y ajusta tu rutina de higiene del sueño según sea necesario.   |

**RECURSOS**

- ✓ [Consejos para dormir mejor.](#)
- ✓ [Higiene del sueño](#)
- ✓ [10 hábitos saludables de higiene del sueño](#)





## Viñeta de coaching

### **Duración del sueño**

¿Cuántas horas duermo por la noche?

### **Áreas problemáticas**

¿Qué factores podrían estar afectando a mi calidad de sueño?

### **Rutina del sueño**

¿Qué puedo hacer para mejorar mi calidad de sueño?

### **Factores del estilo de vida**

¿Cómo puede contribuir mi estilo de vida a la calidad de mi sueño?

### **Monitorizar el progreso**

¿Cómo puedo controlar la calidad de mi sueño?





## Ayudas al programa de coaching: Evaluación del Coaching

| Nombre del/la participante:   | De acuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | En desacuerdo |
|---|------------|--------------------------------|---------------|
| 10. El programa de coaching ha sido pertinente y útil para mí.  |            |                                |               |
| 11. He ganado confianza para dar los siguientes pasos.  |            |                                |               |
| 12. He alcanzado los objetivos que me propuse al inicio del programa.   |            |                                |               |
| 13. Confío en llevar a cabo las acciones identificadas en mi plan de acción.  |            |                                |               |
| 14. Recomendaría este programa.   |            |                                |               |
| 15. Razone su respuesta a la pregunta 5.  |            |                                |               |
| 16. ¿Qué es lo más importante que ha aprendido o sobre lo que ha reflexionado en el programa? (Por favor, incluya hasta 3 puntos clave).              |            |                                |               |
| 17. ¿Qué medidas tomará tras este programa?   |            |                                |               |
| 18. ¿Algún otro comentario?   |            |                                |               |
| ¿Estás interesado en convertirte en facilitador/a a través del programa SS4Y Wellness and Wellbeing Coaching Scheme? S/N                              |            |                                |               |
| Por favor, facilítenos sus datos de contacto preferidos para que podamos hacer un seguimiento de su solicitud para convertirse en facilitador/a SS4Y. |            |                                |               |



**Breve folleto - PLAN DE ACCIÓN PARA PARTICIPANTES / Facilitador/a**

| <b>Detalles del facilitador/a</b> |  | <b>Datos del participante</b> |  |
|-----------------------------------|--|-------------------------------|--|
| <b>Nombre:</b>                    |  | <b>Nombre:</b>                |  |
| <b>Número de contacto:</b>        |  | <b>Número de contacto:</b>    |  |
| <b>Correo electrónico:</b>        |  | <b>Correo electrónico:</b>    |  |

**Breve descripción de la idea de Wellness & Wellbeing Coaching**

**Objetivos a largo plazo**

**Objetivos a corto plazo**

| <b>Objetivo</b> | <b>Pasos</b>           | <b>Recursos</b> | <b>Calendario acordado</b> | <b>Resultados satisfactorios</b> |
|-----------------|------------------------|-----------------|----------------------------|----------------------------------|
|                 | 1.<br><br>2.<br><br>3. |                 |                            |                                  |



# SAFESPACE4YOUTH

YOUTH COMMUNITY

**back**  
/// **slash**

SEMwell

M▶ **tionDigital**

**fip**  
Future In  
Perspective



Co-funded by  
the European Union

SAFESPACE4YOUTH  
YOUTH COMMUNITY



# Sesión 3:

## Crear e implantar espacios seguros





## Introducción a la sesión

Crear un espacio seguro para la juventud implica establecer un entorno en el que los jóvenes se sientan **seguros físicamente, emocional y psicológicamente**.

### Seguridad del espacio físico:

Crear un espacio físico seguro para el trabajo juvenil es fundamental para garantizar el bienestar de los jóvenes. Sentirse físicamente seguro también influye positivamente en la seguridad emocional y psicológica. Algunos factores clave para la seguridad del espacio físico a tener en cuenta son:

- Supervisión adulta adecuada.
- Equipos y materiales seguros.
- Equipos de emergencia accesibles (como botiquines y extintores).
- Entorno seguro y accesible: Esto incluye garantizar que el espacio esté bien iluminado, que no haya peligros de tropiezos u obstáculos, y que el espacio esté limpio y bien mantenido. También garantizar que el espacio sea físicamente accesible para jóvenes de cuerpos y capacidades físicas diversas, por ejemplo, asegurándose de que haya ascensores, baños, puertas de tamaño adecuado y pasillos para personas en silla de ruedas o con movilidad reducida u otra discapacidad.
- Establecer límites y normas de comportamiento claros en el espacio físico (para garantizar que los jóvenes entienden lo que se espera de ellos y qué comportamiento es aceptable).

### Seguridad emocional y psicológica:

"El grado en que las personas se sienten cómodas asumiendo riesgos interpersonales positivos (como probar algo nuevo) se conoce como **seguridad psicológica**. Cuando los individuos se sienten psicológicamente seguros, pueden ejercer su agencia para participar en experiencias e interacciones a lo largo de la vida." ([Wanless, S.B. 2016 - El papel de la seguridad psicológica en el desarrollo humano](#)).

La seguridad psicológica se refiere a la sensación de poder expresarse sin temor a consecuencias negativas, como el rechazo o el juicio. En el trabajo con jóvenes, la seguridad psicológica es importante porque permite que los jóvenes se sientan cómodos y confiados al compartir sus pensamientos, sentimientos y experiencias con los trabajadores juveniles y otros jóvenes del programa. Cuando los jóvenes se sienten psicológicamente seguros, es más probable que participen en actividades de grupo, pidan ayuda y asuman riesgos en su desarrollo personal y social. Crear un entorno psicológicamente seguro implica establecer una cultura de respeto, confianza y comunicación abierta. Los monitores juveniles pueden fomentar esto:

- No juzgar.
- Escuchar activamente y mostrar empatía hacia los jóvenes con los que trabajan.
- Establecer límites y expectativas claras sobre el comportamiento que se espera y el que no es aceptable en el espacio seguro.
- Crear una atmósfera de confidencialidad, en la que los jóvenes puedan compartir sus pensamientos, sentimientos y experiencias sin temor a que sean compartidos con otras personas ajenas al grupo.
- Garantizar la integración de todos, independientemente de su origen, identidad o creencias. Esto significa crear un espacio en el que todos se sientan bienvenidos y valorados.
- Fomentar la autonomía: dejar que los jóvenes se apropien del espacio dándoles oportunidades de participar en la toma de decisiones y en funciones de liderazgo.
- Crear un sentimiento de pertenencia al grupo.



La seguridad psicológica en el trabajo con jóvenes consiste en crear un entorno seguro y de apoyo en el que los jóvenes puedan crecer y desarrollar todo su potencial.

# Acuerdo de Coaching

|                           | Facilitador/a | Participante |
|---------------------------|---------------|--------------|
| Nombre                    |               |              |
| Correo electrónico        |               |              |
| Número de teléfono        |               |              |
| ID de la videoconferencia |               |              |
| Otros                     |               |              |

¿En qué áreas le gustaría recibir formación?

¿Qué le gustaría conseguir al final de esta sesión?

¿Qué espera del programa?

¿Qué normas básicas deben establecerse?

**Declaración de confidencialidad:**

**Me comprometo a mantener la confidencialidad de nuestras conversaciones a menos que ambas partes acuerden lo contrario (a menos que exista un asunto de notificación obligatoria).**

Facilitador/a \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Participante \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_





# Registro de sesiones de coaching

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Facilitador/a              |  |
| Participante               |  |
| Organización               |  |
| Sesión                     | sesión 1 <input type="checkbox"/> sesión 2 <input type="checkbox"/> sesión 3 <input type="checkbox"/> sesión 4 <input type="checkbox"/> sesión 5 <input type="checkbox"/> sesión 6 |
| Fecha                      |  |
| Fecha de la próxima sesión |  |

Acciones/objetivos alcanzados en la última sesión.

Retos, soluciones y objetivos pendientes

Tema(s) de esta sesión

Pasos para alcanzar los objetivos fijados en esta sesión (por ejemplo, recursos necesarios, responsabilidad, etc.)

Temas/acciones para la próxima sesión de coaching





# Plan de acción de coaching

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Facilitador/a</b>         |  |
| <b>Participante</b>          |  |
| <b>Organización</b>          |  |
| <b>Fecha de inicio</b>       |  |
| <b>Fecha de finalización</b> |  |

## Objetivos a corto plazo

| Objetivo | Plazo |
|----------|-------|
| 1)       |       |
| 2)       |       |
| 3)       |       |

## ¿Qué medidas debo tomar para alcanzar mis objetivos?

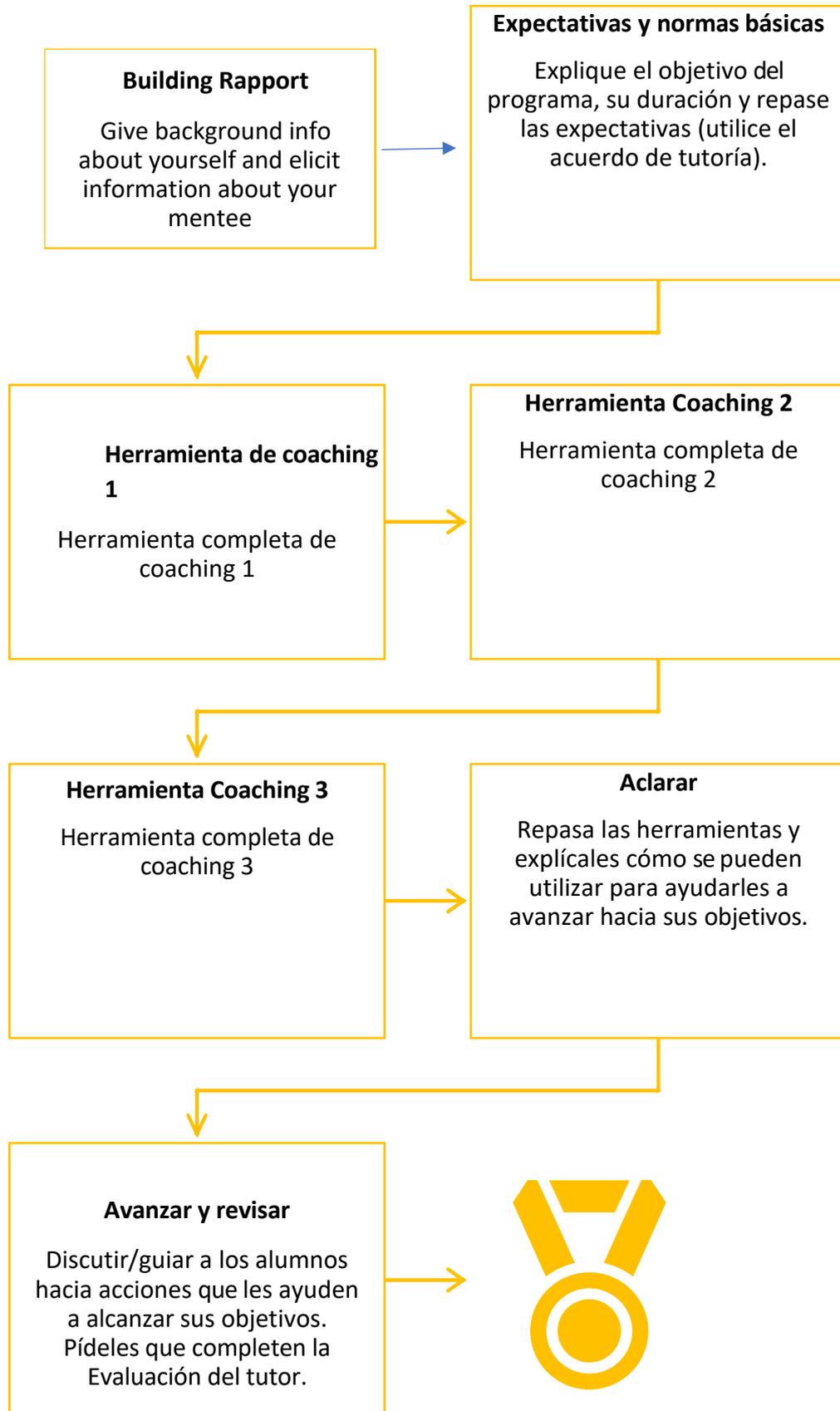
## Hitos

## Indicadores de éxito/Resultados





# Plan de la sesión: Crear espacios seguros





## Sesión 3 - Creación y aplicación de espacios seguros

*"La seguridad psicológica es la creencia de que uno no será castigado ni humillado por expresar sus ideas, preguntas, preocupaciones o errores".*

**Amy Admondson**

En esta sesión, exploraremos la importancia de establecer espacios física y psicológicamente seguros para los jóvenes y debatiremos estrategias y herramientas prácticas para apoyar a los trabajadores juveniles y a los jóvenes en este ámbito. Exploraremos las competencias que los trabajadores juveniles deben demostrar y modelar para los jóvenes, como la creación de espacios físicos accesibles, el establecimiento de normas y límites claros y la escucha activa. Esta sesión también incluirá herramientas de entrenamiento y actividades que los trabajadores juveniles pueden utilizar con los jóvenes para apoyar su sentimiento de seguridad y empoderamiento.

**1.1. Evaluar y crear espacios accesibles, inclusivos y seguros para los jóvenes.**

**1.2. Establecer normas y límites claros para la seguridad psicológica**

**1.4. Escuchar activamente y facilitar una comunicación respetuosa.**

Para ayudar a tu participante (trabajador juvenil) a aprender más sobre la creación de espacios seguros para los jóvenes a este nivel, a continuación encontrarás 5 poderosas preguntas de coaching para empezar.

### Potentes preguntas de coaching para Crear espacios seguros para los jóvenes

#### Sesión 3 Competencias

- 1.1. ¿Qué significa para usted un espacio seguro?
- 1.2. ¿Qué comportamientos o acciones te hacen sentir inseguro?
- 1.3. ¿Cómo podemos fomentar la inclusión y la diversidad en este espacio?
- 1.4. ¿Qué podemos hacer para mostrar respeto por los puntos de vista de los demás?



- 1.5. ¿Cómo podemos comunicarnos regularmente para asegurarnos de que todo el mundo se siente escuchado y respetado?

**COMPETENCIA 1**

**LISTA DE CONTROL DE ESPACIOS INCLUSIVOS Y SEGUROS**

*Elabore una lista de control de los aspectos que deben tenerse en cuenta a la hora de crear un espacio seguro e integrador para los jóvenes en las reuniones periódicas y/o eventos especiales.*

Una lista de control ayuda a garantizar que todas las consideraciones necesarias se aborden de forma coherente en todas las reuniones y actos, promoviendo la equidad y la igualdad. Ayuda a promover la coherencia, la claridad, la eficiencia, la preparación, la responsabilidad, la retroalimentación y la sostenibilidad, mejorando el bienestar de todas las personas de la comunidad juvenil. En las fases de preparación, puede utilizarse para comprobar el lenguaje inclusivo y los materiales de comunicación visual (sitios web, folletos, material didáctico), los formularios de inscripción en el acto, la facilitación del acto, los formularios de opinión y la evaluación del acto.

**GUÍA PASO A PASO**

Le aconsejamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre el autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizará las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada.

**Primer paso**

**DESCRIBA SU GRUPO**

Lo mejor que puedas con los recursos disponibles, describe el grupo de jóvenes con el que estás (estarás) trabajando. Utiliza los siguientes pilares de la lista de control de la diversidad:

- Grupo de edad
- Género e identidad de género (masculino, femenino, no binario o no conforme con el género)
- Nacionalidad/etnia/raza (diferentes prácticas culturales, lenguas e historias, reconocimiento de diversos privilegios sociales o discriminación).
- Diferentes capacidades y discapacidades físicas, sensoriales, intelectuales y de desarrollo
- Religión y creencias
- Situación socioeconómica (reconocer que el acceso a recursos y oportunidades puede influir en las oportunidades y experiencias).
- Entorno (escuela, club juvenil, club deportivo...)

**Paso 2**

**RECOPIRAR INFORMACIÓN ADICIONAL**

Si le falta alguna información en el Paso 1, piense si es posible averiguarla con sensatez (pregunte en los cuestionarios de los formularios de inscripción; pregunte a los adultos que trabajan con el grupo, como profesores u otros trabajadores juveniles o padres).





|               |  |
|---------------|--|
|               | <p>No pasa nada si no se puede recopilar toda la información, pero espera tener en cuenta todos los pilares de la diversidad mencionados en el Paso 1 en los pasos siguientes.</p>   |
| <b>Paso 3</b> | <p><b>LISTA DE CONTROL DEL ESPACIO FÍSICO</b></p> <p>Basándose en la descripción del grupo (Paso 1) y en la actividad/evento que está planificando, ¿cuáles podrían ser las necesidades de los individuos y del grupo en términos de espacio físico? Escríbelo (por ejemplo, un espacio bien iluminado, limpio y ventilado, sin peligros de tropezos ni obstáculos, accesibilidad del espacio para sillas de ruedas, baños inclusivos, sillas u otros muebles dispuestos de modo que todos puedan ver/escuchar/participar, son seguros/apropiados todos los accesorios que piensas utilizar...).</p>   |
| <b>Paso 4</b> | <p><b>LISTA DE CONTROL DEL LENGUAJE INCLUSIVO</b></p> <p>Intenta autoevaluar si puedes utilizar un lenguaje inclusivo (sensible al género, a la edad, a la raza, a la salud y a la diversidad corporal, a los traumas). Consulta los recursos adicionales en el recuadro de recursos más abajo o busca formación adicional sobre lenguaje inclusivo.</p> <p>Sea decidido, pero también amable consigo mismo: La importante cuestión de reconocer y respetar pública y oficialmente el amplio abanico de la diversidad humana en las distintas lenguas es todavía relativamente nueva en todo el mundo. Ni siquiera los lingüistas están totalmente de acuerdo sobre cómo enfocar el lenguaje inclusivo. Recuerda que no es fácil cambiar la forma en que te enseñaron a escribir y hablar, que a veces puede haber sido discriminatoria o sentenciosa. No pasa nada por cometer errores. Lo importante es intentarlo, seguir aprendiendo y hacerlo lo mejor posible.</p> |
| <b>Paso 5</b> | <p><b>LISTA DE OPORTUNIDADES</b></p> <p>En función de la actividad que estés planificando, escribe la lista de oportunidades en las que pondrás en práctica la lista de comprobación de seguridad (de los pasos 1 a 4):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• material informativo (sitio web, folletos, formularios de inscripción, material didáctico, redes sociales)</li><li>• alquiler/adaptación del espacio físico.</li><li>• alquiler/ajuste de accesorios.</li><li>• tipos de actividades</li><li>• establecer normas y límites</li><li>• facilitar el lenguaje</li><li>• formularios de opinión y proceso de evaluación</li></ul>  |
| <b>Paso 6</b> | <p><b>EVALUACIÓN</b></p> <p>Después de la actividad/evento, vuelve al formulario de la lista de control y reflexiona sobre cómo se gestionaron las oportunidades para crear y mantener un espacio seguro. ¿Qué funcionó, qué no funcionó? ¿Qué se puede hacer de forma diferente la próxima vez? ¿Qué recursos necesitarás la próxima vez? ¿Qué habilidades/conocimientos/competencias te gustaría trabajar?</p>   |





## RECURSOS

- [Kit de comunicación sensible al género de la UE](#)
- [Comunicación inclusiva: Información del Consejo y publicaciones de la UE](#)
- [El papel de la seguridad psicológica en el desarrollo humano](#)





## Viñeta de coaching

### LISTA DE CONTROL DE ESPACIOS SEGUROS E INCLUSIVOS PARA ANIMADORES JUVENILES

|  |  |
|--|--|
| <b>Nombre del acontecimiento:</b>  | <b>Fecha del acontecimiento:</b>   |
| <b>DESCRIBA SU GRUPO</b>   |  |
| Edad   |  |
| Género e identidad de género   |  |
| Nacionalidad/etnia/raza  |  |
| Capacidad física y mental y discapacidad   |  |
| Religión y creencias   |  |
| Situación socioeconómica   |  |
| Configuración  |  |
| Información complementaria   |  |
| <b>LISTA DE CONTROL DEL ESPACIO FÍSICO<br/>(marca <input checked="" type="checkbox"/>)</b> | <b>LISTA DE CONTROL DEL LENGUAJE INCLUSIVO (marca <input checked="" type="checkbox"/>)</b> |
| Bien iluminado   | Sensibilidad de género   |
| Limpiar  | Sensible a la edad   |
| Posibilidad de ventilar (ventanas, aire acondicionado...)                                  | Sensible a la raza   |
| Sin tropiezos ni obstáculos  | Salud y diversidad corporal sensibles  |
| Accesible para sillas de ruedas/movilidad reducida   | Sensible al trauma (informado)   |
| Baños inclusivos   | Otros  |
| Sillas u otros muebles dispuestos de manera que todos puedan ver/escuchar/participar       |  |
| Accesorios seguros y apropiados  |  |
| Otros  |  |



**LISTA DE CONTROL DE OPORTUNIDADES (marque )**

|   |  |
|---|--|
| Lenguaje inclusivo en el material informativo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Página web</li><li>• Folletos</li><li>• Redes sociales</li><li>• Formularios de inscripción</li><li>• Material didáctico</li><li>• Otro material</li></ul> | Establecer normas y límites                    |
| Alquiler/adaptación del espacio físico  | Facilitar el lenguaje                          |
| Atrezzo   | Tipos de actividades                           |
| Muebles   | Formularios de opinión y proceso de evaluación |

**EVALUACIÓN - reflexionar sobre la seguridad física y psicológica después del acontecimiento/actividad**

**Date:**

|  |  |
|--|--|
| ¿Qué ha funcionado bien?                         |  |
| ¿Qué no ha funcionado?                           |  |
| ¿Qué recursos necesitaré la próxima vez?         |  |
| ¿Qué aptitudes/conocimientos/competencias podría |  |
| ¿Me gusta trabajar?                              |  |
| Otros comentarios                                |  |



## COMPETENCIA 2

### CARTELES DE ACUERDO

#### *Creación de carteles de acuerdo con las normas y los límites de las actividades*

Establecer reglas y límites claros es esencial para crear un entorno seguro y de apoyo en el trabajo con jóvenes que promueva su desarrollo positivo y su bienestar. Las reglas y límites claros son importantes por varias razones: seguridad, respeto, responsabilidad, empoderamiento e inclusividad. Para subrayar los beneficios para todos, puedes plantearlas y llamarlas ACUERDOS en lugar de REGLAS, que podría sonar como si una persona impusiera algo a los demás. Asegúrate de implicar a los jóvenes en el proceso de establecer los acuerdos para todo el grupo.

### GUÍA PASO A PASO

Le recomendamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizarás las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada; y para el paso 6, la plantilla de plan de acción sugerida.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <p><b>Primer paso</b></p> | <p>Presenta la actividad a todo el grupo de jóvenes: "Nos reunimos aquí (nos reuniremos regularmente) para <i>divertirnos, compartir, pasar un buen rato, aprender, hacer un cambio en la comunidad...</i> (rellenar según su contexto). Así, pasaremos un tiempo valioso juntos. Para sentirnos cómodos y sacar el máximo partido de esta actividad, es importante que establezcamos acuerdos sobre cómo hablar, cómo escuchar y cómo comportarnos cuando estemos juntos."</p>  |
| <p><b>Paso 2</b></p>      | <p>Divide a todo el grupo en 3 o 4 grupos más pequeños y entrega a cada grupo una hoja grande de rotafolio en blanco y rotuladores. Dales las siguientes instrucciones "Hablad en el grupo y escribid algunos puntos que necesitaríais de los demás y de vosotros mismos para pasar un rato bueno y útil aquí". Deja que los grupos pequeños trabajen durante unos 5 min.</p>  |
| <p><b>Paso 3</b></p>      | <p>Ahora pide a una persona de cada grupo que lea los puntos en voz alta. Puede que observes que algunos puntos se repiten (respeto, confidencialidad, no juzgar...). Pero da importancia a todas las necesidades expuestas. Facilita la discusión de algunos puntos tontos o inapropiados (como "necesito que Juan se vaya del grupo" o "necesito que Lucía duerma conmigo", etc.). Aunque tu intención sea ser inclusivo y escuchar todas las necesidades individuales, sigues siendo el adulto/líder responsable de dejar claro lo que no es apropiado.</p> <p><b>NOTA: si no dispone de tiempo suficiente para la actividad en pequeños grupos, puede preguntar verbalmente a todo el grupo y anotar usted mismo los puntos en una pizarra basándose en las ideas del grupo. Pregunte siempre por las necesidades e ideas del grupo. Si están callados, sugiere tú mismo las reglas.</b></p> |
| <p><b>Paso 4</b></p>      |  |



|               |   |
|---------------|---|
|               | <p>Toma una nueva hoja de rotafolio en blanco y anota todos los puntos en los que todo el grupo esté de acuerdo con tu orientación. Considera los siguientes acuerdos: respeto mutuo, no juzgar aunque se tenga una opinión diferente, no interrumpir si alguien está hablando, frases con "yo", no hacer preguntas o respuestas equivocadas, confidencialidad (no hablar de lo que otros comparten fuera del grupo/compartir sólo las propias experiencias), derecho de paso, pausas regulares para ir al baño o tomar un tentempié, no correr/escalar (dependiendo del espacio físico y la actividad), absolutamente nada de violencia - física o verbal. Encuentra más inspiración en el recuadro de recursos.</p> |
| <b>Paso 5</b> | <p>Exponga la lista final de acuerdos en la sala (en la pared). Invita a todos a realizar un breve <u>gesto físico que indique que todos están de acuerdo</u>; por ejemplo, poner una mano en el corazón/que todos levanten un brazo/que todos aplaudan 3 veces/que todos digan "ESTOY DE ACUERDO" al mismo tiempo/que todos firmen el cartel.</p>  |
| <b>Paso 6</b> | <p>Acuerda con el grupo qué ocurrirá si alguien rompe el acuerdo. Puedes acordar un sistema de 3 advertencias y luego dirigir a la persona a un consejero o puedes hablar con los padres o considerar la posibilidad de excluirla del grupo. También puedes establecer un sistema diferente en función de tu entorno, el objetivo del grupo y las posibilidades.</p>  |

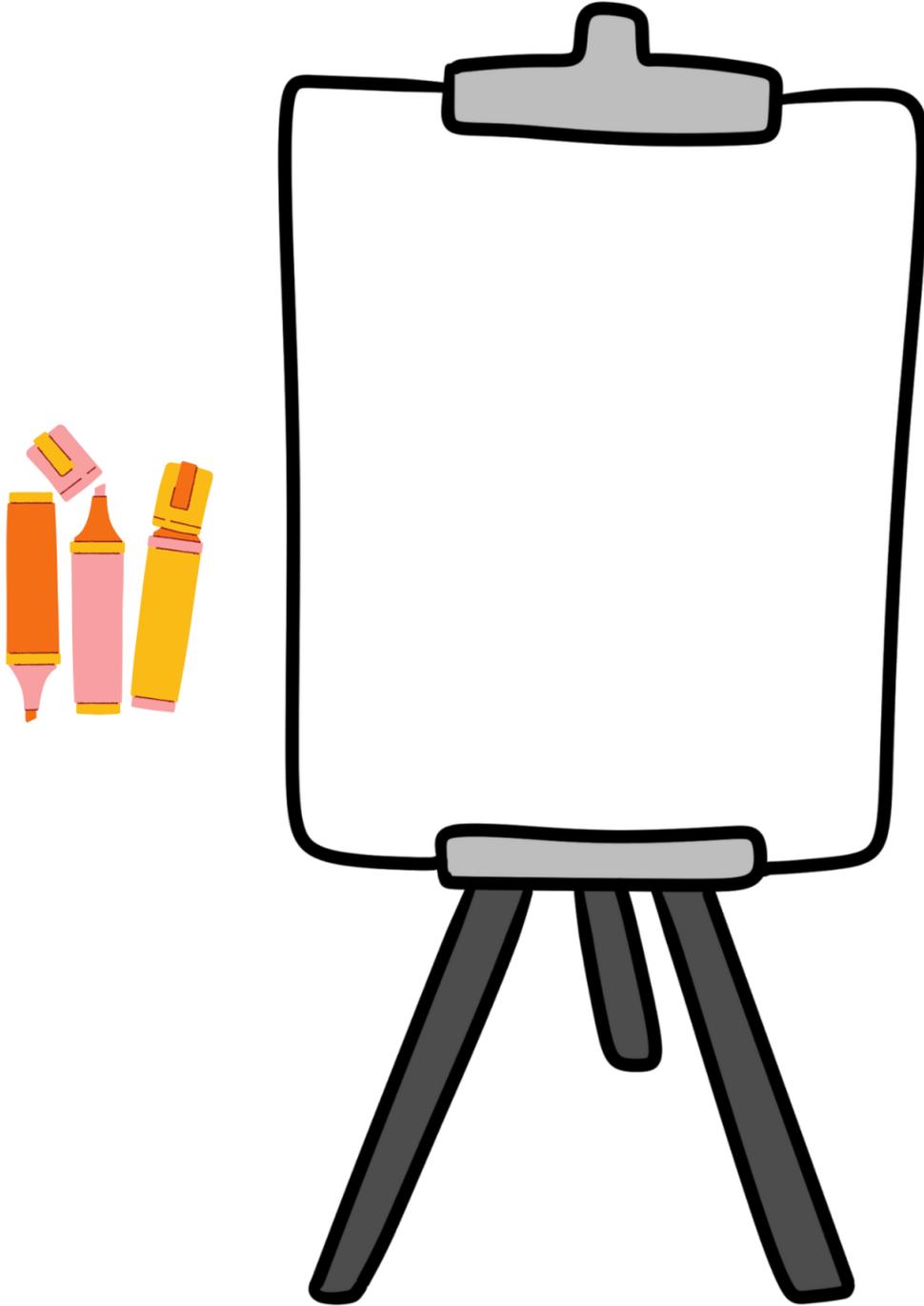
## RECURSOS

- [4 sencillos consejos para crear seguridad con los acuerdos de grupo](#)
- [Establecer acuerdos de grupo con los jóvenes](#)
- [Breve vídeo sobre la creación de un acuerdo de grupo](#)





## Viñeta de coaching





|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>COMPETENCIA 3</b> | <p><b>ESCUCHA ACTIVA Y CONSCIENTE EN DÍADAS</b></p> <p><i>Practicar la escucha activa y consciente</i></p> <p>La escucha activa es una técnica de comunicación que consiste en centrarse plenamente en el interlocutor, comprenderlo y responderle de forma que demuestre respeto, empatía y franqueza. La escucha activa implica varios elementos clave, entre ellos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prestar atención a todo el cuerpo, sin interrumpir, con un contacto visual amable y un lenguaje corporal que sugiera apertura, presencia y empatía</li> <li>• no juzgar ni solucionar los problemas (a menos que se pida consejo)</li> <li>• puede incluir resumir o parafrasear lo que hemos oído y pedir aclaraciones</li> </ul> |
|----------------------|--|

### GUÍA PASO A PASO

Le recomendamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizarás las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada; y para el paso 6, la plantilla de plan de acción sugerida.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Primer paso</b> | Necesitarás una campana o una aplicación de teléfono que emita un sonido de campana/timbre. Divide al grupo en díadas y haz que decidan quién hablará primero. Puedes sugerir que empiece la persona con la parte superior de color más oscuro. Haz que escuchen primero las instrucciones completas.  |
| <b>Paso 2</b>      | <p><b>Instrucciones:</b> "Cuando toque la campana por primera vez, el orador nº 1 hablará durante 2 min sobre un acontecimiento divertido o agradable que haya vivido en las últimas semanas. La otra persona escucha activamente: no interrumpas y permanece presente con tu mente y tu cuerpo. Cuando suene el timbre por segunda vez, deja de hablar y siéntate en silencio unos instantes".</p> <p>Puede pedir cualquier aclaración y luego tocar el timbre.</p>                                       |
| <b>Paso 3</b>      | Toca el timbre por segunda vez y deja unos 30 segundos para que todo el mundo se calme en silencio. A continuación, continúa con las instrucciones: "Cuando vuelva a sonar el timbre, la persona que estaba escuchando resumirá lo que ha oído y pedirá aclaraciones en caso de que no lo recuerde o no lo haya entendido. Volverá a disponer de 2 minutos". Toca el timbre, cuenta 2 minutos y vuelve a tocar el timbre. Espera otros 30 segundos para que todo el mundo vuelva a acomodarse en silencio. |
| <b>Paso 4</b>      | Ahora anima a las parejas a que cambien los papeles. La persona que haya hablado primero escuchará activamente. Sigue los mismos pasos (2 y 3).  |
| <b>Paso 5</b>      | A continuación, deja que ambas personas hablen libremente durante 2 minutos como quieran.  |
| <b>Paso 6</b>      | <p>Puedes terminar la actividad con un debate y una reflexión sobre las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo fue hablar sin interrupciones?</li> </ul>   |



- ¿Cómo fue sólo escuchar sin preguntas ni añadidos?
- ¿Cómo fue resumir lo que dijo la otra persona?
- ¿Cómo fue no dar consejos ni juzgar?
- ¿Cómo fue no recibir consejos o juicios?
- Cuando estabas escuchando, ¿querías hablar de ti mismo en una situación similar y con una experiencia parecida? En caso afirmativo, ¿cómo fue no desviar la atención de la persona que te hablaba?

## RECURSOS

- [Qué es la escucha activa](#)
- [Breve vídeo sobre la escucha activa](#)
- [Cómo practicar la escucha atenta](#)





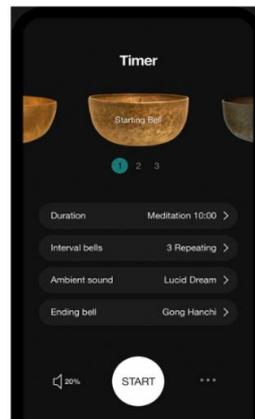
## Viñeta de coaching



### Bells, chimes, bowls



### Insight Timer App





## Ayudas al programa de coaching: Evaluación del/la participante

| Nombre del/la participante:   | De acuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | En desacuerdo |
|---|------------|--------------------------------|---------------|
| 1. El programa de coaching ha sido pertinente y útil para mí.   |            |                                |               |
| 2. He ganado confianza para dar los siguientes pasos.   |            |                                |               |
| 3. He alcanzado los objetivos que me propuse al inicio del programa.  |            |                                |               |
| 4. Confío en llevar a cabo las acciones identificadas en mi plan de acción.   |            |                                |               |
| 5. Recomendaría este programa.  |            |                                |               |
| 6. Razone su respuesta a la pregunta 5.   |            |                                |               |
| 7. ¿Qué es lo más importante que ha aprendido o sobre lo que ha reflexionado en el programa? (Por favor, incluya hasta 3 puntos clave).               |            |                                |               |
| 8. ¿Qué medidas tomará tras este programa?  |            |                                |               |
| 9. ¿Algún otro comentario?  |            |                                |               |
| ¿Estás interesado en convertirte en facilitador/a a través del programa SS4Y Wellness and Wellbeing Coaching Scheme? S/N                              |            |                                |               |
| Por favor, facilítenos sus datos de contacto preferidos para que podamos hacer un seguimiento de su solicitud para convertirse en Facilitador/a SS4Y. |            |                                |               |

**Impreso - PLAN DE ACCIÓN PARA PARTICIPANTE / FACILITADOR/A**

| Detalles del facilitador/a   |       | Datos del participante |                     |                           |
|--|-------|------------------------|---------------------|---------------------------|
| Nombre:  |       | Nombre:                |                     |                           |
| Número de contacto:  |       | Número de contacto:    |                     |                           |
| Correo electrónico:  |       | Correo electrónico:    |                     |                           |
| <b>Breve descripción de la idea de Wellness &amp; Wellbeing Coaching</b> |       |                        |                     |                           |
|  |       |                        |                     |                           |
| <b>Objetivos a largo plazo</b>   |       |                        |                     |                           |
|  |       |                        |                     |                           |
| <b>Objetivos a corto plazo</b>   |       |                        |                     |                           |
| Objetivo   | Pasos | Recursos               | Calendario acordado | Resultados satisfactorios |
|  | 1.    |                        |                     |                           |
|  | 2.    |                        |                     |                           |
|  | 3.    |                        |                     |                           |

# SAFESPACE4YOUTH

YOUTH COMMUNITY





Co-funded by  
the European Union

SAFESPACE4YOUTH  
YOUTH COMMUNITY



# Sessio n 4:

**Coaching para el bienestar y la  
resiliencia**





## Introducción a la sesión

**El bienestar en la juventud** se refiere al estado de **bienestar** general y salud óptima entre los jóvenes. Abarca diversos aspectos de la salud física, mental y emocional, así como el bienestar social. Promover el bienestar de los jóvenes implica crear un entorno que favorezca su crecimiento, desarrollo y felicidad general.

**Bienestar físico:** Este aspecto se centra en mantener una buena salud física a través del ejercicio regular, una nutrición adecuada, un sueño adecuado y evitando hábitos nocivos como el tabaquismo o el abuso de sustancias. También incluye medidas preventivas como vacunaciones y revisiones periódicas para controlar el crecimiento y abordar cualquier problema de salud.

**Bienestar mental y emocional (bienestar psicológico):** Abarca la autoestima positiva, la gestión del estrés, las habilidades de afrontamiento, la inteligencia emocional y un estado emocional equilibrado. Es importante apoyar a los jóvenes en el desarrollo de la resiliencia, la gestión de las emociones y la búsqueda de ayuda cuando sea necesario.

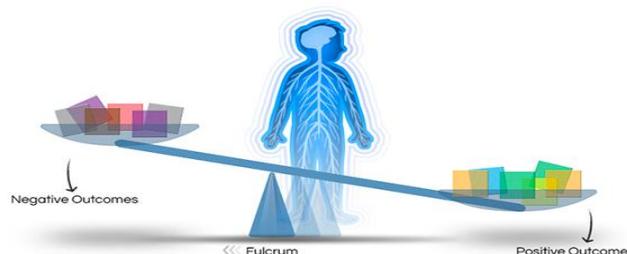
**Bienestar social:** El bienestar social se refiere a la calidad de las relaciones e interacciones con la familia, los amigos y la comunidad. Implica fomentar relaciones sanas, habilidades de comunicación eficaces, empatía y respeto por los demás.

**Bienestar intelectual:** El bienestar intelectual se centra en estimular el crecimiento y el desarrollo mental. Incluye el fomento de la curiosidad, el pensamiento crítico, la creatividad y el amor por el aprendizaje.

**Bienestar espiritual:** El bienestar espiritual abarca la búsqueda de sentido, propósito y conexión con algo más grande que uno mismo. No implica necesariamente creencias religiosas, sino valores personales, ética o sentido de pertenencia.

**Bienestar medioambiental:** El bienestar medioambiental implica disponer de un entorno físico seguro, limpio y propicio. Incluye el acceso a aire limpio, agua y alimentos nutritivos, así como el fomento de la sostenibilidad y la concienciación sobre los problemas medioambientales.

**La resiliencia** puede tener distintos significados o atributos según el entorno. Cuando se trata de resiliencia psicológica o emocional, suele referirse a la **capacidad de una persona para "recuperarse", reponerse o incluso prosperar en medio de las adversidades**. El Center on the Developing Child de la Universidad de Harvard sugiere la siguiente imagen para ayudarnos a entender el desarrollo de la resiliencia. Intente visualizar una balanza o un balancín. Las experiencias protectoras y las habilidades de afrontamiento en un lado contrarrestan la adversidad significativa en el otro. La resiliencia es evidente cuando la salud y el desarrollo de un niño se inclinan hacia resultados positivos, incluso cuando una pesada carga de factores se apila en el lado de los resultados negativos (Center of the Developing Child Harvard University, s.f.).





# Acuerdo de Coaching

|                           | Facilitador/a | Participante |
|---------------------------|---------------|--------------|
| Nombre                    |               |              |
| Correo electrónico        |               |              |
| Número de teléfono        |               |              |
| ID de la videoconferencia |               |              |
| Otros                     |               |              |

¿En qué áreas le gustaría recibir formación?

¿Qué le gustaría conseguir al final de esta sesión?

¿Qué espera del programa?

¿Qué normas básicas deben establecerse?

**Declaración de confidencialidad:**

**Me comprometo a mantener la confidencialidad de nuestras conversaciones a menos que ambas partes acuerden lo contrario (a menos que exista un asunto de notificación obligatoria).**

Facilitador/a \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Participante \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_





# Registro de sesiones de coaching

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Facilitador/a              |  |
| Participante               |  |
| Organización               |  |
| Sesión                     | sesión 1 <input type="checkbox"/> sesión 2 <input type="checkbox"/> sesión 3 <input type="checkbox"/> sesión 4 <input type="checkbox"/> sesión 5 <input type="checkbox"/> sesión 6 |
| Fecha                      |  |
| Fecha de la próxima sesión |  |

Acciones/objetivos alcanzados en la última sesión

Retos, soluciones y objetivos pendientes

Tema(s) de esta sesión

Pasos para alcanzar los objetivos fijados en esta sesión (por ejemplo, recursos necesarios, responsabilidad, etc.)

Temas/acciones para la próxima sesión de coaching





# Plan de Acción del/la Participante

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Facilitador/a</b>         |  |
| <b>Participante</b>          |  |
| <b>Organización</b>          |  |
| <b>Fecha de inicio</b>       |  |
| <b>Fecha de finalización</b> |  |

## Objetivos a corto plazo

| Objetivo | Plazo |
|----------|-------|
| 1)       |       |
| 2)       |       |
| 3)       |       |

## ¿Qué acciones debo emprender para alcanzar mis objetivos?

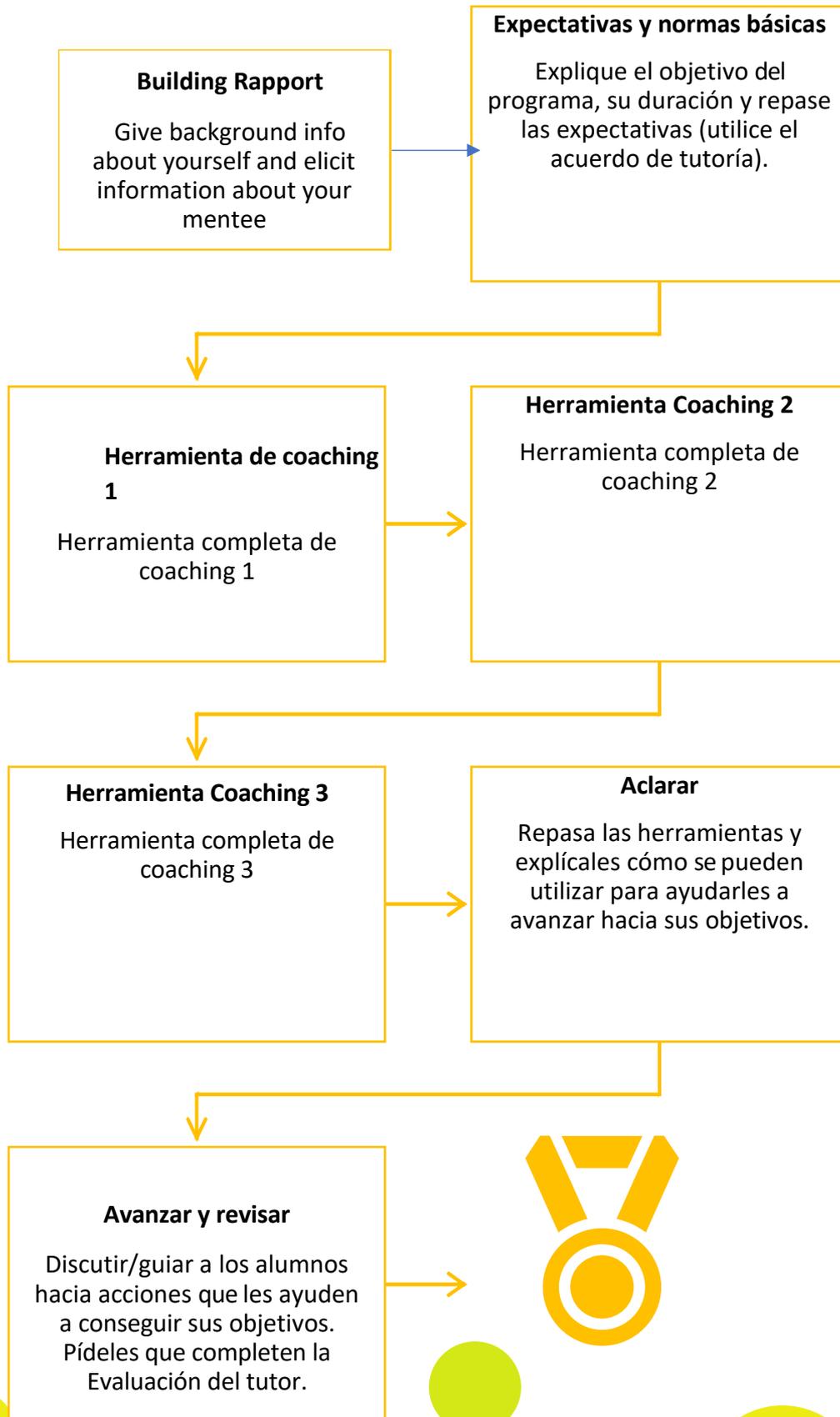
## Hitos

## Indicadores de éxito/Resultados





# Plan de sesión: Coaching para el bienestar y la resiliencia





## Session 4: Wellness and Resilience Coaching

*"La mayor riqueza es la salud".* **Virgil**

En esta sesión, exploraremos la importancia y las herramientas para ayudar a los jóvenes y a los trabajadores juveniles a apoyar su bienestar y a construir resiliencia. El apoyo al bienestar y el autocuidado son tan importantes para los jóvenes como para los trabajadores juveniles. "El autocuidado no es egoísta. No se puede servir desde un recipiente vacío". - Eleanor Brown. Además, la neurociencia y la neurobiología interpersonal demuestran que el bienestar humano está interconectado. Nuestros sistemas nerviosos se comunican entre sí, por lo que el bienestar de los adultos influye directamente en el bienestar de los niños y jóvenes con los que trabajan ([Siegel, Interpersonal Neurobiology](#)).

**1.1. Promover el bienestar físico a través de juegos inclusivos de ejercicio físico.**

**1.2. Reconocer, validar y regular las emociones de estrés.**

**1.3. Fomentar el sentimiento de felicidad mediante la práctica regular de la gratitud.**

Para ayudar a tu participante (trabajador juvenil) a aprender más sobre la creación de espacios seguros para los jóvenes a este nivel, a continuación encontrarás 5 poderosas preguntas de coaching para empezar.

### Potentes preguntas de coaching para fomentar el bienestar y la resiliencia

#### Sesión 3 Competencias

- 1.1. En una escala del 1 al 10, ¿cómo de satisfecho está con su salud física, emocional y mental? ¿Por qué?
- 1.2. ¿Qué prácticas o actividades de autocuidado te aportan alegría, paz o una sensación de equilibrio?
- 1.3. ¿Cómo puede incorporar más de esas actividades a su rutina diaria o semanal?
- 1.4. Reflexiona sobre una situación difícil a la que te hayas enfrentado en el pasado. ¿Cómo la superaste? ¿En qué puntos fuertes o recursos te apoyaste?



1.5. ¿Qué estrategias o mecanismos de afrontamiento utiliza actualmente para recuperarse del estrés?

**COMPETENCIA 1**

**RITUAL DE FITNESS**

*Empieza y termina cada sesión con un breve y divertido ritual de fitness.*

Un ritual de fitness divertido puede ayudar al grupo a sentirse en el momento presente, en su cuerpo y en el trabajo en grupo. El movimiento divertido hará que la sangre y la energía se muevan, refrescará la mente y establecerá un sentimiento de pertenencia y trabajo en equipo. Puedes poner en práctica el ritual al principio de tus sesiones, utilizarlo en medio si ves que la energía y la atención están bajas o al final de la sesión. Ayudar a los jóvenes a meterse en su cuerpo también cultiva un sentido de autoconciencia y fomenta la creación de hábitos regulares de ejercicio físico. El ejercicio regular también eleva el estado de ánimo, y las investigaciones demuestran que ayuda a prevenir y combatir las enfermedades mentales.

**GUÍA PASO A PASO**

Le aconsejamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre el autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizará las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Primer paso</b> | Asegúrate de que dispones de espacio físico suficiente y seguro, sin obstáculos ni muebles que estorben. Si es posible, ventila la habitación antes de empezar este ejercicio. Invita a todos a formar un círculo. Todos deben tener suficiente espacio alrededor de sus cuerpos para extender los brazos hacia los lados y darse la vuelta.  |
| <b>Paso 2</b>      | Explica que invitarás a todos a demostrar un movimiento físico uno por uno. Usted empezará. No hay movimiento correcto o incorrecto, no se requiere ninguna "técnica" de movimiento. No corrigas el movimiento de nadie. Puede ser saltar, ponerse en cuclillas, bailar, estirarse, girar... Una vez que la persona demuestra el movimiento al grupo, todo el grupo repite el movimiento 5 veces.   |
| <b>Paso 3</b>      | La persona que ha demostrado su movimiento pasa entonces el turno a la siguiente persona del círculo. Todos repiten el paso 2 hasta que todos tienen un turno.  |
| <b>Paso 4</b>      | Cuando todos hayan tenido su turno, pide al grupo que se tome un momento para hacer un breve BODY-SCAN: "Quédate quieto un momento y dirige tu atención a tu cuerpo. ¿Qué sientes después del ritual de fitness? ¿Alguna sensación de vibración, pulsación, sudor, calor, frío, el ritmo de la respiración? <i>pausa...</i> No estamos buscando ninguna sensación específica, sólo tener curiosidad por lo que sientes en tu cuerpo ahora... <i>pause....</i> Quizás no sientas mucho, y eso también está bien.... <i>pause....</i> Bien, ahora inhala y exhala profundamente". |





|               |   |
|---------------|---|
| <b>Paso 5</b> | <p>Puedes pedir al grupo algunas reflexiones sobre el ritual utilizando las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Alguien quiere compartir lo que siente en el cuerpo?</li><li>• ¿Cómo es tu respiración? ¿Rápida, lenta?</li><li>• ¿Cómo está de ánimo?</li><li>• ¿Qué movimiento le ha gustado más hoy?</li></ul> <p>Recuerden que no hay respuestas correctas o incorrectas. Gracias a todos por compartir.</p> |
| <b>Paso 6</b> | <b>NOTA: Encontrarás inspiración para el movimiento en el Recuadro de recursos y en la Viñeta de coaching.</b>  |

## RECURSOS

- [Vídeo The Joy Workout \(seis movimientos basados en la investigación para mejorar tu estado de ánimo\)](#)
- [11 sencillos pasos de baile para niños \(con vídeos\)](#)
- [Yoga en mi escuela: recursos para practicar yoga y atención plena con adolescentes](#)





## Viñeta de coaching



Picture Resource: canva.com





|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>COMPETENCIA 2</b> | <p><b>DEFINE TU FIRMA DE ESTRÉS</b></p> <p><i>Aprenda a reconocer el estrés en el cuerpo y a regular las emociones fuertes.</i></p> <p>El estrés es una parte natural y necesaria del ser humano. Es una respuesta evolutiva de nuestro cuerpo para protegernos del peligro. El estrés es bueno cuando nos activa, nos motiva y nos ayuda a alcanzar nuestros objetivos.</p> <p>El estrés es una reacción fisiológica de nuestro sistema nervioso que libera hormonas del estrés en el organismo. Podemos sentir el estrés en nuestro cuerpo en forma de tensión, frecuencia cardíaca elevada, respiración acelerada, sudoración, dolor de estómago, dolor de cabeza y temblores. En un estado de bienestar óptimo, nuestro cuerpo sabe cómo regular el estrés y calmar las reacciones fisiológicas una vez pasada la situación estresante.</p> <p>El estrés se vuelve peligroso para nosotros cuando no damos a nuestro sistema nervioso y a nuestro cuerpo tiempo suficiente para recuperar la calma. Podemos encontrarnos en un estado de estrés crónico, que puede provocar inflamación en el organismo. Cuando estamos en un estado de estrés, una de las reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo es también suprimir el pensamiento lógico, por lo que es difícil tomar decisiones sabias.</p> <p>Si aprendemos a reconocer a tiempo la reacción del organismo al estrés, podemos regularlo y calmarlo antes de que se vuelva peligroso y restablecer el pensamiento lógico y racional.</p> |
|----------------------|---|

### GUÍA PASO A PASO

Le recomendamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizarás las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada; y para el paso 6, la plantilla de plan de acción sugerida.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Primer paso</b> | Presente el tema del estrés como una parte normal de nuestra vida. Puedes utilizar los puntos básicos sobre cómo funciona el estrés del cuadro de introducción a esta herramienta de coaching que aparece más arriba.   |
| <b>Paso 2</b>      | <p>Invita al participante o al grupo a pensar en una situación estresante reciente en la que se hayan encontrado. Anímales a pensar en una situación que no sea abrumadora ni profundamente traumática, algo que puedan manejar recordando sin arruinar su momento presente. Puede ser una pelea con un amigo o un examen en el colegio.</p> <p>Pídeles que intenten recordar la situación lo mejor que puedan, dales un minuto para hacerlo.</p> |
| <b>Paso 3</b>      | <p>Pídeles que intenten darse cuenta de qué emociones surgen. A veces es difícil nombrar las emociones. Éstas son las emociones más comunes asociadas al estrés, así que puedes ayudarles con las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ira</li> <li>● tristeza</li> <li>● miedo</li> </ul>   |





|               |  |
|---------------|--|
|               | <ul style="list-style-type: none"><li>● decepción</li><li>● irritación</li><li>● confusión</li></ul>   |
| <b>Paso 4</b> | <p>Ahora anímelos a notar si sienten las emociones en su cuerpo como sensaciones físicas. De nuevo, puedes ofrecerles las siguientes indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● tensión</li><li>● constricción en la garganta, el pecho o el estómago</li><li>● pulsante</li><li>● calor, sudoración.</li><li>● temblor o escalofrío</li></ul>  |
| <b>Paso 5</b> | <p>Invítalos a dibujar su "firma de estrés" en la figura en blanco de la viñeta de Coaching que aparece a continuación. Pueden utilizar diferentes colores, patrones, puntos e intensidad.</p> <p>Discutir que conocer nuestra firma de estrés (en qué parte del cuerpo se nos manifiesta el estrés) nos ayudará a notar el estrés más rápidamente. Al darnos cuenta, podemos empezar a regular el estrés y calmarnos.</p>   |
| <b>Paso 6</b> | <p>Discutir formas de calmar el estrés en el cuerpo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● inspira y expira profundamente.</li><li>● encontrar un objeto agradable para mirar (árboles en el exterior, un bonito cuadro en la pared)</li><li>● agitar y saltar (el ejercicio físico puede ayudar a controlar el estrés)</li><li>● llama a un amigo.</li><li>● practica la meditación tranquilizadora (puedes encontrar sugerencias de aplicaciones de meditación en el recuadro de recursos)</li></ul> |

## RECURSOS

- ✓ [La rueda de las emociones: Qué es y cómo utilizarla](#)
- ✓ [Hacer lo que importa en tiempos de estrés \(Guía ilustrada de la OMS\)](#)
- ✓ [12 de las mejores aplicaciones para meditar](#)



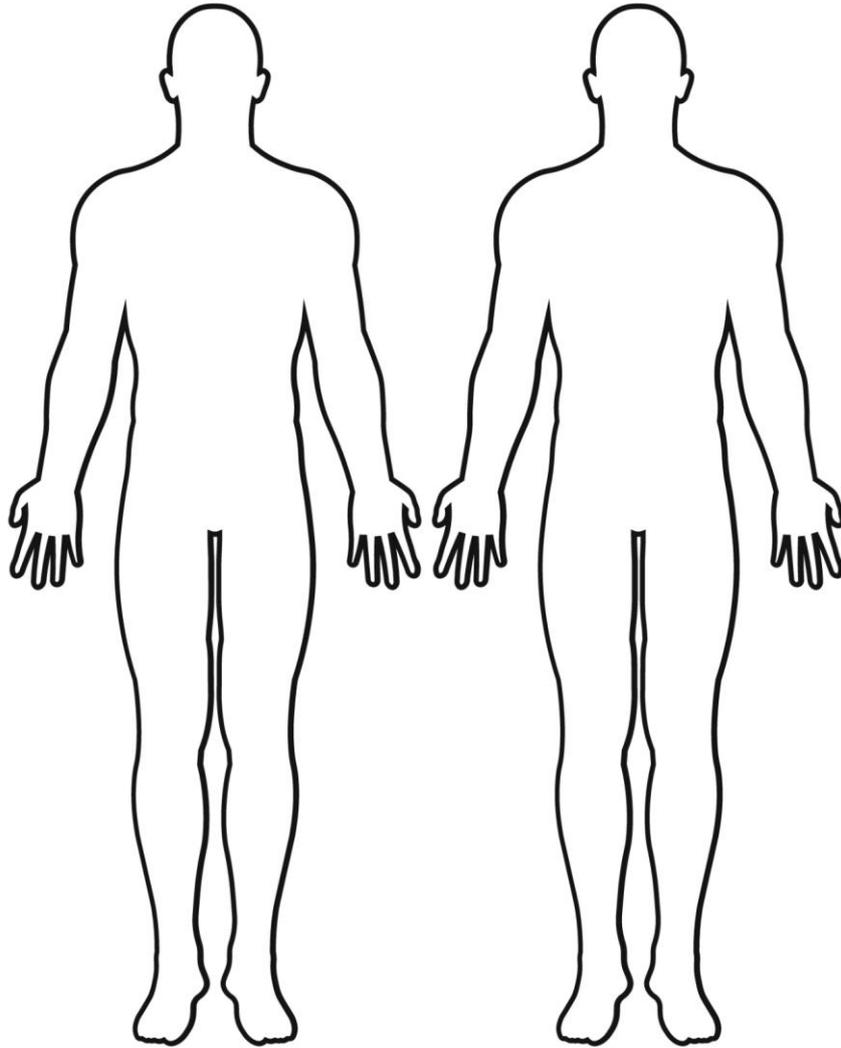


## Viñeta de coaching



FRONT BODY

BACK BODY





|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>COMPETENCIA 3</b> | <p style="text-align: center;"><b>DIARIO / TARRO DE AGRADECIMIENTO</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Practicar la gratitud con regularidad aumenta la felicidad general</i></p> <p>Hay muchos estudios que demuestran que practicar y expresar gratitud aumenta la felicidad, la resiliencia y el bienestar general. Puedes encontrar algunos artículos de investigación interesantes en el recuadro de recursos que aparece a continuación. Nuestro cerebro está evolutivamente programado para notar y recordar las experiencias negativas. Es un programa que nos protege del peligro. Los neurocientíficos lo llaman "sesgo de negatividad". La neurociencia también demuestra que podemos reprogramar el cerebro para que sea más feliz, fijándonos a propósito en los momentos felices de nuestra vida y prolongándolos. Uno de los métodos consiste en notar y expresar gratitud a propósito, incluso por las pequeñas cosas de nuestra vida que van bien, en lugar de darlas por sentadas.</p> |
|----------------------|--|

### GUÍA PASO A PASO

Le recomendamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizarás las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada; y para el paso 6, la plantilla de plan de acción sugerida.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Primer paso</b> | <p>Hay varias maneras de practicar y expresar la gratitud de forma sistemática y decidida. Si trabajas con un/a participante individual, puedes animarle a que empiece un DIARIO DE GRATITUD. Si trabajas con un grupo, puedes tener un TARRO DE GRATITUD en el espacio donde os reunís regularmente.</p>   |
| <b>Paso 2</b>      | <p><b>INSTRUCCIONES PARA EL DIARIO DE GRATITUD:</b></p> <p>Anime a su participante a escribir 3 cosas por las que esté agradecido al final de cada día. Pueden ser cosas pequeñas, como haber desayunado bien o incluso haber conseguido salir de la cama. Anímale a escribir pequeños y grandes logros durante varias semanas. Si te reúnes con tu participante regularmente, comprueba con él/ella en cada sesión cómo va el diario de gratitud y cómo cambian sus sentimientos de felicidad.</p>           |
| <b>Paso 3</b>      | <p><b>INSTRUCCIONES PARA EL TARRO DE LA GRATITUD:</b></p> <p>Lleva un gran tarro vacío al espacio donde te reúnas con tu grupo. Junto al tarro, coloca un paquete de post-it o notas vacías y un bolígrafo. Al final de cada sesión, anima a los jóvenes a escribir al menos una (o más) notas de agradecimiento. Las notas pueden estar relacionadas con su vida personal o con las actividades realizadas con el grupo. Las notas pueden ser anónimas o firmadas (dependiendo del entorno de tu grupo).</p> |





|               |   |
|---------------|---|
|               | <p>Al final de cada mes, siéntate en círculo y reparte el tarro. Cada persona del círculo saca una nota de agradecimiento y la lee en voz alta. Deja que el tarro vaya pasando hasta que se hayan leído todas las notas.</p>  |
| <b>Paso 4</b> | <p>Puedes mantener un debate con el grupo o con cada uno de los/las participantes sobre cómo les hace sentir escribir y leer notas de agradecimiento y cómo influye en su estado de ánimo y su bienestar diarios.</p>   |
| <b>Paso 5</b> | <p><b>NOTA: expresar gratitud y darnos cuenta de todo lo bueno que hay en nuestras vidas no significa que suprimamos o ignoremos nuestros problemas o dificultades. Aprendemos a reconocer ambas cosas y a equilibrar la tendencia a la negatividad de nuestro cerebro.</b></p> |

## RECURSOS

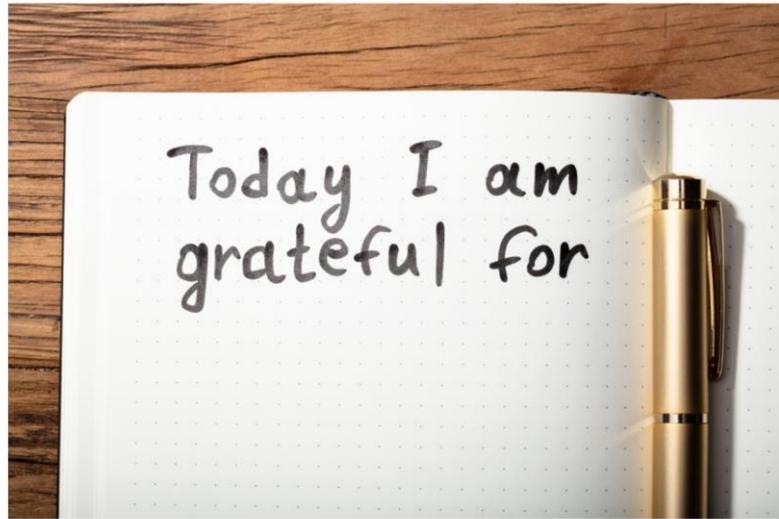
- [Dar las gracias puede hacerte más feliz \(Harvard Health Publishing\)](#)
- [Vídeo sobre la ciencia de la gratitud](#)
- [Meditación guiada de 5 minutos para la gratitud](#)





## Viñeta de coaching

### PRACTICAR LA GRATITUD





## Ayudas al programa de coaching: Evaluación del/la participante

| Nombre del/la participante:   | De acuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | En desacuerdo |
|---|------------|--------------------------------|---------------|
| 1. El programa de coaching ha sido pertinente y útil para mí.   |            |                                |               |
| 2. He ganado confianza para dar los siguientes pasos.   |            |                                |               |
| 3. He alcanzado los objetivos que me propuse al inicio del programa.  |            |                                |               |
| 4. Confío en llevar a cabo las acciones identificadas en mi plan de acción.   |            |                                |               |
| 5. Recomendaría este programa.  |            |                                |               |
| 6. Razone su respuesta a la pregunta 5.   |            |                                |               |
| 7. ¿Qué es lo más importante que ha aprendido o sobre lo que ha reflexionado en el programa? (Por favor, incluya hasta 3 puntos clave).               |            |                                |               |
| 8. ¿Qué medidas tomará tras este programa?  |            |                                |               |
| 9. ¿Algún otro comentario?  |            |                                |               |
| ¿Estás interesado en convertirte en facilitador/a a través del programa SS4Y Wellness and Wellbeing Coaching Scheme? S/N                              |            |                                |               |
| Por favor, facilítenos sus datos de contacto preferidos para que podamos hacer un seguimiento de su solicitud para convertirse en facilitador/a SS4Y. |            |                                |               |



**Impreso - PLAN DE ACCIÓN PARA PARTICIPANTE / FACILITADOR/A**

| Detalles del facilitador/a   |       | Datos del participante |                     |                           |
|--|-------|------------------------|---------------------|---------------------------|
| Nombre:  |       | Nombre:                |                     |                           |
| Número de contacto:  |       | Número de contacto:    |                     |                           |
| Correo electrónico:  |       | Correo electrónico:    |                     |                           |
| <b>Breve descripción de la idea de Wellness &amp; Wellbeing Coaching</b> |       |                        |                     |                           |
|  |       |                        |                     |                           |
| <b>Objetivos a largo plazo</b>   |       |                        |                     |                           |
|  |       |                        |                     |                           |
| <b>Objetivos a corto plazo</b>   |       |                        |                     |                           |
| Objetivo   | Pasos | Recursos               | Calendario acordado | Resultados satisfactorios |
|  | 1.    |                        |                     |                           |
|  | 2.    |                        |                     |                           |
|  | 3.    |                        |                     |                           |

# SAFESPACE4YOUTH

YOUTH COMMUNITY





# **Sección 5:**

**Inclusión social y participación  
ciudadana a través de la salud  
mental**



## Introducción de la sesión

La salud mental se entiende como un estado de **bienestar psicológico, emocional y social** en el que las personas pueden afrontar las diferentes presiones sociales de la vida cotidiana y en el que pueden desarrollarse sin comprometer su estado psicológico individual (Congreso de Colombia, 2013). Es por ello que consideramos la exclusión social como un factor de riesgo para las personas que puede afectar gravemente su salud mental.

Hoy entendemos por inclusión social la integración de una persona en la sociedad en términos de empleo o integración social. Se trata de considerar a cada persona como un igual, sin prejuicios de ningún tipo. Se trata de cohesión social, justicia e integración, así como de mejorar la situación de las personas desfavorecidas por su identidad.

Uno de los motores que podemos utilizar para lograr esta inclusión social y prevenir la mala salud mental es la participación, especialmente la **de los jóvenes**.

***"La participación es la capacidad de expresar decisiones reconocidas por el entorno social y que afectan a la propia vida y/o a la vida de la comunidad en la que se vive".***

***(Roger Hart, 1993)***

Consideramos formas de participación juvenil las diferentes maneras en que los jóvenes toman parte en los asuntos públicos, como acciones, diálogos y campañas. **Pueden participar individual o socialmente a través de una participación colectiva organizada.**

La participación de los jóvenes está impregnada de varias tendencias relacionadas con el contexto socioeconómico, político y cultural en el que se desarrollan las trayectorias juveniles actuales.

No debemos olvidar que para tener una participación buena y activa que genere un cambio en la sociedad, la persona que participa debe tener una buena salud mental. No podemos participar en la inclusión social ni en ningún otro tipo de acción si nosotros mismos no tenemos una buena salud mental.

Existen varios movimientos sociales en todo el mundo que trabajan por una buena salud mental de los jóvenes. Por ejemplo, en Valencia, España, existe la "Federación de Salud Mental de la Comunidad Valenciana". Esta organización ofrece diferentes recursos a personas de toda la Comunidad Valenciana, como el "SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DE LA EXCLUSIÓN".

Contar con este tipo de apoyo para una buena salud mental puede ayudarnos mucho en nuestro trabajo diario como trabajadores juveniles, ya sea proporcionándonos recursos útiles que podamos utilizar o siendo un espacio seguro al que podamos remitir a los jóvenes con más problemas de salud mental con los que trabajamos.

A través de este módulo, profundizaremos en los términos explicados anteriormente y en cómo podemos trabajar la participación con nuestros jóvenes.





# Acuerdo de Coaching

|                           | Facilitador/a | Participante |
|---------------------------|---------------|--------------|
| Nombre                    |               |              |
| Correo electrónico        |               |              |
| Número de teléfono        |               |              |
| ID de la videoconferencia |               |              |
| Otros                     |               |              |

¿En qué áreas le gustaría recibir formación?

¿Qué le gustaría conseguir al final de esta sesión?

¿Qué espera del programa?

¿Qué normas básicas deben establecerse?

**Declaración de confidencialidad:**

**Me comprometo a mantener la confidencialidad de nuestras conversaciones a menos que ambas partes acuerden lo contrario (a menos que exista un asunto de notificación obligatoria).**

Facilitador/a \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Participante\_ \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_





# Registro de sesiones de coaching

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Facilitador/a</b>              |  |
| <b>Participante</b>               |  |
| <b>Organización</b>               |  |
| <b>Sesión</b>                     | sesión 1 <input type="checkbox"/> sesión 2 <input type="checkbox"/> sesión 3 <input type="checkbox"/> sesión 4 <input type="checkbox"/> sesión 5 <input type="checkbox"/> sesión 6 |
| <b>Fecha</b>                      |  |
| <b>Fecha de la próxima sesión</b> |  |

**Acciones/objetivos alcanzados en la última sesión.**

**Retos, soluciones y objetivos pendientes**

**Tema(s) de esta sesión**

**Pasos para alcanzar los objetivos fijados en esta sesión (por ejemplo, recursos necesarios, responsabilidad, etc.)**

**Temas/acciones para la próxima sesión de coaching**





# Plan de Acción del/la Participante

|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Facilitador/a</b>         |  |
| <b>Participante</b>          |  |
| <b>Organización</b>          |  |
| <b>Fecha de inicio</b>       |  |
| <b>Fecha de finalización</b> |  |

## Objetivos a corto plazo

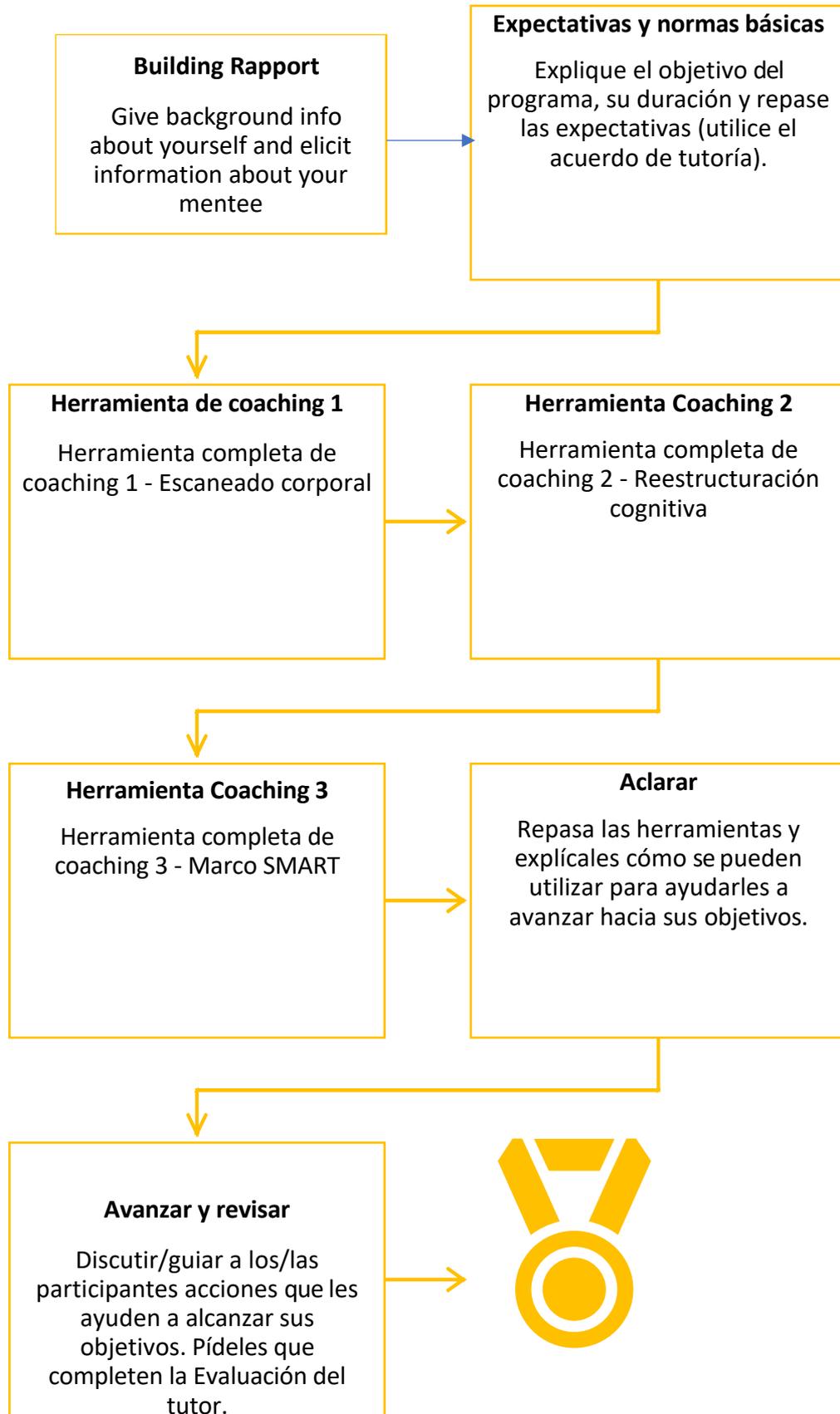
| Objetivo | Plazo |
|----------|-------|
| 1)       |       |
| 2)       |       |
| 3)       |       |

## ¿Qué medidas debo tomar para alcanzar mis objetivos?

## Hitos

## Indicadores de éxito/Resultados







## Sesión 5 - Participación y salud mental

Antes de empezar a hablar de salud mental y participación, tenemos que sentar las bases y los conceptos. En esta primera sesión, definiremos Participación, Inclusión Social y Salud Mental.

- 1.1. **Definición de participación e inclusión social**
- 1.2. **¿Qué es la salud mental?**
- 1.3. **La salud mental en el mundo de la participación**

Para ayudar a su participante a aprender más sobre la Participación y la salud mental a este nivel, a continuación encontrará 5 poderosas preguntas de coaching para empezar.

### Preguntas de coaching para la sesión 5

#### Sesión 5 Competencias

- 1.1. ¿Puede definir la participación? ¿Y la participación de los jóvenes?
- 1.2. ¿Cómo cree que afecta a su salud mental la participación en espacios sociales?
- 1.3. ¿Cuál es para usted un buen estado de salud mental? ¿Y una mala?
- 1.4. ¿Conoce alguna organización o asociación que se dedique a promover la buena salud mental?
- 1.5. ¿Qué haces para tener una buena salud mental? ¿Cuáles son sus trucos o técnicas?



|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>COMPETENCIA 1</b> | <p><b>HERRAMIENTA DE ENTRENAMIENTO 1 Nube de conceptos</b></p> <p><i>Define en grupo los conceptos de participación e inclusión social. Ayuda a tu grupo a generar su propia definición.</i></p> <p>Esta actividad pretende analizar y marcar el punto de partida de los participantes sobre los conceptos que vamos a trabajar durante las 3 sesiones. Fomentaremos el trabajo en equipo y la reflexión conjunta mientras definimos los conceptos de salud mental, inclusión social y participación.</p> |
|----------------------|---|

### GUÍA PASO A PASO

Le aconsejamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre el autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizará las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Primer paso</b> | Comenzamos la sesión proyectando en una pantalla el sitio web Mentimeter.com. Se trata de una plataforma online que nos permite crear nubes de palabras de forma rápida y sencilla a través del teléfono. Los participantes tendrán que conectarse a la sesión de Mentimeter utilizando el código que proporciona la plataforma. ( <a href="#">Presentaciones interactivas para todos - Mentimeter</a> ) |
| <b>Paso 2</b>      | Una vez que todos los participantes se hayan conectado al Mentimetro, les pediremos que utilicen un máximo de dos palabras en cada mensaje para definir qué son para ellos la Participación y la Inclusión Social. Cada vez que las definiciones o mensajes que envíen sean iguales, se agruparán y aparecerá en pantalla el concepto más amplio.  |
| <b>Paso 3</b>      | Una vez que todos los participantes hayan contribuido, veremos el resultado de la nube de palabras. Las leeremos todas y aclararemos cualquier duda sobre las aportaciones realizadas.   |
| <b>Paso 4</b>      | Ahora dividiremos al grupo en parejas y les daremos unos 10 minutos para que escriban una definición de cada concepto utilizando los conceptos y las aportaciones que han hecho juntos.  |
| <b>Paso 5</b>      | Después de 10 minutos ponemos a las parejas en grupos de 4 y deben unir las definiciones para crear una definición común. Luego en grupos de 8 y así sucesivamente hasta que volvemos al grupo general donde escriben su definición en letras grandes en la pizarra o en un papel continuo.  |
| <b>Paso 6</b>      | Una vez que tengamos las definiciones que han creado, proyectaremos nuestras propias definiciones para cada término (las definiciones están en el recuadro de recursos).   |
| <b>Paso 7</b>      | Tendremos una ronda final de reflexión sobre las definiciones que han generado y su similitud o no con las definiciones reales de los conceptos.   |





## RECURSOS

- ✓ [Definiciones y conceptos de participación, participación de los jóvenes, inclusión social y salud mental](#)
- ✓ [Enlace a la plataforma MENTIMETER](#)
- ✓ [Vídeo explicativo sobre salud mental](#)
- ✓ [Vídeo explicativo de la inclusión social.](#)



# Viñeta de coaching

## Mentímetro

Go to [www.menti.com](http://www.menti.com) and use the code 3233 4703

The code lets your audience join the presentation and expires in 2 days.

Mentimeter

# Training reflection

Participation, Social Inclusion and Mental Health

## Word Cloud





**COMPETENCIA 2**

**HERRAMIENTA DE ENTRENAMIENTO 2 Salud mental**

*Definiremos el concepto de salud mental y discutiremos algunos de los efectos que podemos tener cuando sufrimos ansiedad o cualquier otro síntoma de mala salud mental.*

La OMS define la salud mental como "un estado de bienestar en el que cada individuo realiza su potencial, puede hacer frente a las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y puede aportar algo a su comunidad".

Haremos algunas dinámicas para concretar qué es la salud mental y aprenderemos a detectar los síntomas de una mala salud mental.

**GUÍA PASO A PASO**

Le recomendamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizarás las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada; y para el paso 6, la plantilla de plan de acción sugerida.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <p><b>Primer paso</b></p> | <p>Comenzaremos la sesión definiendo el concepto de salud mental. Tendremos que dibujar un gran árbol con tronco, raíces y ramas con hojas en un papel continuo. Explicaremos a los participantes que el árbol representa la salud mental, en el tronco es donde definiremos el concepto de salud mental, en las raíces escribirán las cosas tanto externas como internas que pueden afectar a la salud mental y en las ramas los síntomas que provocan.</p> <p>Haremos dos árboles, uno sobre la buena salud mental y otro sobre la mala salud mental.</p>  |
| <p><b>Paso 2</b></p>      | <p>Después de dar tiempo a los participantes para que reflexionen sobre los dos árboles y hagan sus aportaciones, leeremos todas las contribuciones y resolveremos las dudas si es necesario.</p> <p>Tras su lectura, reflexionaremos sobre las aportaciones con las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Conoce o ha vivido alguna de las situaciones de la sección sobre raíces?</li> <li>- ¿Ha tenido alguno de estos síntomas en las ramas y hojas?</li> <li>- ¿Qué cree que podemos hacer para evitar las situaciones que generan mala salud mental?</li> </ul>                                |
| <p><b>Paso 3</b></p>      | <p>Para saber si una persona se encuentra en mal estado de salud mental, debemos ser capaces de detectar los síntomas que genera este estado.</p> <p>Para ello crearemos con los participantes un diario de viñetas en el que analizarán su estado mental y emocional durante todo un mes para conocer cómo se encuentra su salud mental.</p> <p>Explicaremos a los participantes que: Entendemos un bullet journal como un diario de nivel superior, no sólo para escribir, sino también para dibujar y hacer gráficos. En lugar de páginas rayadas en blanco, las secciones del bullet journal sirven para anotar las tareas</p> |





|               |  |
|---------------|--|
|               | <p>diarias, llevar un calendario mensual o semanal, apuntar notas, hacer un seguimiento de la salud fisiológica y mental y registrar los objetivos a corto y largo plazo.</p>  |
| <b>Paso 4</b> | <p>Para empezar a llevar un diario de viñetas, sólo necesitarás dos cosas: un cuaderno con cuadrícula de puntos y un bolígrafo que no haga sangre. Busca un cuaderno con lomo plano, papel de alta calidad, una cuadrícula de puntos clara y agradable a la vista y páginas numeradas. Si quieres utilizar tu bullet journal como una oportunidad para ser creativo, adelante. Deberías abastecerte de bolígrafos de gel de colores, acuarelas y pegatinas... de verdad, el cielo es el límite.</p> <p>Un bullet journal puede ser un calendario, una lista de tareas, un rastreador de objetivos y un diario, todo en uno, pero no tiene por qué ser todas esas cosas. Vamos a diseñarlo con la idea en mente de que queremos registrar cosas como los niveles de ansiedad, los estados de ánimo del día, etc.</p>  |
| <b>Paso 5</b> | <p>Nuestras recomendaciones a la hora de diseñar este diario son:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Números de página:</b> Empieza por numerar las páginas para facilitar la consulta.</li><li>- <b>Un índice:</b> La primera página de tu bullet journal debe ser el índice. Haremos una lista de los elementos que hay que anotar en el bullet journal.</li><li>- <b>Un resumen semanal (o diario o mensual):</b> Independientemente de cómo utilicen el bullet journal, debe crearse cronológicamente. Por lo tanto, crear un resumen al principio de cada semana (o día o mes, dependiendo de la frecuencia con la que piense utilizarlo) les ayudará a llevar un registro de todo lo que quieren lograr. Puede incluir un calendario de citas, un conjunto de tareas pendientes, objetivos de actividades o lo que mejor les convenga. Al principio de la semana siguiente (o del día o del mes), pueden consultar el resumen para ver qué citas se han movido, qué elementos quedan por completar y qué objetivos se han cumplido.</li><li>- <b>Un sistema de seguimiento de tareas y objetivos:</b> Deben definir una serie de símbolos o marcas de verificación para indicar el estado de las tareas pendientes. "Pongo un cuadrado junto a cada elemento de mi lista de tareas pendientes. Cuando termino la tarea, relleno el cuadrado. Si está en curso, le pongo una raya. Si hay que pasarla a la semana siguiente, pongo una flecha. Y si ya no es necesario hacerla, la tacho. Para facilitar la consulta, es útil incluir una clave de estos símbolos en la página del índice.</li></ul> <p>Una vez tengamos claras las páginas más generales, podemos empezar a diseñar las páginas que registran aspectos como la ansiedad, el estado de ánimo, la lista de pensamientos intrusivos, el registro de buenos hábitos...</p> |
| <b>Paso 6</b> | <p>Llevar un registro de estas emociones y estados de ánimo nos permite evaluar nuestro estado general de salud mental en cada mes y, por tanto, nos permite actuar en situaciones en las que nuestra salud mental no se encuentra en su mejor momento.</p> <p>El bullet journal se puede utilizar para muchas cosas, como llevar un registro de las tareas, llevar un registro de los libros que quieres leer y la música que escuchas, a modo de calendario. Pero también puede utilizarse para hacer un seguimiento de nuestra salud mental. Por ejemplo, podemos hacer lo siguiente:</p>   |





|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Contactos en caso de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Me siento solo.</li> <li>• Me siento estresado.</li> <li>• Me siento eufórico.</li> <li>• Necesito consejo.</li> </ul> | <p><b>Establece objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disfrutar de más tiempo libre con mis amigos y mi familia.</li> <li>• Tener más tiempo para mí.</li> <li>• Ser más tolerante conmigo mismo</li> <li>• Regular la intensidad de mi ira.</li> <li>• Regular cómo me afecta la frustración</li> </ul> | <p><b>Control de hábitos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesiones de meditación</li> <li>• Caminar</li> <li>• Acostarse antes de las XX</li> <li>• Leyendo un capítulo de mi libro del momento</li> <li>• Escuchar música al menos una vez al día</li> <li>• No beber alcohol</li> <li>• He dormido más de X horas</li> </ul> |
| <p><b>Control del estado de ánimo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feliz</li> <li>• Cansado/agotado</li> <li>• Enojado</li> <li>• Frustrado</li> </ul>                             | <p><b>Registro de horas de pantalla:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el móvil</li> <li>• En TV</li> <li>• En el ordenador</li> <li>• En la tableta</li> </ul>  | <p><b>Registro de pensamientos intrusivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No puedo realizar X tarea.</li> <li>• Mi amigo piensa X de mí</li> </ul>  |

Tenemos que dejar claro a los participantes que los diarios de viñetas, sobre todo si se utilizan para mejorar su salud mental, son cuestión de perseverancia y tiempo, y que no basta con anotar su estado y esperar a que algo cambie.

Registrar y detectar es el primer paso para resolver los problemas de salud mental, pero requiere tiempo e implicación y, a menudo, el apoyo de un profesional de la psicología. No se puede cargar toda la responsabilidad al diario de viñetas.

Terminaremos la sesión evaluando en voz alta el recurso que acaban de generar y reflexionando sobre la importancia de detectar los síntomas a tiempo.

## RECURSOS

- ✓ [Árbol con raíces](#)
- ✓ [Ejemplos de bullet journal para salud mental](#)





## Viñeta de coaching





**COMPETENCIA 3**

**HERRAMIENTA DE ENTRENAMIENTO 3 Nuestra participación saludable**

*Hablaremos de la participación social y de las diferentes formas de participación y de cómo debe hacerse sin perjudicar nuestra salud mental.*

Comenzaremos la sesión analizando los diferentes tipos de participación que existen utilizando la "Escalera de la participación" de Sherry Arnstein. Analizaremos las distintas formas de participación y estudiaremos técnicas para mantener una buena salud mental mientras se participa activamente en la sociedad.

**GUÍA PASO A PASO**

Le recomendamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizarás las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada; y para el paso 6, la plantilla de plan de acción sugerida.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Primer paso</b> | Para empezar, recordaremos con los participantes el significado del término "Participación". Para ello, formularemos preguntas al grupo y generaremos un debate entre los participantes.  |
| <b>Paso 2</b>      | Vamos a generar un documento continuo que parece una escalera de 8 peldaños. Cada escalón presenta un tipo de participación juvenil. En el otro lado, daremos a los participantes los nombres de los diferentes tipos de participación y sus características. Estas características estarán mezcladas y no ordenadas.   |
| <b>Paso 3</b>      | En primer lugar, los participantes tendrán que clasificar cada tipo de participación por sus características y luego colocarlos en la escalera. En los peldaños inferiores de la escalera deberán colocarse los tipos de participación que tengan un menor valor o sean de menor importancia. Los tipos de participación de mayor valor se colocarán en la parte superior de la escalera.   |
| <b>Paso 4</b>      | Una vez que hayas organizado los tipos de participación en los diferentes peldaños, revisaremos la escalera y reflexionaremos sobre los tipos de participación que existen. Algunas preguntas que puedes utilizar para la reflexión son <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Puede poner un ejemplo del tipo de participación en la parte baja de la escala?</li> <li>• ¿Cuál cree que es el tipo de participación más adecuado?</li> <li>• ¿Cree que estos diferentes tipos de participación pueden afectar a la salud mental de la persona que participa?</li> </ul> |
| <b>Paso 5</b>      | La participación, sobre todo en los escalones más altos, depende del trabajo en grupo. La forma de trabajar en grupo puede afectar a la salud mental de los participantes. En los pasos siguientes, practicaremos técnicas para mejorar el trabajo en equipo y evitar o aliviar el estrés y las situaciones que pueden conducir a una mala salud mental durante el trabajo en grupo, como una mala comunicación o la gestión de conflictos. <p><b>Dinámica de resolución de conflictos:</b></p> <p>El grupo reflexionará en voz alta sobre las siguientes cuestiones:</p>   |





- a. ¿Qué es un conflicto?
- b. ¿Cómo te sientes cuando te encuentras en una?
- c. ¿Cómo te autorregulas emocionalmente?

A continuación, pediremos a los participantes que escriban en un papel un pequeño conflicto que haya surgido durante el trabajo y la vida del grupo o un conflicto que crean que puede surgir.

Con estos conflictos, generaremos un juego de rol. Elegiremos a dos o tres voluntarios para representar el conflicto. Dos de ellos representarán el conflicto y el tercero intentará gestionarlo.

Una vez realizado el role-play y gestionado el conflicto, el resto del grupo reflexionará sobre cómo la persona del role-play ha gestionado el conflicto y dará consejos y críticas constructivas para una mejor gestión.

***Dinámica de comunicación:***

Esta actividad consiste en reunir las piezas necesarias para que el equipo complete todas las tarjetas que les has asignado. Es un ejercicio bastante sencillo y revelador, que te permitirá poner de relieve las habilidades de comunicación utilizadas por los participantes, su utilidad y las formas que han desarrollado para negociar entre ellos. Necesitarás cuatro tarjetas para cada participante.

- Haz dos cortes diagonales en cada tarjeta, de modo que obtengas cuatro triángulos de cada tarjeta. Mezcla todas las piezas y mete la misma cantidad en tantos sobres como grupos tengas.
- Entrega un sobre a cada equipo y dales tres minutos para que organicen las piezas que tienen; determina cuáles necesitas para completar sus cartas y estrategias para negociar por ellas.
- Después, hazles saber que disponen de diez minutos para intercambiar las piezas como prefieran, individualmente o en grupo. Cuando se acabe el tiempo, cuente las fichas que cada equipo ha conseguido completar y el equipo con más gana la ronda.

Para terminar la actividad, pide a cada equipo que identifique las estrategias que utilizó. Pregúntales cuáles funcionaron, cuáles no, qué podrían haber hecho de otra manera y qué habilidades les resultaron beneficiosas. Una sugerencia: anota todas tus observaciones al salir; este ejercicio proporciona mucha información.

**Paso 6**

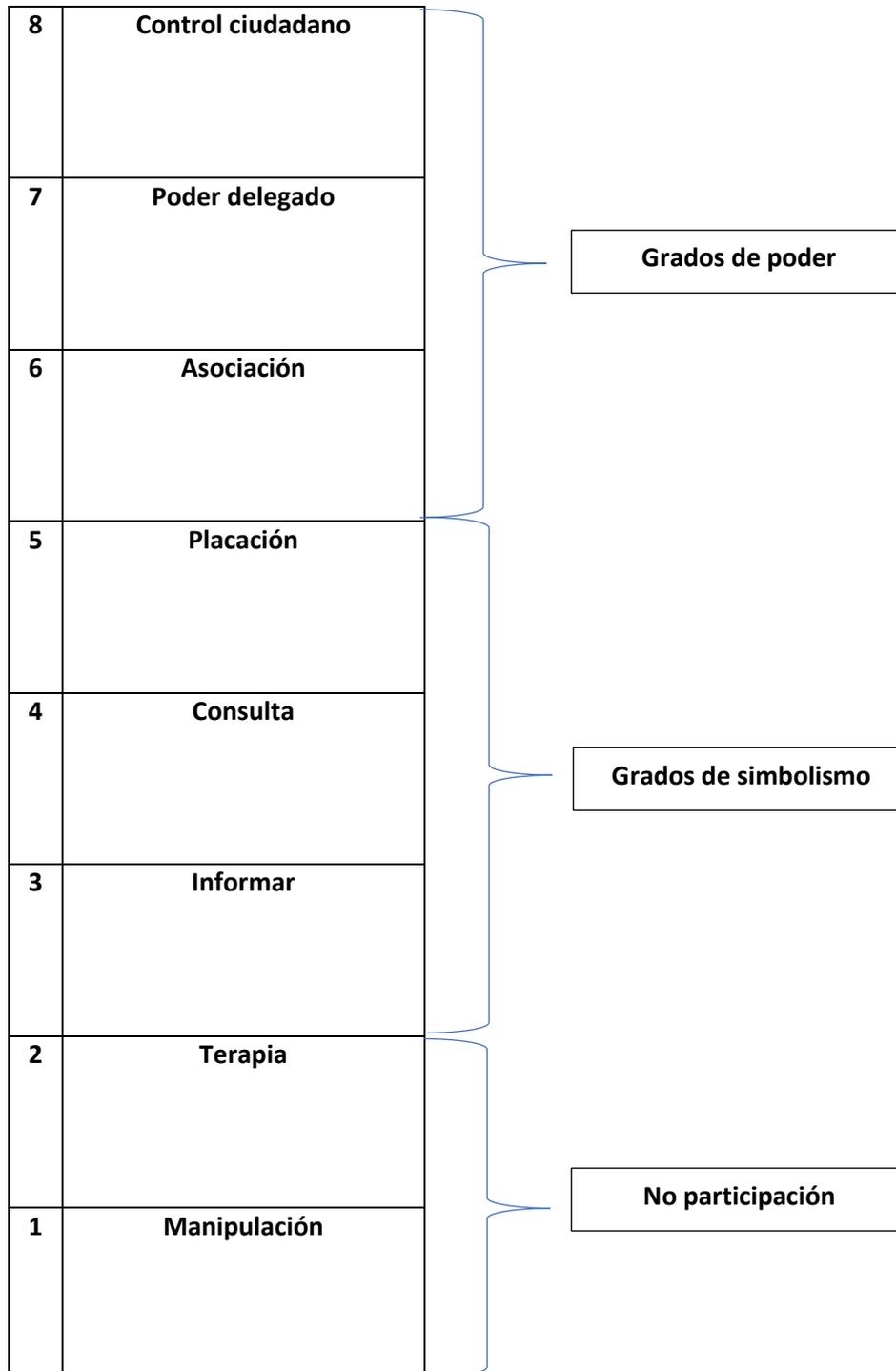
Terminaremos la sesión reflexionando sobre cómo participan en los diferentes espacios y si esta participación es saludable. Analizarán cómo se comunican y gestionan los conflictos y cómo afecta esto a su salud mental.

CAJA DE RECURSOS

- [Escalera de participación](#)



## Viñeta de coaching





## Ayudas al programa de coaching: Evaluación del/la participante

| Nombre del/la participante:   | De acuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | En desacuerdo |
|---|------------|--------------------------------|---------------|
| 1. El programa de coaching ha sido pertinente y útil para mí.   |            |                                |               |
| 2. He ganado confianza para dar los siguientes pasos.   |            |                                |               |
| 3. He alcanzado los objetivos que me propuse al inicio del programa.  |            |                                |               |
| 4. Confío en llevar a cabo las acciones previstas en mi plan de acción  |            |                                |               |
| 5. Recomendaría este programa.  |            |                                |               |
| 6. Razone su respuesta a la pregunta 5.   |            |                                |               |
| 7. ¿Qué es lo más importante que ha aprendido o sobre lo que ha reflexionado en el programa? (Por favor, incluya hasta 3 puntos clave).               |            |                                |               |
| 8. ¿Qué medidas tomará tras este programa?  |            |                                |               |
| 9. ¿Algún otro comentario?  |            |                                |               |
| ¿Estás interesado en convertirte en facilitador/a a través del programa SS4Y Wellness and Wellbeing Coaching Scheme? S/N                              |            |                                |               |
| Por favor, facilítenos sus datos de contacto preferidos para que podamos hacer un seguimiento de su solicitud para convertirse en facilitador/a SS4Y. |            |                                |               |



**Impreso - PLAN DE ACCIÓN PARA PARTICIPANTE / FACILITADOR/A**

| Detalles del facilitador/a   |       | Datos del participante |                     |                           |
|--|-------|------------------------|---------------------|---------------------------|
| Nombre:  |       | Nombre:                |                     |                           |
| Número de contacto:  |       | Número de contacto:    |                     |                           |
| Correo electrónico:  |       | Correo electrónico:    |                     |                           |
| <b>Breve descripción de la idea de Wellness &amp; Wellbeing Coaching</b> |       |                        |                     |                           |
|  |       |                        |                     |                           |
| <b>Objetivos a largo plazo</b>   |       |                        |                     |                           |
|  |       |                        |                     |                           |
| <b>Objetivos a corto plazo</b>   |       |                        |                     |                           |
| Objetivo   | Pasos | Recursos               | Calendario acordado | Resultados satisfactorios |
|  | 1.    |                        |                     |                           |
|  | 2.    |                        |                     |                           |
|  | 3.    |                        |                     |                           |

# SAFESPACE4YOUTH

YOUTH COMMUNITY





# Sexta sesión:

**Herramientas modernas para  
fomentar el bienestar entre los  
jóvenes**





## Introducción a la sesión

Hoy en día, las tecnologías se han convertido en parte integrante de la vida de los jóvenes. Tienen efectos tanto positivos como negativos en su salud mental y su bienestar, por lo que es importante que los jóvenes sean conscientes de estas dos facetas para obtener el máximo beneficio al utilizarlas. La tecnología puede influir en la vida de los jóvenes, ya que desempeña un papel importante en la formación de sus experiencias y comportamientos. Influye en sus interacciones sociales, su autopercepción y su acceso a la información. Comprender la influencia de la tecnología es esencial para promover la salud mental y el bienestar entre los jóvenes.

Son muchas las investigaciones que demuestran la relación entre el uso de la tecnología en los jóvenes y el aumento de problemas que afectan a la salud mental como el estrés, la ansiedad o la disminución de la autoestima. Las principales causas son la cantidad de estímulos a los que están sometidos los jóvenes en las redes sociales y lo hiperconectados que están, lo que provoca el fenómeno conocido como FOMO (Fear of Missing Out).

Otro factor que afecta es la comparación entre las redes sociales y la vida real. Las plataformas de las redes sociales suelen mostrar versiones idealizadas de la vida de los demás, lo que lleva a la comparación social y a una percepción negativa de uno mismo. Los jóvenes pueden sentirse presionados para cumplir normas poco realistas establecidas por sus compañeros en línea. Abordar estos retos implica fomentar perspectivas saludables en las redes sociales y promover la autoaceptación.

Por ello, es importante promover un uso adecuado de las tecnologías en los jóvenes para que puedan extraer todos los beneficios de herramientas modernas como:

- **Entorno digital propicio:** reconociendo que los jóvenes forman parte de múltiples entornos (familia, escuela, comunidades en línea), las herramientas modernas pretenden crear un entorno digital propicio. Ofrecen oportunidades de autoexpresión, desarrollo de habilidades y conexiones significativas, atendiendo a las necesidades psicológicas de autonomía, competencia y apego.
- **Aprovechar la tecnología para el bienestar:** las herramientas modernas aprovechan el potencial de la tecnología para promover la salud mental y el bienestar. Proporcionan recursos para el autocuidado, la reducción del estrés y el desarrollo de habilidades. Mediante un uso eficaz de la tecnología, estas herramientas capacitan a los jóvenes para navegar por el panorama digital de forma positiva y saludable.

Teniendo en cuenta estas perspectivas, se diseñan herramientas modernas para abordar los retos y oportunidades específicos que plantean las nuevas tecnologías. El objetivo de las actividades propuestas en esta sesión es hacer reflexionar a los jóvenes sobre cómo afectan las redes sociales en sus vidas y darles herramientas digitales para gestionar sus emociones y ayudarles en el proceso de fijación de objetivos.





# Acuerdo de Coaching

|                           | Facilitador/a | Participante |
|---------------------------|---------------|--------------|
| Nombre                    |               |              |
| Correo electrónico        |               |              |
| Número de teléfono        |               |              |
| ID de la videoconferencia |               |              |
| Otros                     |               |              |

¿En qué áreas le gustaría recibir formación?

¿Qué le gustaría conseguir al final de esta sesión?

¿Qué espera del programa?

¿Qué normas básicas deben establecerse?

**Declaración de confidencialidad:**

Me comprometo a mantener la confidencialidad de nuestras conversaciones a menos que ambas partes acuerden lo contrario (a menos que exista un asunto de notificación obligatoria).

Facilitador/a \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Participante \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_





# Registro de sesiones de coaching

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Facilitador/a</b>              |  |
| <b>Participante</b>               |  |
| <b>Organización</b>               |  |
| <b>Sesión</b>                     | sesión 1 <input type="checkbox"/> sesión 2 <input type="checkbox"/> sesión 3 <input type="checkbox"/> sesión 4 <input type="checkbox"/> sesión 5 <input type="checkbox"/> sesión 6 |
| <b>Fecha</b>                      |  |
| <b>Fecha de la próxima sesión</b> |  |

## Acciones/objetivos alcanzados en la última sesión

## Retos, soluciones y objetivos pendientes

## Tema(s) de esta sesión

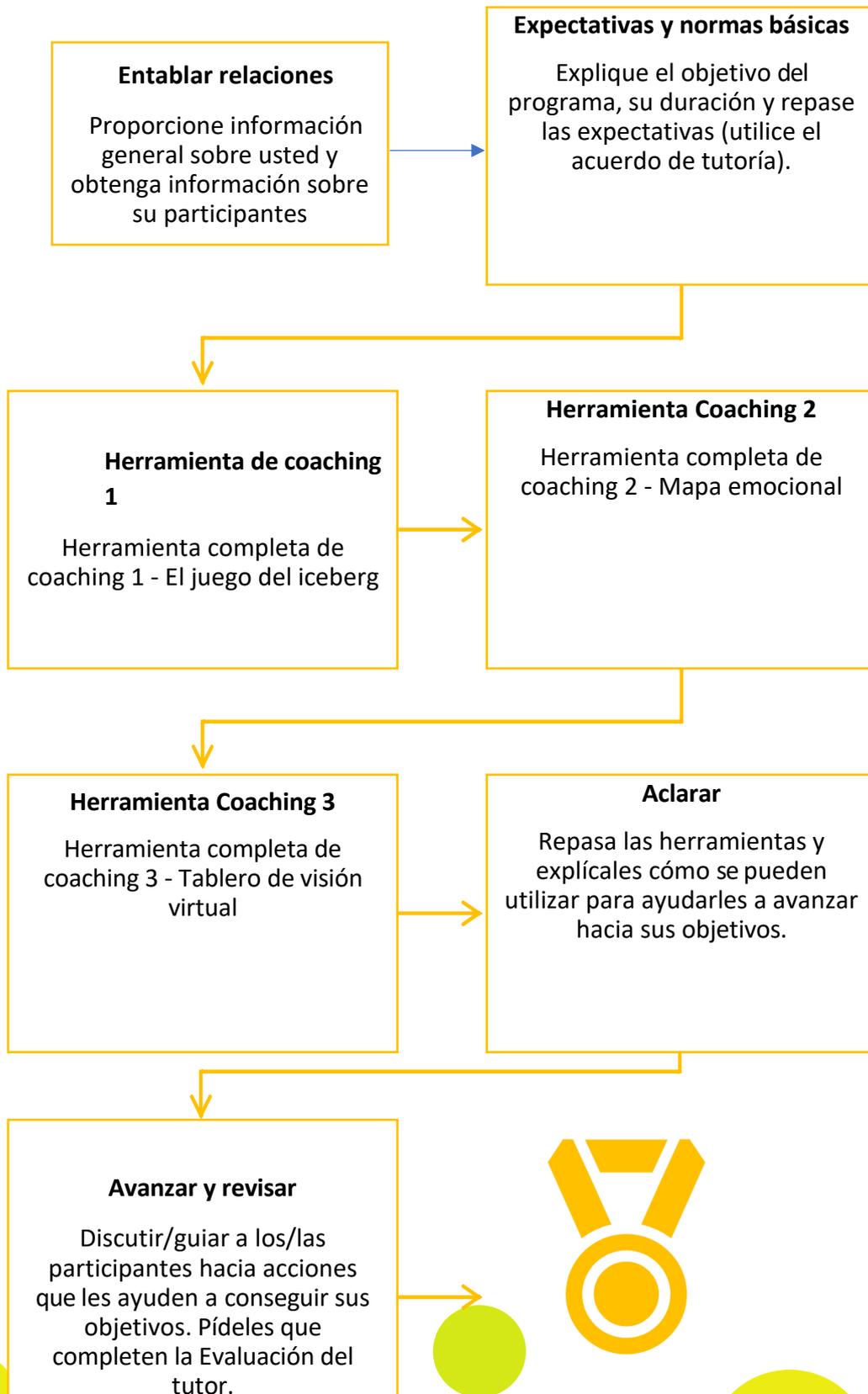
## Pasos para alcanzar los objetivos fijados en esta sesión (por ejemplo, recursos necesarios, responsabilidad, etc.)

## Temas/acciones para la próxima sesión de coaching





# Plan de la sesión: Herramientas modernas para promover el bienestar entre los jóvenes





## Sesión 6 - Herramientas modernas para promover el bienestar entre los jóvenes

*"La única persona con la que tienes que compararte es contigo mismo en el pasado".*

**Sigmund Freud**

En esta sesión, comprenderemos cómo los medios sociales pueden afectar a nuestro bienestar y salud mental y obtendremos algunas herramientas para gestionar su impacto en nuestras vidas. Además, como la comparación entre los medios sociales y la vida real es habitual, nos gustaría proporcionar a las jóvenes herramientas útiles para establecer sus objetivos fuera de la influencia de los medios sociales. Mediante estas actividades, el/la participante desarrollará las siguientes competencias:

**1.1. Alfabetización mediática y pensamiento crítico en las redes sociales**

**1.2. Inteligencia emocional y autogestión en las redes sociales**

**1.3. Establecimiento de objetivos y planificación de acciones mediante la visualización**

Para ayudar a tu participante a aprender más sobre las herramientas modernas para promover el bienestar entre los jóvenes de este nivel, a continuación encontrarás 5 preguntas de coaching poderosas para empezar.

### Potentes preguntas de coaching para Herramientas modernas para fomentar el bienestar entre los jóvenes

#### Sesión 6 Competencias

- 1.1. ¿Qué pros y contras encuentra en el uso de las redes sociales en relación con su bienestar y salud mental?
- 1.2. ¿Qué sientes cuando comparas tu vida con la de los demás en las redes sociales?
- 1.3. ¿Cómo te sientes cuando utilizas las redes sociales? ¿Qué emociones aparecen? ¿Las sientes como positivas o negativas?
- 1.4. ¿Cómo gestionas tus emociones? ¿Qué estrategias online conoces que te ayuden a gestionar tus emociones?
- 1.5. ¿Cómo imaginas el camino para alcanzar tus objetivos? ¿Qué estrategias puedes utilizar en Internet para fijarte objetivos?



|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>COMPETENCIA 1</b> | <p><b>HERRAMIENTA DE ENTRENAMIENTO 1 El juego del iceberg</b></p> <p><i>Explorar la brecha entre los personajes de las redes sociales y la realidad, reconocer el impacto de las expectativas poco realistas en la autoestima.</i></p> <p>Esta actividad pretende concienciar sobre lo diferente que nos presentamos en las redes sociales en comparación con la realidad de nuestra vida cotidiana. Pasar por debajo de la superficie del iceberg permitirá al/la participante explorar las redes sociales desde otra perspectiva. Como las redes sociales como Instagram se utilizan para mostrar una vida perfecta, es fácil que los jóvenes se comparen con esta realidad virtual y fijen sus expectativas sobre la vida a un nivel que no es real, lo que a menudo resulta en una baja autoestima.</p> |
|----------------------|---|

### GUÍA PASO A PASO

Le aconsejamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre el autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizará las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Primer paso</b> | Piensa en lo que otras personas pueden ver de ti en las redes sociales. Utilizando la plantilla Iceberg, puedes escribir o dibujar tus ideas en la superficie del iceberg de la forma que te resulte más representativa. Puedes pensar en los colores que elijas la firmeza del trazo.   |
| <b>Paso 2</b>      | Repite el primer paso pensando ahora en lo que la gente NO puede ver de ti en los medios de comunicación. Puedes representarlo bajo el agua en la plantilla Iceberg.   |
| <b>Paso 3</b>      | Ahora, selecciona dos publicaciones en tus redes sociales, una de una persona cercana y otra de una persona famosa.  |
| <b>Paso 4</b>      | Repita los pasos 1 y 2 con los dos postes que haya seleccionado.   |
| <b>Paso 5</b>      | Tómate un tiempo para comparar las tres situaciones y pensar si tienen algo en común y qué las diferencia.   |
| <b>Paso 6</b>      | <p><b>Reflexión individual o en grupo:</b></p> <p>- <i>¿Hay algo en común entre usted, un amigo íntimo y un famoso y su aparición en las redes sociales?</i></p> <p>- <i>¿Cómo te sientes cuando miras la vida de los demás en las redes sociales?</i></p> <p>- <i>¿Esta actividad te ha hecho cambiar tu forma de percibir la realidad en las redes sociales?</i></p> |

### RECURSOS

- [Charla Ted: Las redes sociales no son reales](#)
- [Redes sociales frente a la vida real](#)





## Viñeta de coaching

**What others can see**



**What only I can see**





**COMPETENCIA 2**

**HERRAMIENTA DE COACHING 2 Mapa emocional en las redes sociales**

*Con esta actividad podrás ser consciente de los sentimientos y emociones negativas que interactuar en las redes sociales puede provocar en ti y obtener herramientas para combatirlos.*

Esta actividad facilita el crecimiento de la autoconciencia y la empatía haciendo participar a los/las participantes en una serie de preguntas para animarles a identificar y comprender sus emociones negativas cuando utilizan redes sociales como Instagram, Facebook o TikTok, así como las reacciones que estas emociones desencadenan en ellos mismos. Reconocer y definir con precisión estas emociones es un paso crucial para que los/las participantes gestionen y naveguen eficazmente por sus experiencias emocionales y puedan tener una relación positiva con las redes sociales.

**GUÍA PASO A PASO**

Le recomendamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizarás las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada; y para el paso 6, la plantilla de plan de acción sugerida.

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Primer paso</b> | Tómate un momento para responder con calma a la plantilla del cuestionario sobre sentimientos desagradables/negativos al utilizar las redes sociales.  |
| <b>Paso 2</b>      | Una vez reconocidas estas emociones negativas y los factores que las producen (Q1 y Q2), es hora de situarlas en el lado izquierdo de la Plantilla del Mapa Emocional. Las emociones y los factores pueden situarse arriba o abajo en función de si aumentan o disminuyen tu nivel de energía. Además, cuanto más cerca los coloques de la izquierda de la línea central, menos negativos serán, y viceversa.<br><br><b>Por ejemplo:</b><br>-Sentimiento: ira<br>-Hecho: ver a alguien burlarse de una persona por su condición física.<br><br>Esto puede hacer que sientas que tu nivel de energía aumenta, y también es una situación negativa, por lo que deberías colocarlo en el cuadrante superior izquierdo del diagrama. |
| <b>Paso 3</b>      | Ahora es el momento de transformar estas emociones negativas en positivas. Piensa en lo que has contestado en P3 y P4. A partir de ahí, puedes empezar a pensar en acciones alternativas que puedes llevar a cabo cuando te enfrentes a estos sentimientos desagradables para convertirlos en positivos.   |
| <b>Paso 4</b>      | Coloca estas acciones con el nuevo sentimiento que producen en la parte derecha del Mapa Emocional. Cuanto más cerca las coloques de la línea central, menos agradables serán, y viceversa.<br><br>En el ejemplo del paso 2:   |





|               |  |
|---------------|--|
|               | <p><b>-Acción</b> alternativa: denuncia la cuenta y deja de seguir a personas que van en contra de tus valores.</p> <p>Como se trata de una acción bastante positiva y de energía media, puedes colocarla a la derecha del diagrama, en la línea horizontal.</p> |
| <b>Paso 5</b> | <p>Puedes actualizar tu Mapa Emocional cada vez que te enfrentes a sentimientos desagradables y hacer un seguimiento de si estás aplicando las acciones que estableciste para evitarlos.</p>   |
| <b>Paso 6</b> | <p><b>Reflexión individual o en grupo:</b></p> <p><i>-¿Cómo gestionas tus emociones cuando utilizas las redes sociales?</i></p> <p><i>-¿Cómo puede ayudarte esta actividad a afrontar las emociones desagradables cuando utilizas las redes sociales?</i></p>    |

#### CAJA DE RECURSOS

- [Hacer frente a las emociones difíciles](#)
- [Qué son las emociones negativas y cómo controlarlas](#)
- [Atlas de las emociones](#)



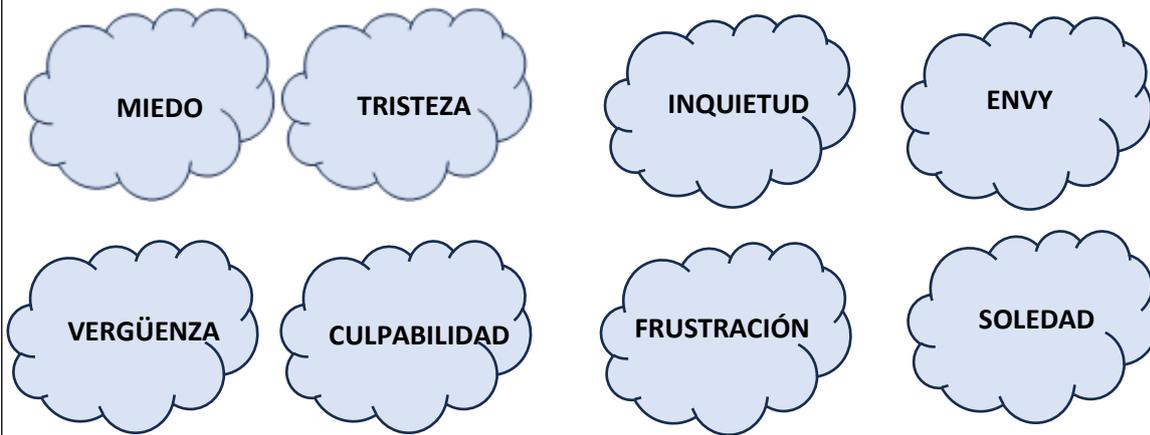


## Viñeta de coaching

### Cuestionario

#### Sensaciones desagradables en las redes sociales

Q1. ¿Cuál de estas (u otras) emociones desagradables suele sentir cuando utiliza las redes sociales?



Q2. En general, ¿CUÁNDO se provoca esta emoción (a partir de un factor externo)?





Q3. ¿Cómo suele REACCIONAR ante esa emoción?

¿Qué hace/no hace?

¿Qué dice/no dice?

¿Cómo te sientes en tu cuerpo?

Q4. ¿Cómo afrontas esta emoción?

Empiezas a HACER...

Te imaginas que...

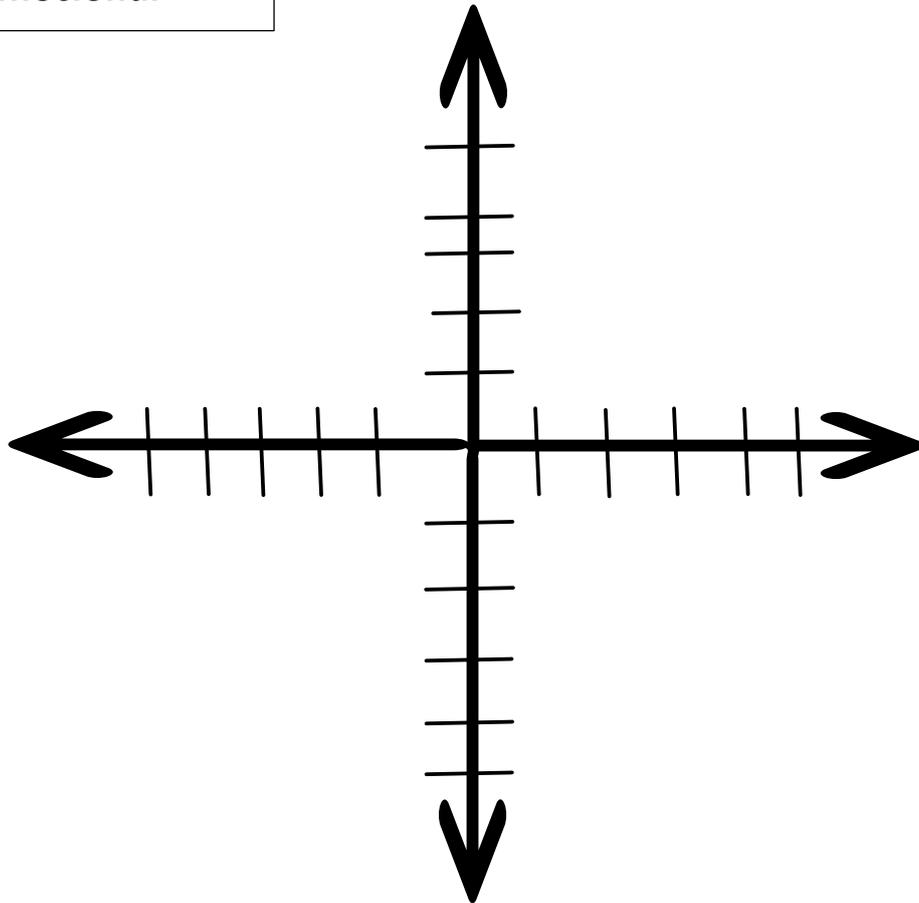
*Mapa emocional*

+ Energía

Desagradabl

Agradable

- Energía





|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>COMPETENCIA 3</b> | <p><b>HERRAMIENTA DE COACHING 3 Tablero de visión virtual</b></p> <p><i>Para clarificar, motivar y emprender acciones orientadas a objetivos mediante la representación visual de sus aspiraciones, el seguimiento de sus progresos y el cultivo de una mentalidad positiva.</i></p> <p>La creación de un tablero de visión virtual aporta claridad, motivación y autorreflexión. Ayuda a los/las participantes a centrarse en sus objetivos y aspiraciones, inspirándoles a actuar. Visualizar los resultados deseados ayuda a cultivar una mentalidad positiva y a creer en las posibilidades. La actividad fomenta el establecimiento de objetivos y la planificación de acciones, transformando los sueños en pasos concretos. Mediante el uso regular, las personas desarrollan habilidades de visualización y realizan un seguimiento de los progresos. En general, el tablero de visión virtual es una poderosa herramienta de crecimiento personal y responsabilidad. Además, al ser virtual, puede estar siempre a mano en el ordenador o el móvil, lo que facilita su actualización.</p> |
|----------------------|--|

### GUÍA PASO A PASO

Le recomendamos que siga los siguientes pasos para preparar sus sesiones de coaching sobre autoconocimiento. Para cada sesión indicada, utilizarás las preguntas de coaching para mejorar la competencia proporcionada; y para el paso 8, la plantilla de plan de acción sugerida.

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Primer paso</b> | Establece un objetivo o un deseo que te gustaría alcanzar.  |
| <b>Paso 2</b>      | Cierra los ojos y visualízate consiguiendo ese objetivo. ¿Cómo has llegado hasta allí? ¿Quién te acompañaba? ¿Cómo te sentiste cuando lo conseguiste? ¿Cómo afectará esto a tu futuro?  |
| <b>Paso 3</b>      | <p>Ahora es el momento de buscar imágenes. Puedes hacer tanto la versión online como la offline de tu tablero de visión.</p> <p><b><u>Versión en línea</u></b></p> <p>Busca imágenes en Internet que representen todos esos escenarios que has visualizado y guárdalas en una carpeta. Puedes utilizar imágenes de Google y sitios web de libre acceso como Pinterest, donde incluso puedes crear tus propias carpetas de inspiración.</p> <p><b><u>Versión sin conexión</u></b></p> <p>Puedes buscar fotos en revistas, periódicos, imprimir las que quieras y adjuntar distintos materiales como billetes, entradas, etc.</p> |
| <b>Paso 4</b>      | <p>¡Es hora de crear!</p> <p><b><u>Versión en línea</u></b></p> <p>Puedes seleccionar una plataforma en línea de acceso gratuito como Canva para crear tu tablero visual. Puedes elegir una plantilla o partir de una página en blanco y configurar las imágenes que hayas guardado.</p>  |





|               |   |
|---------------|---|
|               | <p><b><u>Versión sin conexión</u></b></p> <p>También puedes hacerlo en un papel en blanco del tamaño y textura que más te guste, un lienzo, un tablero de madera, una cartulina. Siéntete libre de seleccionar el soporte para tu tablero visual.</p>   |
| <b>Paso 5</b> | <p>Sé todo lo creativo que puedas. En tu tablero visual puedes colocar las imágenes al azar u organizadas por categorías. Puedes añadir palabras, patrones o cualquier elemento visual que te ayude a representar tu objetivo.</p>  |
| <b>Paso 6</b> | <p>Puedes realizar esta actividad sólo con un deseo u objetivo concreto, pero también pensando en diferentes categorías de la vida como nosotros: relaciones, trabajo, estudios, salud.</p>   |
| <b>Paso 7</b> | <p>Una vez que hayas finalizado tu tablero de visiones, puedes colocarlo en un lugar que puedas ver con regularidad para inspirarte, o puedes simplemente mantenerlo virtual y comprobar con regularidad si vas en la dirección de tu sueño.</p>  |
| <b>Paso 8</b> | <p><b>Reflexión individual o en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>¿Qué fue lo más difícil de esta actividad?</i></li><li>- <i>¿Cómo crees que este tablero visual puede ayudarte a conseguir tus objetivos?</i></li><li>- <i>¿Qué otras estrategias puedes utilizar para alcanzar tus objetivos?</i></li></ul> |

## RECURSOS

- ✓ [Plantilla gratuita Canva Visual Board](#)
- ✓ [Pinterest](#)
- ✓ [Visuapp: aplicación para crear tableros de visión virtuales](#)





## Viñeta de coaching

# MI TABLERO DE VISIÓN

Personal

Salud

Familia

Relaciones

Carrera profesional

Estilo de vida





## Ayudas al programa de coaching: Evaluación del/la participante

| Nombre del/la participante:   | De acuerdo | Ni de acuerdo ni en desacuerdo | En desacuerdo |
|---|------------|--------------------------------|---------------|
| 1. El programa de coaching ha sido pertinente y útil para mí.   |            |                                |               |
| 2. He ganado confianza para dar los siguientes pasos.   |            |                                |               |
| 3. He alcanzado los objetivos que me propuse al inicio del programa.  |            |                                |               |
| 4. Confío en llevar a cabo las acciones previstas en mi plan de acción  |            |                                |               |
| 5. Recomendaría este programa.  |            |                                |               |
| 6. Razone su respuesta a la pregunta 5.   |            |                                |               |
| 7. ¿Qué es lo más importante que ha aprendido o sobre lo que ha reflexionado en el programa? (Por favor, incluya hasta 3 puntos clave).               |            |                                |               |
| 8. ¿Qué medidas tomará tras este programa?  |            |                                |               |
| 9. ¿Algún otro comentario?  |            |                                |               |
| ¿Estás interesado en convertirte en facilitador/a a través del programa SS4Y Wellness and Wellbeing Coaching Scheme? S/N                              |            |                                |               |
| Por favor, facilítenos sus datos de contacto preferidos para que podamos hacer un seguimiento de su solicitud para convertirse en facilitador/a SS4Y. |            |                                |               |

**Impreso - PLAN DE ACCIÓN PARA PARTICIPANTE / FACILITADOR/A**

| Detalles del facilitador/a   |       | Datos del participante |                     |                           |
|--|-------|------------------------|---------------------|---------------------------|
| Nombre:  |       | Nombre:                |                     |                           |
| Número de contacto:  |       | Número de contacto:    |                     |                           |
| Correo electrónico:  |       | Correo electrónico:    |                     |                           |
| <b>Breve descripción de la idea de Wellness &amp; Wellbeing Coaching</b> |       |                        |                     |                           |
|  |       |                        |                     |                           |
| <b>Objetivos a largo plazo</b>   |       |                        |                     |                           |
|  |       |                        |                     |                           |
| <b>Objetivos a corto plazo</b>   |       |                        |                     |                           |
| Objetivo   | Pasos | Recursos               | Calendario acordado | Resultados satisfactorios |
|  | 1.    |                        |                     |                           |
|  | 2.    |                        |                     |                           |
|  | 3.    |                        |                     |                           |

# SAFESPACE4YOUTH

YOUTH COMMUNITY

