



Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Unión Europea ni de la Agencia Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique), que no pueden considerarse responsables de los mismos.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Life Skills for YOUTH



GUÍA



Página web
www.lifeskills4youth.eu





Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Unión Europea ni de la Agencia Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique), que no pueden considerarse responsables de los mismos.



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

Nombre del proyecto:	Life Skills for Youth
Número de proyecto:	2023-2-FR02-KA220-USTED-000175417
Autoría del documento:	ibis acam Bildungs GmbH Mission Locale Pays Basque Asociación Caminos - Asociación para el intercambio, la educación y el desarrollo social Education Centre Geoss d.o.o. Pistes Solidaires
Coordinación del proyecto:	Mission Locale Pays Basque

USO: Esta guía se puede utilizar en versión digital o en versión imprimible.

Para la guía digital encontrará enlaces a lo largo de todo el documento para navegar fácilmente.

Para obtener la guía imprimible, utilice las referencias de página o los códigos QR proporcionados.

@2025





NOTA EDITORIAL

Life Skills for Youth (LS4YOUTH) es un recurso invaluable repleto de estrategias prácticas para trabajadores/as del ámbito juvenil, personal formador y profesionales dedicados/as a empoderar a personas jóvenes en sus trayectorias personales y profesionales. Basada en el pensamiento de diseño y la psicología positiva, esta guía proporciona herramientas tangibles, métodos y buenas prácticas para apoyar eficazmente a los/as jóvenes de forma enfocada e impactante.

Habilidades esenciales para la vida

- **Personalidad (potenciando la seguridad en uno/a mismo/a y la identidad)**
- **Automarketing (mostrando sus fortalezas únicas)**
- **Aptitud física y mental (fomentando la resiliencia y la vitalidad)**
- **Materiales y recursos financieros (cultivando la libertad financiera)**

La guía se desarrolla como una receta, diseñada para una aplicación fluida en la vida real. Ofrece instrucciones claras, ejercicios atractivos y recursos digitales para brindar apoyo duradero a las personas jóvenes. El objetivo es capacitar a los/as profesionales con técnicas prácticas que se puedan adaptar fácilmente a diversos públicos y entornos.

Además de los métodos prácticos y ejercicios descritos en la guía, el proyecto LS4YOU presenta una plataforma digital dinámica que ofrece atractivas vías de aprendizaje para jóvenes. Esta plataforma está diseñada para ser accesible y fácil de usar, sin necesidad de registro, y empodera a los/as jóvenes para que cultiven sus habilidades para la vida de forma flexible y autónoma. Mediante autoevaluaciones, actividades interactivas y formatos de aprendizaje semipresencial, potencia el trabajo de los/as profesionales y facilita la aplicación práctica del método LS4YOU, tanto en línea como presencialmente.





Tabla de contenido

05	<u>1 La fórmula LS4YOU</u>
06	<u>2 Grupo objetivo</u>
11	<u>3 Descubra el enfoque LS4YOU</u>
13	<u>4. Adopte el enfoque LS4YOU</u>
19	<u>5 Influencia, ventajas y valor</u>
21	<u>6 Set de herramientas LS4YOU</u>
22	<u>Métodos para PERSONALIDAD</u>
40	<u>Métodos para AUTOMARKETING</u>
59	<u>Métodos para APTITUD FÍSICA Y MENTAL</u>
81	<u>Métodos para MATERIALES Y RECURSOS FINANCIEROS</u>



1

LA FÓRMULA LS4YOU

Elementos esenciales para una ejecución exitosa:

- Empatía: una profunda conciencia de los desafíos y aspiraciones únicos que enfrentan las personas jóvenes.
- Estructura: un camino claro que nos guía a través del viaje transformador de tres fases: identificar, medir, implementar.
- Flexibilidad y creatividad: adoptar diversos métodos y explorar una variedad de enfoques.
- Competencia digital: compromiso seguro con la plataforma interactiva LS4YOU.
- Compromiso práctico: empoderar activamente a los/as jóvenes y facilitar experiencias auténticas.
- Motivación y apoyo: empoderar a los/as jóvenes para que descubran sus fortalezas y persigan sus aspiraciones.
- Reflexión: retroalimentación y evaluaciones constantes para iluminar el progreso.



Pasos para el éxito:

Identificar

- Los/as jóvenes se embarcan en un viaje para descubrir sus fortalezas, pasiones y obstáculos.
- Métodos: introspección, elaboración de narrativas, mapeo visual, retroalimentación colaborativa.

Medir

- Se evalúan las habilidades y talentos con honestidad.
- Métodos: matrices de habilidades, autoevaluaciones, retroalimentación integral, recursos digitales.

Implementar

- Se aprovecha la oportunidad de aplicar y ampliar los conocimientos en situaciones del mundo real.
- Métodos: juegos de roles atractivos, proyectos prácticos, mentoría empoderadora, gamificación dinámica.



2

GRUPO OBJETIVO

La guía LS4YOU está diseñada para profesionales y organizaciones dedicadas a empoderar a jóvenes en su camino hacia el futuro. Se centra en dos grupos objetivo principales:

- **Grupo objetivo directo:** personas que trabajan con jóvenes, formadores/as y profesionales que guían y orientan a las personas jóvenes, dotándolas de habilidades esenciales para la vida.
- **Grupo objetivo indirecto:** jóvenes que emprenden un viaje de exploración o transformación. Esto incluye a jóvenes que:
 - enfrentan desafíos en la transición de los estudios al trabajo,
 - deben realinear sus trayectorias profesionales o
 - se ven afectados/as por desafíos sociales o económicos.



El 63%

de las personas jóvenes en Europa perciben como insuficiente el apoyo que reciben para su orientación profesional

Fundación Bertelsmann

Además, esta guía sirve como un recurso valioso para instituciones educativas, organizaciones sociales y centros de asesoramiento, facilitándoles la incorporación de métodos innovadores en sus compromisos con las personas jóvenes.



En el mundo actual, las personas jóvenes se enfrentan a complejos desafíos que influyen significativamente en su crecimiento social, profesional y personal. Estos obstáculos suelen tener su origen en problemas sistémicos y afectan especialmente a quienes se enfrentan a circunstancias vitales inseguras o inestables.

Jóvenes que atraviesan períodos de transición difíciles

- Jóvenes que no estudian, trabajan ni reciben formación.
- La ausencia de orientación profesional lleva a muchos/as jóvenes a encontrarse en puestos inestables o temporales o en prácticas después de sus estudios, lo que ofrece oportunidades limitadas a largo plazo.
- El mercado laboral en expansión exige no sólo conocimientos especializados, sino también un rico abanico de habilidades de vida interdisciplinarias, incluidas la autoorganización, el pensamiento crítico y la resiliencia, cualidades que a menudo se pasan por alto en los sistemas educativos convencionales.

Desafíos sociales y económicos

- En numerosos países, los/as jóvenes de origen migrante se enfrentan a una tasa de desempleo que puede llegar a ser hasta un 30% superior a la de sus iguales nativos de la misma edad.
- Los/as jóvenes de entornos de bajos ingresos suelen encontrar barreras en el acceso a la educación, la mentoría y las conexiones profesionales, lo que disminuye sus oportunidades de integración duradera en el mercado laboral.
- La incertidumbre financiera con frecuencia impulsa a las personas a aceptar puestos que requieren poca cualificación de forma prematura, lo que limita sus posibilidades de crecimiento y avance a largo plazo.

Obstáculos psicológicos y emocionales

- Las investigaciones indican que hasta un 70% de los/as jóvenes en Europa experimentan estrés e incertidumbre con respecto a su futuro.
- Su bienestar mental se ha enfrentado a importantes desafíos, especialmente tras la pandemia de COVID-19. La depresión, la ansiedad y el estrés se han vuelto más frecuentes, frecuentemente relacionados con la incertidumbre en torno a la educación y el empleo.
- La ausencia de sistemas de apoyo a la salud mental, combinada con las expectativas sociales, puede impedir el crecimiento personal de las personas jóvenes.

Obstáculos de los/as profesionales del trabajo con jóvenes

- Muchos/as profesionales se enfrentan a un abanico cada vez mayor de desafíos y necesitan métodos y herramientas eficaces para empoderar a los/as jóvenes.
- La digitalización y los enfoques de aprendizaje semipresenciales están ganando importancia, pero no todos/as los/as profesionales están adecuadamente equipados/as para aprovechar el poder de las plataformas de aprendizaje digital o las técnicas de capacitación en línea.
- El trabajo tradicional con jóvenes enfrenta desafíos a la hora de impartir habilidades de vida holísticas y prácticas, habilidades que se extienden mucho más allá de los confines de las ofertas educativas convencionales.





PERSONAJES

El proyecto LS4YOU se diseñó para abordar directamente estos desafíos. Las personas jóvenes son complejas y únicas, pero sus dificultades suelen tener puntos en común. Para comprender mejor sus necesidades y crear enfoques personalizados para su apoyo, esta guía utiliza personajes imaginativos y con los que es fácil identificarse.

- Los personajes permiten a los/as profesionales obtener conocimientos más profundos de las experiencias de los/as jóvenes.
- Los personajes revelan los desafíos y posibilidades comunes que enfrentan las personas jóvenes.
- Las personas potencian una implementación enfocada del método LS4YOU al adaptar los enfoques a diversas circunstancias de la vida.

LÉA

 21 años

 FRANCIA

BIOGRAFÍA

Posee un título de FP de grado medio en servicios personales. Léa sigue viviendo con sus padres, pero sueña con tener su propio apartamento. Con los modestos ingresos de sus padres, el camino hacia la independencia se le antoja difícil. Ubicada en el campo, a solo 25 minutos de la ciudad, aún no ha comenzado a aprender a conducir. En su tiempo libre, disfruta de salidas con amigos, le apasionan los cosméticos, participa activamente en las redes sociales y adora a los animales. Sus mayores obstáculos incluyen las clases de conducir, conseguir su propio apartamento y elegir una carrera profesional adecuada. Idealmente, se imagina prosperando como *influencer* en el ámbito de los animales o la cosmética.

OBJETIVOS

- Metas a corto plazo: Léa aspira a aprender a conducir y conseguir ayuda financiera. En este momento, se siente perdida y busca orientación para planificar su futuro. También podría estar interesada en explorar oportunidades de aprendizaje. Además, desea descubrir cómo encontrar un apartamento y conseguir empleo rápidamente para generar ingresos.
- Aspiraciones a largo plazo: su sueño más grande es conseguir su propio apartamento y alcanzar la independencia. Busca forjar su propio camino y construir una carrera profesional plena para el futuro.

MOTIVACIÓN

Léa siente un profundo deseo de independizarse económicamente y ser autosuficiente. Acepta la idea de buscar apoyo para hacer realidad sus sueños. Su estilo de aprendizaje se inclina hacia lo práctico, pues aspira a convertirse en *influencer*, pero no está segura del camino para lograrlo y necesita orientación para organizar sus ideas. Léa tiene un amplio conocimiento de las redes sociales y participa activamente en plataformas como TikTok, Instagram y YouTube. Si bien reconoce los riesgos potenciales del mundo digital, sigue buscando ayuda con tareas administrativas digitales, como redactar un currículum o completar documentos oficiales.

PERSONALIDAD

Sociable y curiosa



Asertividad



Autoconciencia



HABILIDADES



Comunicación



Adoptar decisiones



Responsabilidad individual



Conexiones digitales

NECESIDADES



Orientación profesional



Apoyo



Movilidad



Finanzas

ADI

17 años

ESLOVENIA

BIOGRAFÍA

Está matriculado en una escuela de formación profesional, donde se esfuerza por estudiar. Visita con frecuencia el centro juvenil, un lugar que le ofrece conexión y comunidad. Al vivir con sus dos hermanos en un acogedor apartamento cerca del centro juvenil, se enfrenta a los desafíos de una familia de clase trabajadora con recursos económicos limitados. El origen migrante de su familia añade complejidad a su camino, presentando obstáculos que requieren resiliencia. En su tiempo libre, Adi disfruta jugando videojuegos, disfrutando de momentos con amigos, usando su móvil y jugando al fútbol. Sin embargo, se enfrenta a desafíos importantes, como malas notas, limitaciones financieras y una percepción de baja posición social. Además, ha forjado amistades con personas que podrían desviarlo del buen camino, algunas de las cuales consumen drogas ocasionalmente.

OBJETIVOS

- Aspiraciones a corto plazo: Adi aspira a tener muy buenos resultados en sus exámenes y terminar con éxito el año escolar actual.
- Aspiraciones a largo plazo: su mayor ambición es completar su educación.

MOTIVACIÓN

A Adi le motiva el atractivo de las recompensas económicas. Se desarrolla en entornos donde puede participar en experiencias prácticas, adoptando la filosofía de «aprender haciendo». Su destreza digital brilla con luz propia en su teléfono móvil, mientras que sus habilidades informáticas se sitúan entre un nivel bajo y uno intermedio. Adi utiliza principalmente herramientas digitales para jugar, con especial pasión por los juegos de disparos y FIFA, que disfruta tanto en su dispositivo móvil como en su ordenador.

PERSONALIDAD

Carismático

Bienestar y vitalidad

Navegar por las corrientes de presión

HABILIDADES

- ★★★★☆ Dominio financiero
- ★★★★☆ Capacidad de crecimiento
- ★★★★☆ Responsabilidad individual
- ★★★★★ Automarketing

NECESIDADES

- Santuario de serenidad
- Apoyo
- Fijar las aspiraciones
- Posibilidades prácticas

LEO

15 años

AUSTRIA

BIOGRAFÍA

Está empezando unas prácticas interempresariales como mecánico, una decisión que tomó debido a las dificultades que enfrentó para conseguir una formación convencional vinculada a sus calificaciones. Sin embargo, persiste una ligera duda sobre si este camino realmente se alinea con sus aspiraciones. Anhela una salida creativa y contempla el mundo de la creación de contenido, inspirado por las historias de éxito de otras personas en redes sociales. Su pasión por cantar y bailar hip-hop alimenta este sueño. Leopold proviene de una familia de clase trabajadora y se identifica como neurodivergente. Criado por su madre soltera, quien compagina su trabajo en el comercio minorista con turnos de madrugada, tarde y fines de semana, se desenvuelve en la vida sin la presencia de su padre. Con el tiempo limitado que le dedica su madre, ha aprendido a asumir muchas responsabilidades por sí mismo. Como hijo único, a menudo encuentra consuelo y compañía con sus amigos en el parque, ya que el apartamento de una sola habitación que comparte con su madre puede resultar agobiante. Esta situación de vida tan limitada le dificulta centrarse en su educación y visualizar su futuro. Dada la incertidumbre sobre su futuro profesional, el Servicio Público de Empleo lo orientó hacia unas prácticas de mecánico, una decisión influenciada por su rendimiento académico. Si bien su interés se inclina por una carrera creativa, se le ha animado a seguir un camino más tradicional.

OBJETIVOS

- Objetivos a corto plazo: Leopold aspira a lograr la independencia financiera, lo que le permitiría tener su propio apartamento.
- Aspiraciones a largo plazo: busca alcanzar la seguridad financiera que le permita mantener a su madre. También desea dedicarse a una carrera que le brinde alegría y fomente su crecimiento.

MOTIVACIÓN

Leopold aspira a inspirar a otros a través de su contenido, despertando la pasión por la danza entre los/as jóvenes. Se desarrolla con éxito en el mundo digital, absorbiendo conocimientos a través de videos explicativos, clips y segmentos de aprendizaje breves y atractivas experiencias gamificadas. Sus plataformas favoritas incluyen YouTube, TikTok y varios sitios web que ofrecen oportunidades dinámicas de aprendizaje digital. Con sólidas habilidades digitales en el ámbito creativo, especialmente en edición y edición de video, se desenvuelve con soltura en el mundo de la creación de contenido. Si bien su dominio de los programas de oficina es básico, se conecta principalmente con las redes sociales a través de su dispositivo móvil y participa activamente en comunidades en línea dedicadas a la creación de contenido.

PERSONALIDAD

Autosuficiente

Reconoce sus fortalezas

Reconoce sus propias necesidades

HABILIDADES

- ★★★★☆ Mentalidad visionaria
- ★★★★☆ Comunicación
- ★★★★☆ Autopresentación
- ★★★★★ Compromiso con el deber

NECESIDADES

- Visión para el mañana
- Superación personal
- Aceptar opciones
- Finanzas

MARÍA

21 años

ESPAÑA



BIOGRAFÍA

Ha completado sus estudios y formación profesional y ahora busca su primer empleo fijo. Actualmente, se encuentra en desempleo, con incertidumbre sobre sus próximos pasos. De origen humilde, su madre se dedica al hogar, mientras que su padre se dedica a labores manuales y su hermano menor continúa sus estudios. El apoyo de su familia y círculo social es muy importante para ella. La mayoría de sus amigos permanecen en su ciudad natal, lo que le proporciona estabilidad. María siente pasión por la música, el maquillaje, las manualidades y la informática. Su mayor obstáculo reside en la inseguridad, mientras lidia con la incertidumbre de sus aspiraciones futuras.

OBJETIVOS

- Aspiraciones a corto plazo: María aspira a lograr la independencia financiera, lo que le permitirá forjar su propio futuro. Está considerando sus próximos pasos: continuar sus estudios, incorporarse al mercado laboral o buscar un mayor desarrollo profesional. Además, imagina aventuras con sus amigos, explorando el mundo juntos.
- Aspiraciones a largo plazo: su objetivo principal es conseguir un empleo estable y poder pagar un alquiler razonable o allanar el camino para tener su propia casa algún día.

MOTIVACIÓN

María anhela mayor libertad y estabilidad. Aspira a ganar más dinero para hacer realidad sus sueños, pero valora la idea de trabajar para vivir, no vivir para trabajar. Adoptando la filosofía de «aprender haciendo», disfruta de las experiencias prácticas. Con un nivel de alfabetización digital medio-alto, María tiene un gran interés por la programación. Usa principalmente aplicaciones en su teléfono y prefiere los videos cortos, ya que le permiten absorber nuevos conocimientos de forma rápida y eficaz.

PERSONALIDAD

Inquisitiva

Autorreflexión

Confianza en sí misma

HABILIDADES



Automarketing



Motivación



Programación



Razonamiento

NECESIDADES



Posibilidades



Apoyo



Descubrir aspiraciones



Finanzas



¿Cómo puedo crear un personaje?

- ¿Quién es este personaje? (Edad, género, ubicación, profesión, historia)
- ¿Qué importancia tienen el entorno familiar y social? (Conexiones, pasiones, obstáculos)
- ¿Qué aspiraciones persigue? (Ambiciones inmediatas y futuras)
- ¿Qué motiva su pasión y qué métodos se integran con su proceso de aprendizaje? (Incentivos, estilos de aprendizaje, habilidades tecnológicas)
- ¿Qué habilidades y perspectivas posee? (Capacidades actuales, áreas de crecimiento, deficiencias de conocimiento)
- ¿A qué desafíos podría enfrentarse? (Barreras internas y externas)
- ¿Qué ayuda necesita y cómo podría serle útil la guía? (Apoyo necesario, resultado esperado)



Descubra el enfoque LS4YOU

LS4YOU se basa en LifeDesign (diseño de vida), un enfoque proactivo para diseñar intencionalmente el propio camino. LifeDesign combina el pensamiento de diseño, la psicología positiva y el modelo de LifeLoops (ciclos vitales), empoderando a las personas para tomar decisiones innovadoras y adaptables. Este enfoque surgió en la Universidad de Stanford y se ha enriquecido mediante una extensa investigación y aplicación práctica.

En LS4YOU, LifeDesign sirve como una herramienta poderosa para que las personas jóvenes descubran sus fortalezas únicas, cultiven habilidades esenciales y tomen control de su futuro personal con confianza y propósito.

El método LS4YOU adopta un recorrido sencillo de tres pasos que permite a los/as profesionales ofrecer orientación personalizada y eficaz a las personas jóvenes:



Fase 1: Identificar

- Los/as jóvenes se embarcan en un viaje para descubrir sus fortalezas, pasiones y oportunidades de crecimiento únicas.
- Técnicas como la autorreflexión, la visualización simbólica y los métodos de narración digital contribuyen significativamente a este viaje.



Fase 2: Medir

- En esta etapa se muestran, evalúan y categorizan las habilidades.
- Para lograr este objetivo, los/as expertos/as emplean autoevaluaciones, matrices de habilidades y técnicas de *feedback* colaborativo.
- El objetivo es realizar una evaluación personal y establecer objetivos de crecimiento alcanzables.



Fase 3: Implementar

- Los/as jóvenes aprovechan sus conocimientos a través de ejercicios prácticos y actividades interesantes.
- Se adoptan enfoques lúdicos, interactivos e híbridos.
- El objetivo es forjar caminos duraderos para el aprendizaje y el crecimiento.



Todos los enfoques están vinculados a las cuatro competencias esenciales.

Habilidades de diseño de vida



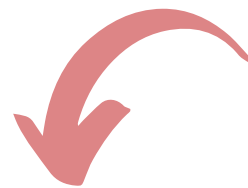
Personalidad: identidad empoderadora, seguridad en uno/a mismo/a, introspección

Automarketing: mostrar fortalezas únicas, perfeccionar habilidades, cultivar la presencia en línea.

Aptitud física y mental: fuerza, conciencia emocional, dominio del estrés.

Materiales y recursos financieros: presupuesto estratégico, estilo de vida ecológico, gestión personal

**Las habilidades
para la vida
(LifeSkills) tienen
una importancia
inmensa porque**



- **Dan forma a los destinos profesionales:** las empresas buscan cada vez más habilidades para la vida a medida que la automatización y la digitalización transforman o suplantán los roles tradicionales.
- **Potencian el potencial personal para la acción:** las personas dotadas de sólidas habilidades para la vida muestran mayor resiliencia, creatividad y capacidad para afrontar los desafíos por sí solas.
- **Fomentan el compromiso social:** la capacidad de comunicarse y colaborar eficazmente es vital para prosperar juntos/as en nuestras comunidades.
- **Fomentan la innovación y el avance:** la imaginación y el pensamiento analítico son vitales para superar desafíos e impulsar iniciativas empresariales.



Adopte el enfoque LS4YOU



Fase 1: Identificar

Antes de que los/as jóvenes puedan emprender un viaje con propósito hacia su futuro, primero deben descubrir su verdadero yo, reconocer su potencial e imaginar el camino que desean. Sin embargo, muchos/as carecen de una comprensión clara de sus habilidades, pasiones y vías de crecimiento únicas. Es precisamente aquí donde la fase de identificación del método LS4YOU desempeña un papel vital.

¿Cuál es la esencia de la identificación?

Esta fase inicial se centra en empoderar a las personas jóvenes para que reconozcan sus fortalezas, debilidades y potencial. Abarca no solo habilidades formales, como logros académicos o habilidades prácticas, sino también las competencias sociales y personales esenciales para una vida plena.

Al participar en una exploración enfocada de sus propias personalidades, las personas jóvenes adquieren la capacidad de evaluarse a sí mismas de manera más efectiva y descubrir las oportunidades de vida y carrera que se alinean con su verdadero yo.



META

El objetivo principal de esta fase es que las personas jóvenes cultiven una profunda conciencia de sus propias fortalezas, valores y pasiones. Este autodescubrimiento les proporcionará una evaluación auténtica de su potencial y les permitirá avanzar a la siguiente fase: la evaluación de sus competencias.

Los/as especialistas asumen el papel de mentores/as y personas de apoyo, guiando a los/as jóvenes para que reflexionen sobre sus ideas y las transformen en objetivos de desarrollo tangibles.

La fase de identificación constituye el paso inicial de un viaje bien organizado que permite a los/as jóvenes tomar el control activo de sus vidas.





Técnicas de reconocimiento

Para capacitar a las personas jóvenes para que descubran sus habilidades únicas y su potencial ilimitado, el método LS4YOU emplea una variedad de técnicas interactivas adecuadas tanto para la exploración personal como para los esfuerzos colaborativos.

- **Autoexploración y alineación individual**

- Los cuestionarios y diarios de reflexión ayudan a las personas jóvenes a conectarse activamente con sus talentos y aspiraciones.
- Los mapas mentales o mapas de competencias proporcionan una poderosa herramienta visual para iluminar sus fortalezas únicas y resaltar áreas propicias para el crecimiento.

- **Métodos de imágenes simbólicas**

- Métodos como «SymfoS – Símbolos para el éxito» permiten a las personas jóvenes articular sus emociones, aspiraciones y obstáculos mediante el uso de símbolos o metáforas.
- Este enfoque es especialmente beneficioso para jóvenes que enfrentan desafíos lingüísticos o dudas en su autoevaluación.

Aproveche el poder de la plantilla de personaje LS4YOU que se encuentra en los anexos



- **Creación narrativa y crónicas de vida**

- Los/as jóvenes reflexionan sobre sus experiencias y obstáculos fundamentales y adquieren conocimientos sobre los temas recurrentes que dan forma a sus acciones y elecciones.
- Los métodos narrativos iluminan las fortalezas individuales y revelan el potencial de crecimiento personal.

- **Intercambios colaborativos y conocimientos mutuos**

- A través de conversaciones interesantes y actividades colaborativas, los/as jóvenes obtienen conocimientos valiosos de sus iguales, lo que fomenta una comprensión más matizada de sí mismos/as.
- Los/as expertos/as guían este viaje, garantizando que la reflexión sea edificante y empoderadora.

- **Autoevaluaciones y recursos digitales**

- A través de la plataforma LS4YOU, los/as jóvenes tienen la oportunidad de participar en autoevaluaciones interactivas que les permiten obtener una comprensión más profunda de sus habilidades.
- La plataforma proporciona un mapa de competencias digitales que captura el crecimiento personal y se traslada a las fases posteriores del programa.

Tras la fase de identificación, donde los/as jóvenes profundizan en sus fortalezas, debilidades y potencial, pasamos a la segunda fase del método LS4YOU: medir. Este paso crucial es esencial, ya que permite a los/as jóvenes desarrollar una autoevaluación objetiva de sus capacidades.



Fase 2: Medir

Si bien muchas personas jóvenes pueden subestimar o sobreestimar sus talentos, este paso ofrece una oportunidad distinta y organizada para la introspección, permitiéndoles hacer una evaluación auténtica de sus propias capacidades.

¿Por qué es esencial la medición?

La capacidad de autoevaluarse es una habilidad esencial para el desarrollo personal. Mediante la autorreflexión enfocada, los/as jóvenes adquieren:

- **Una comprensión clara de sus habilidades existentes y vías de crecimiento.**
- **Una comprensión clara de sus fortalezas y debilidades, derivada de evaluaciones internas y externas.**
- **Una base sólida para la próxima etapa, la implementación, donde podrán participar totalmente en su crecimiento continuo.**

Sin embargo, medir trasciende la mera evaluación: encarna un viaje personal de reflexión sobre el proceso de aprendizaje único de cada persona.



OBJETIVO

La fase de medición sirve como vínculo vital entre la autoconciencia y el crecimiento tangible. Permite a las personas jóvenes evaluar sus habilidades con claridad, permitiéndoles establecer objetivos de desarrollo concretos. Para los/as profesionales, esta fase representa una oportunidad única para identificar las áreas específicas en las que las personas jóvenes necesitan apoyo y determinar los métodos más eficaces para la fase posterior: la implementación. Las mediciones sistemáticas convierten las autoevaluaciones ambiguas en una plataforma sólida para la evolución personal y el desarrollo con propósito.



Técnicas de evaluación

El método LS4YOU aprovecha una combinación de autoevaluación, conocimientos de iguales y marcos de evaluación organizados para ofrecer a las personas jóvenes la perspectiva más amplia sobre sus habilidades.

- **Autoevaluaciones y formas de contemplación**

- A las personas jóvenes se les proporcionan cuestionarios organizados y formatos reflexivos para evaluar sus habilidades en diversos dominios.
- Preguntas como «¿Con qué eficacia puedo expresar mis propias fortalezas?» o «¿Cómo afronto los desafíos?» sirven para mejorar su autoconocimiento.



Utilice el marco de competencias LS4YOU que se encuentra en los anexos

- **Marco de habilidades y escala de cuatro niveles**

- El enfoque emplea una evaluación de competencias basada en etapas que permite a las personas jóvenes medir con precisión su crecimiento.
- Se emplean cuatro niveles de competencia para empoderar a los/as jóvenes para que diseñen su crecimiento de una manera clara y alentadora:
 - «Me resulta difícil descubrir mis fortalezas y aún no he reconocido plenamente mis capacidades».
 - «Reconozco mis fortalezas, pero solo soy capaz de aplicarlas parcialmente en situaciones de la vida real».
 - Experimentado/a: «Soy consciente de mis fortalezas y las aprovecho activamente, aunque reconozco que aún hay espacio para crecer».
 - Experto/a: «Aprovecho mis fortalezas con intención y estrategia para alcanzar mis metas y me comprometo a compartir mis conocimientos con los demás».

- **Feedback de 360° y evaluaciones entre iguales**

- Los/as profesionales e iguales ofrecen perspectivas centradas en las percepciones externas, lo que permite a las personas jóvenes obtener una comprensión más amplia de sus fortalezas y áreas de crecimiento.
- Los métodos de *feedback* entre iguales sirven como una herramienta poderosa para mejorar las habilidades sociales y de comunicación.

- **Recursos digitales y evaluaciones personales**

- A través de la plataforma LS4YOU, las personas jóvenes tienen la oportunidad de participar en evaluaciones de competencias interactivas que les permiten explorar sus fortalezas y áreas de crecimiento.
- La plataforma proporciona listas de autoverificación y evaluaciones de competencias interesantes que rastrean el progreso y pueden utilizarse en fases posteriores.

La teoría más brillante pierde su fuerza si no se pone a prueba. Por ello, la tercera fase del método LS4YOU es vital: la aplicación y ejecución dinámica de habilidades esenciales para la vida. Esta fase empodera a las personas jóvenes para aplicar sus habilidades en situaciones reales, superar obstáculos y crecer a través de sus experiencias.



Fase 3: Implementación

A medida que avanzamos en la fase de identificación, profundizamos en nuestras propias competencias y reflexionamos sobre ellas durante la fase de medición. Ahora, nuestra atención se centra en una pregunta crucial: ¿cómo puedo transformar mis conocimientos en acciones?

¿Por qué la fase de implementación tiene tanta importancia? Solamente mediante la participación activa se pueden consolidar nuevas habilidades e integrarlas en las acciones a largo plazo. La fase de implementación empodera a los/as jóvenes para:

- **Adquirir experiencia genuina al enfrentar intencionalmente situaciones desafiantes.**
- **Cultivar estrategias de aprendizaje que les permitan afrontar los desafíos por su cuenta.**
- **Cultivar la seguridad en sí mismos/as al participar y contemplar logros tangibles.**
- **Evolucionar constantemente aprovechando sus fortalezas mediante *feedback* constructivo.**

Esta fase permite a los/as jóvenes no sólo imaginar su futuro, sino también tomar la iniciativa en crearlo.



OBJETIVO

Mediante la aplicación intencional, los/as jóvenes no sólo deberían comprender sus habilidades para la vida, sino también incorporarlas activamente a sus experiencias diarias.

- **Asumen la responsabilidad de su crecimiento personal.**
- **Exploran diversas soluciones y crecen a través de sus experiencias.**
- **Unen sus fuerzas para afrontar auténticos retos.**

Los/as especialistas enriquecen este proceso con *feedback* continuo, preguntas de reflexión enfocadas y estrategias prácticas para garantizar que la implementación sea sostenible y tenga un impacto duradero. La fase de implementación es un hito vital para transformar el conocimiento en acción, brindando a los/as jóvenes oportunidades reales para forjar su futuro.



Estrategias de implementación

El enfoque LS4YOU se basa en una amplia gama de técnicas prácticas diseñadas para empoderar a las personas para que integren sin problemas estos principios en su vida diaria.

- **Esfuerzos dinámicos e iniciativas educativas**

- A las personas jóvenes se les confían tareas tangibles que las alientan a aplicar sus habilidades en situaciones auténticas del mundo real.
- Ejemplos:
 - Una estudiante que desea mejorar sus habilidades de comunicación asume un rol de moderadora en un proyecto colaborativo.
 - Una persona joven ansiosa por mejorar sus habilidades de autoorganización toma la iniciativa de planificar y organizar un evento o proyecto.

- **Aventuras de juegos de rol y experiencias inmersivas**

- Las habilidades sociales, la autopromoción y la gestión del estrés se pueden perfeccionar excepcionalmente mediante simulaciones de escenarios auténticos.
- Ejemplos:
 - Una entrevista de trabajo se recrea a través de un juego de roles para perfeccionar las habilidades necesarias para responder preguntas desafiantes.
 - Las situaciones de conflicto dentro del equipo se desarrollan para fomentar habilidades de resolución estratégica de problemas.

- **Iniciativa de aprendizaje y orientación colaborativos**

- Aprendizaje a través de ejemplos y *feedback* constructivo: las personas jóvenes comparten conocimientos y se apoyan entre sí.
- La orientación de profesionales experimentados/as o de jóvenes mayores fomenta la reflexión sobre las experiencias y revela nuevas soluciones.

- **Herramientas digitales y aprendizaje basado en juegos**

- A través de la plataforma LS4YOU, los/as jóvenes pueden participar en módulos de aprendizaje basados en desafíos con un sentido lúdico.
- Los elementos de gamificación como puntos, niveles e insignias digitales crean una experiencia atractiva y motivadora para aplicar las habilidades adquiridas.



Utilice las herramientas LS4YOU que se encuentran en los anexos



Influencia, ventajas y aumento del valor

El método LS4YOU se creó con la intención de empoderar a las personas jóvenes y apoyar a los/as profesionales en sus proyectos. Presenta una innovadora combinación de técnicas consolidadas, recursos digitales y estrategias prácticas para impulsar eficazmente el crecimiento personal, social y profesional de las personas jóvenes.

Influencia en la juventud

Las personas jóvenes de hoy se enfrentan a numerosos desafíos, desde la incertidumbre laboral hasta el estrés y las presiones sociales. El método LS4YOU aborda esta preocupación directamente, empoderándolas para que cultiven sus habilidades para la vida con precisión y propósito.

- Descubren sus fortalezas, establecen metas y actúan con confianza.
- El enfoque no sólo fomenta las habilidades profesionales y sociales, sino que también cultiva la resiliencia mental y la seguridad en uno/a mismo/a.
- Las personas jóvenes se animan a hacerse cargo de su destino personal y profesional en lugar de dejarse llevar por influencias externas.

Ventajas para particulares y empresas

La colección del método LS4YOU ofrece a los/as profesionales una combinación armoniosa de estructura y flexibilidad, empoderándolos/as en su trabajo vital con jóvenes.

- Los enfoques pueden utilizarse de forma modular y adaptarse a diversos entornos laborales, ya sea en servicios para jóvenes, orientación profesional o entornos educativos.
- La plataforma dinámica LS4YOU ofrece recursos digitales diseñados para empoderar a los/as profesionales en sus esfuerzos.
- Los/as profesionales prosperan al participar en ejercicios prácticos, técnicas reflexivas y buenas prácticas comprobadas que pueden integrarse sin problemas en su vida diaria.
- Especialmente dentro de equipos interdisciplinarios (trabajo social, psicología, orientación profesional), el método potencia un apoyo colaborativo y centrado en las personas jóvenes.



Importancia europea y visión perdurable

LS4YOU trasciende los límites de un mero proyecto; encarna una estrategia a nivel europeo basada en metodologías establecidas, diseñada para una integración perfecta en diversos entornos educativos y de asesoramiento a largo plazo.

- Gracias a la colaboración de organizaciones de cuatro países europeos (Francia, España, Austria y Eslovenia), se recopilaron y compartieron buenas prácticas internacionales.
- El enfoque se alinea con los objetivos educativos europeos al fomentar el desarrollo de habilidades esenciales para el aprendizaje permanente.
- Gracias a la plataforma digital, este método puede adoptarse en cualquier lugar y mantenerse en el tiempo, permitiendo que su influencia llegue mucho más allá de los confines del proyecto.

Definición de logro

La influencia del método LS4YOU se observa constantemente para garantizar su excelencia y eficacia.

- Al finalizar el proyecto se habrá formado a al menos 50 especialistas y se habrá empoderado a 100 jóvenes.
- El enfoque está diseñado para implementarse en un mínimo de 100 organizaciones a largo plazo.
- Los indicadores de éxito se capturan a través de sistemas de *feedback*, autoevaluaciones digitales y evaluaciones cualitativas.



NUEVO

LS4YOU redefine el panorama del desarrollo juvenil contemporáneo al fusionar enfoques prácticos con herramientas digitales de vanguardia, al mismo tiempo que aborda las necesidades únicas de cada joven.

SET DE HERRAMIENTAS

LS4YOU



El set del método Life Skills 4 Youth es la herramienta central del método LS4YOU. Contiene una amplia selección de métodos prácticos e interactivos destinados a fortalecer a las personas jóvenes en cuatro habilidades clave:

- **Personalidad:** autoconfianza, resiliencia y desarrollo personal.
- **Automarketing:** presentación de las propias fortalezas, orientación profesional.
- **Aptitud física y mental:** manejo del estrés, inteligencia emocional.
- **Materiales y recursos financieros:** planificación financiera, estilo de vida sostenible.

Estos métodos se han desarrollado específicamente para su uso en el trabajo con jóvenes, la orientación profesional y la educación, y se basan en las buenas prácticas demostradas de varios países europeos. Pueden utilizarse de forma modular y adaptarse individualmente, tanto en sesiones de coaching individuales como en formato grupal, analógico o digital.



ESTRUCTURA Y USO DEL CONJUNTO DE MÉTODOS

El conjunto de métodos está estructurado de tal manera que puede utilizarse de forma flexible. Las actividades se estructuran según las cuatro competencias básicas y permiten a profesionales y jóvenes trabajar en áreas específicas.

- **Cada método incluye instrucciones claras, objetivos, materiales y preguntas de reflexión.**
- **Soporte digital:** muchos métodos también están integrados en la plataforma LS4YOU, que ofrece autoevaluaciones interactivas, rutas de aprendizaje y herramientas de reflexión.
- **Solicitud individual:** los/as profesionales pueden seleccionar o adaptar los métodos según sea necesario, y los/as jóvenes pueden trabajar en sus habilidades para la vida de forma independiente o con apoyo.

El conjunto de métodos es más que una simple colección de ejercicios: ofrece a las personas jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades de forma específica e integrarlas en su vida cotidiana de forma sostenible.

Métodos para PERSONALIDAD

LifeSkills4YOUTH



Personalidad: identidad empoderadora, seguridad en uno/a mismo/a, introspección

- **Test de 16 personalidades:** este test se basa en el Indicador de Tipo Myers-Briggs (MBTI) y clasifica a las personas en 16 tipos de personalidad diferentes. Ayuda a las personas a comprender mejor sus fortalezas, debilidades y formas preferidas de pensar y actuar.
- **Explicaciones mediante mapas mentales:** los mapas mentales son un método utilizado para estructurar visualmente ideas y mostrar conexiones. Al ilustrar las ramas principales y secundarias, un tema complejo se puede presentar con claridad y facilitar su comprensión.
- **Autoimagen vs. percepción externa:** la autoimagen se refiere a cómo una persona se percibe a sí misma, mientras que la percepción externa refleja cómo la ven los demás. Estas dos percepciones pueden diferir, lo que puede generar malentendidos o nuevas perspectivas sobre el impacto personal.
- **Recibir *feedback*:** el *feedback* proporciona información valiosa sobre el impacto y el desempeño personal, ofreciendo diferentes perspectivas. Debe considerarse una oportunidad de crecimiento, siendo especialmente útil el *feedback* constructivo.
- **Fijación de metas personales:** fijarse metas personales significa definirse metas claras, alcanzables y motivadoras. El método ABC (por sus siglas en inglés; alcanzable, creíble y comprometido en español) puede ayudar a definir metas y perseguirlas sistemáticamente.
- **Lista de valores:** una lista de valores ayuda a identificar los valores personales fundamentales que rigen la vida privada y profesional. Valores como la honestidad, el respeto o la responsabilidad influyen en las decisiones y en la forma de interactuar.





Test de 16 personalidades

Descripción del ejercicio:

Las personas participantes completarán un test de personalidad basado en modelos psicológicos como los *Big Five* y el indicador Myers-Briggs. Esto les ayudará a comprender mejor sus fortalezas, debilidades y estilos de comunicación, promoviendo el autoconocimiento y el crecimiento personal. Se pueden realizar actividades grupales después del test para explicar mejor a los/as participantes las diferencias entre los distintos tipos de personalidad.

Duración:

45 minutos

Marco: ☒ Individual ☒ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco ☒ Presencial ☐ Digital ☐ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|--|--|
| ☒ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☐ Aptitud física y mental | ☐ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

- Comprender las propias preferencias, fortalezas y posibles puntos ciegos
- Fomentar la reflexión sobre cómo se procesa la información, se toman decisiones y se interactúa con los demás

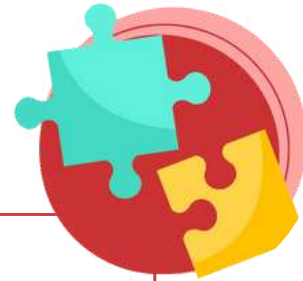
Resultados:

- Mejor conocimiento de las propias fortalezas junto con el manejo consciente de la autoimagen y de la imagen de los demás
- Mejor comprensión de su tipo de personalidad y sus estrategias para actuar o comportarse de determinada manera de acuerdo a ella

Ideas para la implementación digital: si la prueba se realiza en línea, tras completarla de forma individual, los/as participantes pueden compartir en pequeños grupos sobre sus rasgos de personalidad y descubrir similitudes y diferencias.

Consejos para el personal formador:

Si la presentación de la actividad se realiza en una pantalla, proporcione un código QR para facilitar el acceso al sitio.



Guía paso a paso:

- **Introducción (5 minutos):** presente la prueba a los/as participantes, explicando que calificarán las afirmaciones en una escala de «de acuerdo» a «en desacuerdo» y que, al final, recibirán un perfil de personalidad basado en sus respuestas. Enfatice que la prueba es individual, que los resultados serán privados y que se les anima a responder con sinceridad.
- **Hacer el test (20 minutos):** comparta el enlace (www.16personalities.com) y deje que lo completen. Anímelos/as a que se envíen los resultados por correo electrónico.
- **Informe posterior a la sesión informativa con las personas participantes (10 minutos):** utilice algunas preguntas de reflexión para realizar un informe posterior a la sesión informativa:
 1. ¿La actividad ha sido fácil o complicada?
 2. ¿Te sorprenden los resultados?
 3. ¿Cómo crees que este tipo de personalidad afecta el modo en que interactúas con los demás?

Luego, puede visualizar las letras de las 4 categorías para ver cómo están organizados los resultados. Encontrará el enlace en los anexos.

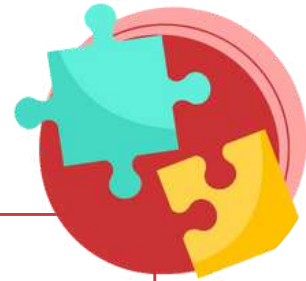
- **Actividades grupales (20 a 40 minutos):** tras la sesión informativa, sugerimos realizar actividades breves e interactivas que permitan a las personas participantes observarse y verificar la precisión de los resultados de su prueba. Se pueden encontrar ejemplos de estas actividades en la sección de anexos.
- **Conclusión (15 minutos):** para concluir, reflexione con los/as participantes sobre los beneficios de comprender nuestra propia personalidad y reconocer que otras personas pueden tener personalidades diferentes. También puede explicar que el test MBTI, creado después de la Segunda Guerra Mundial, buscaba ayudar a las personas a comprenderse mejor y reducir los conflictos. Recuérdeles que los resultados no son definitivos, ya que las personalidades pueden cambiar con el tiempo.

Materiales:

- Teléfonos móviles u ordenadores
- Proyector de vídeo
- Bolígrafos
- Papel

Fuentes y herramientas:

<https://www.16personalities.com/es>



ANEXOS:

1. Extroversión (E) o introversión (I):

- Debate sobre un tema divisivo: dividir al grupo en 2 para responder una pregunta que pueda responderse con sí o no y darles tiempo para preparar sus respuestas, luego realizar el debate. Puede utilizar algunas de estas preguntas para ayudarse a analizar la actitud de las personas participantes:

- ¿Quién habla con facilidad?
- ¿Quién prefiere pensar antes de hablar?
- ¿A quién le estimula el intercambio y a quién se le agota la energía?

Posibles temas para el debate:

- Trabajar en una oficina abierta: ¿estimulante o agotador?
- Vivir en la ciudad o en el campo: ¿cuál es la mejor opción para la realización personal?
- Viajar solo/a: ¿gratificante o intimidante?

2. Sensación (S) o intuición (N):

El ejercicio de la manzana (o cualquier otro objeto).

Muestre a las personas participantes una manzana.

Pídales que escriban algo sobre ella durante 2 minutos, pero que no la describan.

También puede trabajar con describir una imagen con una sola pregunta: «¿Qué ve?». Lógicamente, los/as participantes «S» aportarán datos, y los/as participantes «N» tenderán más a asociar cosas con los aspectos visuales de la manzana.

3. Pensamiento (T) o sentimiento (F)

Ejercicio «El dilema moral»:

Presentar un dilema ético al grupo. Organizar un debate y observar los argumentos utilizados: los/as participantes «T» favorecerán la lógica y la objetividad, y los/as «F» tendrán en cuenta los valores humanos y el impacto emocional de las decisiones.

Ejemplos de debates:

- **Redes sociales:** tu mejor amigo ha compartido unas fotos vergonzosas en redes sociales sin tu consentimiento. Le pides que las elimine, pero se niega. ¿Cómo reaccionas?
- **Denunciante:** trabajas para una empresa que contamina ilegalmente. Tienes pruebas, pero si las revelas, podrías perder tu trabajo. ¿Qué haces al respecto?



- **Inteligencia artificial:** un vehículo autónomo debe elegir entre atropellar a un peatón o poner en peligro la vida de sus pasajeros/as para evitar un accidente. ¿Qué debería elegir? ¿Cómo deberían programarse los vehículos autónomos para este tipo de situaciones?
- **Carrera profesional:** tienes que elegir entre un trabajo bien remunerado, pero que no te motiva, y un trabajo que te apasiona, pero que no te garantiza estabilidad financiera. ¿Qué opción prefieres?

4. Percepción (P) y juicio (J)

Pida a las personas participantes que imaginen que están planeando un viaje de fin de semana con amigos. Permítales escribir cómo abordarían el proceso de planificación en 2 minutos. Incluya aspectos como la programación, las prioridades o cómo decidirían qué hacer.

Las personas «J» normalmente se centrarán en crear un plan estructurado, organizar actividades, establecer plazos o prepararse para posibles obstáculos. Las personas «P» tienen más probabilidades de enfatizar la flexibilidad, la espontaneidad y «seguir la corriente», dejando espacio para cambios de último momento u oportunidades inesperadas.

Al final de cada actividad, pida a los/as participantes que reflexionen sobre si la actitud que adoptaron durante las actividades y lo que hicieron se correspondió con su resultado. Tenga en cuenta que, si no se ven reflejados/as en el resultado, esto podría deberse a:

- Comprender la personalidad es inherentemente complejo y este tipo de prueba ofrece solo una perspectiva limitada.
- Los resultados pueden variar dependiendo de influencias contextuales como el estado de ánimo, las motivaciones y la dinámica dentro del grupo.
- La prueba se basa en la autoevaluación, que es inherentemente subjetiva.

A. El significado de las diferentes letras para explicar las 4 categorías de resultados:

Para comprender mejor el significado de las diferentes categorías de letras del test de 16 personalidades, puede consultar este enlace: <https://blog.mettl.com/es/myers-briggs-personality-test-2/>

B. Los 16 tipos de personalidades del test MBTI:

Cada persona que completa el test MBTI certifica su resultado con este acrónimo de 4 letras. Para comprender el significado de las combinaciones de letras, puede consultar este enlace: <https://www.16personalities.com/personality-types>



Hacer hincapié

Descripción del ejercicio:

Esta actividad anima a los/as participantes a explorar distintos aspectos de su vida y su entorno a través de un mapa personal. Les ayuda a reflexionar sobre los recursos en los que pueden confiar, así como sobre los retos que pueden tener que superar para seguir adelante.

Duración:

1 - 2 horas

Marco: ☐ Individual ☐ Grupal ☒ Coaching personalizado

Marco: ☐ Presencial ☐ Digital ☒ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|--|--|
| ☒ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☐ Aptitud física y mental | ☐ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

- Reconocer las partes de la vida que podrían influir en futuras decisiones o cambios

Resultados:

- Mejor comprensión de los recursos y preocupaciones actuales
- Exploración de las propias perspectivas
- Toma de conciencia de las experiencias propias para emprender acciones significativas

Ideas para la implementación digital:

Un minijuego de 60 cartas en el que se invita a los/as participantes a agrupar las cartas de la forma que mejor refleje su situación actual, desde su propia perspectiva. Si no parecen avanzar, se puede sugerir que organicen las tarjetas en cuatro categorías: recursos, obstáculos, lo que parece obvio y lo que plantea preguntas. Esta actividad también puede apoyarse organizando las ideas en papel o en formatos digitales, como notas, rotafolio, mapas mentales o tablas.



Guía paso a paso:

1. Introducción (10 min.)

El personal formador presenta las cartas y proporciona una hoja A3 en blanco o una alternativa digital. El/la participante escribe su nombre en el centro de la página y comienza a reflexionar sobre su situación actual y cómo imagina su futuro.

2. Elegir y clasificar las cartas (15 min.)

El/la participante guarda las tarjetas con una influencia positiva o negativa, así como las que plantean preguntas, dejando a un lado el resto. Organiza las tarjetas seleccionadas en torno a su nombre basándose en su comprensión de la situación (se pueden sugerir grupos). El personal formador les anima a tomarse su tiempo, interviniendo sólo si se le pide apoyo.

3. Personalización (20 min.)

El/la participante puede sustituir las palabras de las tarjetas por sus propias palabras, dibujos o formas. El personal facilitador ayuda a personalizar y aclarar el significado de cada elemento, animándole a añadir tantos detalles como sea posible, mediante colores, símbolos, formas u otras herramientas creativas.

4. Valorización de la experiencia (20 min.)

Se invita al/a la participante a compartir en voz alta sus pensamientos y sentimientos sobre la actividad. Pueden usarse herramientas como una lista de emoticonos o sentimientos para apoyar esta expresión. Fomentar un intercambio abierto mediante preguntas que ayuden a profundizar en sus reflexiones. Por ejemplo, el personal formador puede hacer preguntas como: ¿qué es lo que más recuerda el/la participante de la actividad? ¿Qué valor ve en este tipo de trabajo? ¿A qué obstáculos o retos se enfrentó? ¿Son estos temas similares a los que podrían elegir las personas de su entorno? ¿Cree que estos temas evolucionarán con el tiempo? ¿Por qué? ¿Qué podría impedirle tener éxito y qué le ayuda a seguir adelante?

5. Plan de acción. Ayudar al/a la participante a priorizar, evaluar y seleccionar los temas en los que desea trabajar, ya sea de forma independiente o con apoyo externo (profesionales, iguales, familiares...).

Consejos para el personal formador:

Mantenga una distancia y neutralidad adecuadas al clasificar las cartas. Evite hacer comentarios o dar opiniones directas. En su lugar, guíe a la persona participante para que reflexione profundamente sobre su situación mediante preguntas como: *¿Qué significa esta palabra para ti? Cuando escribes esto, ¿qué oyes? ¿Qué significado tiene para ti? ¿Puedes explicarlo con más detalle? ¿Qué más puedes decir al respecto?*

Método para el feedback:

Entable intercambios y reformulaciones mediante preguntas. Confirme la reformulación y, si es necesario, siga con preguntas adicionales para fomentar una mayor reflexión.

Material:

Para apoyar la organización de los grupos y las ideas pueden utilizarse cartas previamente rellenas y/o en blanco, junto con herramientas como hojas, rotafolios, plataformas digitales como Canva, teléfonos móviles y lápices de colores o software de producción.



Autoimagen vs. imagen pública

Descripción del ejercicio:

El ejercicio «Autoimagen / imagen pública» ayuda a las personas jóvenes a explorar la percepción que tienen de sí mismas y a compararla con la que tienen los demás. A través de actividades interactivas y debates, identificarán sus puntos fuertes, tomarán conciencia de las lagunas de percepción y aumentarán su confianza en sí mismas. Este ejercicio es clave para comprenderse mejor, mejorar la autoestima y fomentar mejores interacciones interpersonales tanto en el ámbito personal como en el profesional.

Duración:

1,5 horas

Marco: ☐ Individual ☒ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☐ Presencial ☐ Digital ☒ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|--|--|
| ☒ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☐ Aptitud física y mental | ☐ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

- Explorar y comprender mejor cómo se percibe la propia personalidad
- Comparar esta autopercepción con cómo nos ven los demás para revelar diferencias o similitudes
- Aumentar la confianza en uno/a mismo/a y promover la reflexión sobre la propia imagen
- Sensibilizar sobre cómo influyen las percepciones en las relaciones interpersonales

Resultados:

- Desarrollo de una comprensión más clara de la imagen personal y pública
- Utilización del *feedback* para crecer y comunicarse más eficazmente
- Reflexión en profundidad sobre la identidad y el modo en que se influye en los demás

Ideas para la implementación digital:

- Juego del espejo virtual: herramienta digital en la que las personas participantes reciben comentarios anónimos, escritos o sonoros, de otras personas, destacando sus puntos fuertes y cualidades sobresalientes.
- Escenarios de vídeo: vídeos cortos que muestran cómo las personas pueden tener diferentes percepciones de la misma situación y cómo manejar estas diferencias de manera eficaz.



1. Feedback cruzado (30 min.)

En grupos pequeños:

Cada participante proporciona comentarios constructivos a los demás, centrándose en los puntos fuertes y las cualidades positivas que ha observado.

2. Revisión y reflexión (30 min.)

Cada participante compara los comentarios recibidos con su autoevaluación inicial.

A continuación, identifican 2 puntos fuertes en los que apoyarse y 2 áreas en las que mejorar.

3. Plan de acción (15 min.)

Las personas participantes escriben una acción específica para reforzar un aspecto en el que quieren trabajar (por ejemplo: «Pediré opiniones más a menudo a quienes me rodean»).

PARA CADA ASPECTO, ELIGE EL EMOJI QUE MEJOR REPRESENTA CÓMO TE SIENTES HOY. TÓMATE UN MOMENTO PARA REFLEXIONAR SOBRE LAS PREGUNTAS Y ESCRIBE LO QUE PIENSAS. ELIGE UN ASPECTO QUE TE GUSTARÍA MEJORAR. ¿QUÉ PASOS CONCRETOS PUEDES DAR PARA PROGRESAR? REPITE ESTE EJERCICIO CON REGULARIDAD PARA HACER UN SEGUIMIENTO DE TUS PROGRESOS.

Motivación



Relaciones



Creatividad



Adaptabilidad



Estrés



Comunicación



Organización



Consejos para el personal formador:

Cree un entorno de apoyo y garantice el respeto y la confidencialidad en todos los debates. Anime a los/as participantes a destacar lo positivo y a ser constructivos/as. Utilice un lenguaje fácil de entender para los/as jóvenes.

Método para el feedback:

Debate en grupo para compartir la experiencia: *¿Qué has descubierto sobre ti mismo/a? ¿Te sorprendió algo sobre cómo te veían los demás?* Los/as participantes evalúan la actividad mediante una encuesta rápida (en línea o en papel).

Materiales:

- En persona: pizarra, bolígrafos, hojas de autoevaluación, proyector para ayudas visuales.
- En línea: plataforma de videoconferencia, herramientas de colaboración.



Hacer match

Descripción del ejercicio:

Mediante la distribución aleatoria de tarjetas que representan aspiraciones personales y profesionales (seguidas de listas indicativas en un segundo paso) se animará a los/as participantes a intercambiar, debatir e identificar las aspiraciones que más les importan. A continuación, las compararán con su realidad actual. Los argumentos que utilicen, las opciones que elijan y las respuestas que den a las preguntas de seguimiento les ayudarán a reflexionar sobre las estrategias que pueden usar para alcanzar sus objetivos. El juego incluye más de 80 tarjetas con diferentes ambiciones profesionales. Comienza con una ronda en la que las tarjetas se distribuyen al azar, seguida de una segunda ronda en la que cada participante puede elegir las suyas.

Duración:

Aproximadamente
1,5 horas

Marco: ☐ Individual ☒ Grupal ☒ Coaching
personalizado

Marco: ☒ Presencial ☐ Digital ☐ Ambos

**Competencias
implicadas:**

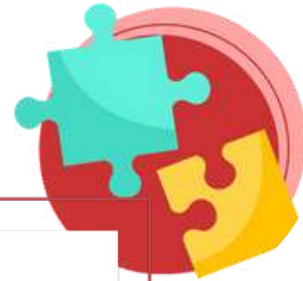
☒ Personalidad ☒ Automarketing
☐ Aptitud física y mental ☐ Materiales y recursos
financieros

Objetivos:

- Identificar las aspiraciones que se esperan alcanzar en la vida profesional y personal
- Empezar a priorizar estas aspiraciones en función de lo que más importa
- Reflexionar sobre la adecuación de la profesión actual a estas aspiraciones
- Tomar conciencia de la brecha existente entre la visión ideal y la realidad actual

Resultados:

- Clarificación de metas personales y profesionales
- Conciencia crítica sobre su situación actual
- Desarrollo de habilidades de comunicación y argumentación
- Mayor autoconocimiento y toma de decisiones informadas



1. Preparación:

Prepares un juego de tarjetas de aspiraciones (incluidas las tarjetas comodín en blanco). Imprima una lista completa de aspiraciones para cada participante. Proporcione hojas de papel en blanco y lápices.

2. Introducción (5 min.):

Propósito: «Hoy vamos a explorar las aspiraciones personales y profesionales: lo que realmente os importa, lo que os motiva y cómo estas aspiraciones pueden dar forma a los planes de futuro».

3. Distribución y debate (15-20 min.):

Reparta al azar 5 tarjetas a cada participante. Explique las reglas del intercambio: cada persona debe tener siempre 5 cartas en la mano. Las tarjetas comodín pueden utilizarse para anotar una aspiración personal que no esté ya incluida en el juego. Inicie la fase de intercambio y asegúrese de que se respetan las normas durante toda la actividad.

4. Fin de los intercambios (5 min.):

Pida a todos/as que escriban sus 5 últimas tarjetas en una hoja de papel.

5. Hablar sobre las experiencias (10 min.):

Pida a los/as participantes que reflexionen sobre cómo se han sentido durante el ejercicio y que escriban sus pensamientos. A continuación, invíteles a compartir sus experiencias oralmente con el grupo.

6. Procesamiento cognitivo (20-30 min.):

Facilite un debate sobre las estrategias utilizadas para obtener tarjetas satisfactorias. Establezca una relación entre estas estrategias y la búsqueda de una situación profesional satisfactoria. Anote los puntos clave en la pizarra.

7. Integración psicológica (30 min.):

Distribuya la lista completa de aspiraciones a los/as participantes. Guíeles por los pasos siguientes:

- Elegir 5 aspiraciones adicionales
- Ordenar por orden de prioridad las 10 aspiraciones.
- Evaluar en qué medida se ha abordado cada aspiración en sus planes de carrera.
- Identificar las aspiraciones importantes que siguen sin cumplir.
- Reflexionar sobre las formas de cumplir estas aspiraciones, ya sea profesional o personalmente.

8. Conclusión (10 min.):

Invite a compartir voluntariamente las ideas. Resuma los puntos clave de la actividad.

Consejos para el personal formador:

Es fundamental celebrar una mesa redonda al final de la fase de integración psicológica, tras los pasos 4 y 5. La naturaleza del juego y de la tarea puede hacer que algunas personas participantes censuren sus aspiraciones, sobre todo las que tienen connotaciones sociales, por miedo a ser juzgadas por los demás. Es importante garantizar la integración psicológica en un entorno en el que todas se sientan seguras para trabajar sin temor al escrutinio. Una forma de conseguirlo es reorganizar las mesas para crear un entorno más privado.

Método para el feedback:

Un plan de acción de compromiso individual con objetivos validados y alcanzables, acompañado del establecimiento de una reunión de seguimiento para controlar los progresos y garantizar la rendición de cuentas.

Material:

- Un conjunto de tarjetas de aspiraciones profesionales
- Una «lista de aspiraciones» y formulario para rellenar
- Cartulina, rotuladores, cinta adhesiva
- Una «hoja resumen de la animación ADVP» por participante



Recibir *feedback*

Descripción del ejercicio:

Las personas jóvenes aprenden a dar opiniones constructivas basadas en sus experiencias personales. Evalúan una acción reciente y sugieren mejoras. A su vez, el personal formador modela el *feedback* de apoyo para ayudar a los/as jóvenes a progresar aprendiendo a tenerlo en cuenta.

Duración:

1 hora

Marco:

☐

Individual

☐

Grupal

☒

Coaching
personalizado

Marco:

☐

Presencial

☐

Digital

☒

Ambos

Competencias implicadas:

☒

Personalidad

☐

Automarketing

☐

Aptitud física y
mental

☐

Materiales y recursos
financieros

Objetivos:

- Aprender a recibir *feedback* sin sentirse juzgados/as
- Identificar los elementos clave del *feedback* para mejorar
- Expresarse sobre las acciones en las que se participa, hacer preguntas y sugerir mejoras
- Integrar el *feedback* como herramienta de mejora continua

Resultados:

- Aceptación y escucha del *feedback* sin reaccionar a la defensiva
- Reformulación del *feedback* para captar los puntos clave
- Implementación de acciones concretas basadas en el *feedback* recibido

Ideas para la implementación digital:

Minijuego en el que la persona joven debe:

- Identificar si un *feedback* dado es constructivo o no.
- Responder a un *feedback* ficticio eligiendo una reacción entre varias opciones (por ejemplo, a la defensiva, con tranquilidad, con actitud receptiva).
- Mejorar una respuesta incorporando el *feedback* dado.

Herramientas interactivas:

- App para recoger y analizar el *feedback* en tiempo real.
- App para facilitar las actividades colaborativas.



Guía paso a paso:

Introducción (10 min.): Explicar la importancia del *feedback* para progresar y ser escuchado/a. Ilustrar con un ejemplo concreto y positivo.

Módulo interactivo (15 min.): Mostrar un vídeo o escenario simulado sobre el *feedback* (aciertos/errores comunes). Preguntar: «¿Qué has aprendido? ¿Cómo reaccionarías?».

Implementación (20 min.): *Feedback* dado por los/as jóvenes: las personas participantes describen en detalle una actividad o situación en la que han tomado parte. Reflexionan sobre lo que salió bien, identificando los aspectos positivos de la situación. A continuación, consideran lo que podría mejorar, abordando cualquier preocupación que hayan tenido durante la actividad. Por último, exploran lo que podría hacerse de otra manera para superar los retos que encontraron, proponiendo soluciones a los problemas identificados.

Feedback del personal formador: hacen comentarios positivos a cada participante, destacando sus puntos fuertes y sus logros. A continuación, ayudan a planificar los siguientes pasos, esbozando las medidas que deben tomarse y lo que viene después en el proceso.

Reflexión personal: ¿Cómo me he sentido en esta situación? ¿Qué reacciones he notado en mí? ¿Qué he aprendido de la experiencia?

Conclusión en grupo (15 min.): Compartir los sentimientos sobre el ejercicio, reformular y sintetizar las ideas de mejora a partir del *feedback* y destacar los esfuerzos individuales para mejorar la participación. Formalización del *feedback*: para los/as jóvenes, utilice hojas de *feedback* sencillas con preguntas guiadas o visuales (por ejemplo, emoticonos, escalas de satisfacción). Para el personal formador, sintetice el *feedback* y elabore un plan de mejora colectivo.

Consejos para el personal formador:

Personalice su *feedback* (evite algo muy general como «bien» o «no está mal»). Adopte un enfoque comprensivo y fomente el progreso. Reformule los comentarios negativos con empatía para ayudar a calmar las emociones negativas.

Método para el *feedback*:

Material:

Una hoja de ejercicios (ejemplo a definir según el contexto). Herramientas digitales o en papel.
Una hoja de reflexión con preguntas guiadas. Bolígrafo y papel o soporte digital para escribir.

Fuentes y herramientas:

N/A



Establecer metas personales

Descripción del ejercicio:

El método ABC establece que una meta debe ser alcanzable, creíble y que la persona debe estar comprometida. Esta técnica es útil para establecer prioridades; es simple y eficaz, y le hace eficiente.

Duración:

15-30 minutos

Marco: ☒ Individual ☐ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☐ Presencial ☐ Digital ☒ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|--|--|
| ☒ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☐ Aptitud física y mental | ☐ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

- Priorizar tareas
- Reflexionar sobre las consecuencias de terminar o no terminar tareas específicas
- Analizar la importancia de las tareas
- Comenzar la tarea más importante en lugar de posponerla

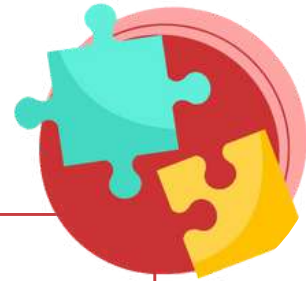
Resultados:

- Adquisición de un hábito diario de establecer y trabajar en tareas de máxima prioridad
- Capacidad para analizar listas de trabajo y determinar prioridades para mayores logros, mayor autoestima, autorrespeto y orgullo

Ideas para la implementación digital:

Se puede hacer a través de un PDF que las personas usuarias pueden abrir en su navegador o descargar y escribir en papel.

También se puede realizar un formulario en línea y al final reciben un PDF con sus aportaciones.



Guía paso a paso para las personas participantes:

1. Anota todas las tareas que se te ocurran. Considera tus objetivos y los pasos necesarios para alcanzarlos.
2. Determina tus prioridades principales: las tareas que son muy importantes y deben realizarse, ya que de lo contrario habría graves consecuencias. Estas son tus tareas «A». Si tienes más de una, priorízalas por orden de importancia, llamándolas A-1, A-2, A-3, etc. Tu tarea «A-1» es la más grande y significativa.
3. Decide las tareas secundarias: las tareas que debes realizar, pero que solo tienen consecuencias leves si no se realizan, son las tareas «B». Alguien podría sentirse insatisfecho/a o incómodo/a si no las realizas, pero no son tan importantes como las tareas «A». Nunca realices una tarea «B» si hay una tarea «A» sin realizar.
4. Tus tareas «C» son cosas que estaría bien hacer, pero que no tienen consecuencias. Esto podría incluir llamar a un/a amigo/a o almorzar con compañeros/as de trabajo.
5. Ahora estás completamente organizado/a y listo/a para hacer cosas más importantes de manera más rápida. Empieza con tu tarea principal y usa toda su fuerza de voluntad para perseverar hasta terminarla.
6. Haz de la priorización un hábito.

Consejos para el personal formador:

Empiece el ejercicio con el establecimiento de objetivos, que las personas participantes definen y dividen en tareas que luego se pueden enumerar y priorizar.

Método de *feedback*:

Feedback a través de la propia experiencia de éxito, autorreflexión.

Materiales:

Utilice una hoja de trabajo o notas adhesivas de colores: 3 colores para las tareas «A», «B» y «C», un bolígrafo o un dispositivo con conexión a Internet.

Fuentes y herramientas:

-



Establecer metas personales



IMPORTANT

Tareas «A»

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

REMEMBER!

Tareas «B»

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

LESS STRESS!

Tareas «C»

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.



Lista de valores

Descripción del ejercicio:

El método «Lista de valores» es una herramienta para descubrir y clarificar los valores personales fundamentales. Al identificar lo que realmente importa al/a la joven, este método le permite tomar decisiones de vida informadas, impulsar la motivación y sentar una base sólida para establecer metas significativas.

Duración:

50 minutos

Marco: ☒ Individual ☐ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☒ Presencial ☐ Digital ☐ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|--|--|
| ☒ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☐ Aptitud física y mental | ☐ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

- Comprender mejor los valores y la jerarquía
- Entender el impacto de estos valores en la vida diaria
- Entender cómo podría mejorar la vida aplicándolos

Resultados:

- Comprensión más profunda de cómo los principios y valores dan forma a las decisiones
- Elaboración de un plan de acción para comprometerse con los propios valores

Ideas para la implementación digital:

Cree un ejercicio de arrastrar y soltar para seleccionar directamente los valores y moverlos a los cuadros «importante» o «no importante» y darles una jerarquía.



Guía paso a paso:

Introducción (10 minutos): presente a los/as participantes los objetivos de la actividad y pídeles que reflexionen individualmente sobre sus propios valores y la importancia de conocerlos: cómo los valores guían las decisiones, influyen en la autoimagen y afectan la forma en que interactúan con los demás.

Clasificación de valores (10 minutos): entregue a cada participante un conjunto de valores impresos (hoja de trabajo) previamente recortados para que los clasifiquen en dos categorías: importantes y no importantes. En una segunda fase, pídeles que elijan los 10 más importantes para ellos/as, los dispongan en orden de prioridad y los peguen en la hoja de trabajo adjunta.

Reflexión (20 minutos): basándose en los valores más altos, pida a los/as participantes que creen una o dos afirmaciones que expresen cómo desean vivir según estos valores. Por ejemplo: «Valoro la honestidad y me esfuerzo por comunicarme abiertamente, siendo sincero/a conmigo mismo/a y con los demás en todas las situaciones». Pida voluntarios/as que las compartan.

Conclusión (10 minutos): analice la actividad preguntando a los/as participantes cómo se sintieron, si les resultó fácil reflexionar sobre sus propios valores o si tuvieron dificultades para identificarlos. De ser así, pueden explicar por qué les resultó difícil. Concluya recordando que los valores pueden cambiar y evolucionar con el tiempo, según el contexto personal y externo: por ejemplo, la llegada de un bebé a una familia puede cambiar por completo la forma en que se ve el mundo y la jerarquía de valores.

Consejos para el personal formador:

A continuación, se presentan algunas sugerencias finales que puede proporcionar a lo largo del proceso:

- Comenzar desde la «vida real» para pensar en los propios valores.
- Reflexionar sobre estos valores periódicamente, al menos cada dos meses.
- Pensar en valores que son importantes para uno/a mismo/a, no en los que se cree que serían importantes según los demás.

Método de *feedback*:

El *feedback* se realizará de forma oral por los/as participantes, con la posibilidad de mostrar a los demás lo realizado.

Materiales:

Hojas de trabajo proporcionadas por el/la trabajador/a del ámbito juvenil.

Métodos para AUTOMARKETING

LifeSkills4YOUTH



Automarketing: mostrar fortalezas únicas, perfeccionar habilidades, cultivar la presencia en línea.

- **En mi mejor momento:** este ejercicio ayuda a las personas a tomar conciencia de los rasgos y habilidades que definen su versión ideal de sí mismas. Mediante la reflexión y pasos de desarrollo específicos, se puede acercar a esta imagen ideal y liberar plenamente el potencial personal.
- **Muestro mi mejor versión:** la autopresentación se refiere a cómo una persona se presenta, mientras que la aceptación implica aceptarse a sí misma y sus cualidades únicas. Un equilibrio saludable entre la expresión auténtica y la disposición a la autorreflexión fomenta el crecimiento personal y las relaciones positivas.
- **Itinerario de recursos y competencias:** este enfoque promueve la identificación de recursos personales (por ej.: fortalezas, experiencias, redes) y competencias para impulsar el desarrollo personal. Al utilizar conscientemente estos recursos, se pueden gestionar mejor los desafíos y aprovechar las nuevas oportunidades.
- **Marca personal:** la marca personal se refiere a la configuración intencional de la imagen y la presentación externa de una persona para posicionarse como marca. Especialmente en el mundo digital, es esencial desarrollar un perfil auténtico y coherente que refleje sus valores, fortalezas y habilidades.
- **Diseño mi zine:** este ejercicio creativo invita a las personas a diseñar un (fan)zine personal que refleje su identidad y su visión de vida. A través de imágenes, textos y diseño, se crea una representación tangible de sus metas, intereses y valores personales, que puede servir como fuente de inspiración para el desarrollo personal.
- **Simulación de negociación / alcance sus metas más rápido con habilidades de negociación y ventas:** en un juego de simulación, se recrean escenarios de negociación reales para probar estrategias y técnicas en un entorno seguro. Con entrenamiento específico en habilidades de negociación y ventas, se pueden alcanzar metas con mayor eficiencia y fortalecer la asertividad personal.





En mi mejor momento

Descripción del ejercicio:

En parejas o grupos pequeños, las personas participantes cuentan una historia sobre un momento en el que se sintieron muy bien consigo mismas. Las demás escuchan atentamente, anotan los puntos clave y, posteriormente, ofrecen *feedback* sobre lo que la historia reveló sobre esa persona.

Duración:

20-60 minutos

Marco: ☒ Individual ☒ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☐ Presencial ☐ Digital ☒ Ambos

Competencias implicadas:

☐ Personalidad ☒ Automarketing
☐ Aptitud física y mental ☐ Materiales y recursos financieros

Objetivos:

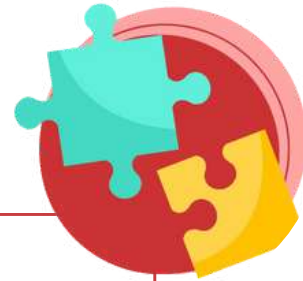
- Descubrir las propias fortalezas, intereses y valores
- Practicar la escucha activa
- Promover la autorreflexión y el autoconocimiento

Resultados:

- Entendimiento de cuándo nos sentimos bien con nosotros/as mismos/as
- Comprensión de las propias emociones
- Utilización de las propias fortalezas y valores

Ideas para la implementación digital:

Se puede crear un formulario en línea e incluir las historias de otras personas. Por ejemplo, una o dos historias que las personas usuarias puedan leer. Además, cada participante puede grabar una breve entrevista con una persona y subirla. No se necesitan subtítulos ni traducción, ya que cada participante puede hacerla en su propio idioma.



Guía paso a paso:

1. Se forma un grupo de 2 a 5 personas. Todas necesitan la hoja de trabajo.
2. Una persona comparte su historia: durante 5 minutos comparte una anécdota sobre una situación en la que se sintió muy bien consigo mismo/a y con mucha energía. Puede haber ocurrido la semana pasada o hace años, y puede ser un momento pequeño o un evento más importante.
3. Cada persona escucha atentamente y toma notas en la hoja de trabajo mientras alguien comparte su historia. Anotan lo que escuchan sobre sus intereses, habilidades y valores. Para escuchar con atención, pueden intervenir con frases como «Cuéntame más sobre...» para ayudarle a profundizar.
4. Al terminar la historia, quienes escuchaban comparten sus observaciones. Después, la persona narradora puede tomar notas sobre lo que aprendió sobre sí misma.
5. Reflexionan juntas después de que todas hayan tenido su turno para narrar historias. Comentan lo aprendido en grupo (solo lo que se sientan cómodas compartiendo).

Consejos para el personal formador:

Cree un ambiente cómodo y prepare el espacio para que las personas participantes se sientan bien al contar historias personales.

Método de *feedback*:

Los/as participantes se dan *feedback* entre sí y reflexionan conjuntamente en sus pequeños grupos; autorreflexión en el caso de ser en línea.

Materiales:

Hoja de trabajo, bolígrafo

Fuentes y herramientas:

N/A



En mi mejor momento

Fase 1: narración (5 minutos)

Fase 2: *feedback* (5 minutos)

Intereses

Habilidades

Valores

Todo lo demás



Muestro mi mejor versión

Descripción del ejercicio:

Las personas participantes escribirán una breve presentación personal, la grabarán en video y la compartirán con el grupo. Esto les ayudará a sentirse cómodas hablando de sí mismas, a ganar confianza y a descubrir qué las hace únicas.

Duración:

45 minutos

Marco: ☐ Individual ☒ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☐ Presencial ☐ Digital ☒ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|--|--|
| ☐ Personalidad | ☒ Automarketing |
| ☐ Aptitud física y mental | ☐ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

- Practicar la creación y exposición de una presentación personal clara y atractiva
- Desarrollar la confianza en la autopresentación y en hablar en público
- Desarrollar la autoconciencia y la aceptación reflexionando sobre sus cualidades únicas

Resultados:

- Mayor confianza en la autopresentación
- Mejor conciencia de las fortalezas personales y cualidades únicas
- Mayor comodidad al hablar, aparecer en videos y escuchar la propia voz

Ideas para la implementación digital:

Esto puede hacerse con herramientas en línea como Zoom o Teams. Las personas participantes pueden grabar sus presentaciones y compartirlas en una carpeta común. Pueden escribirlas y editarlas juntas en Google Docs y recopilar comentarios mediante herramientas como Mentimeter. Las salas permiten a grupos más pequeños practicar antes de la presentación.



Guía paso a paso:

- **¿Qué es un discurso de presentación?:** una forma rápida y divertida de presentarse y mostrar las fortalezas, pasiones y objetivos. Consta de tres partes: *quién eres* (tu nombre y a qué te dedicas); *qué te gusta* (habilidades, pasiones o aficiones), *qué te hace único/a* (algo especial sobre ti).
- **Crear el discurso:** tomarse un tiempo para escribir un discurso breve sobre uno/a mismo/a (de 1 a 2 minutos aproximadamente). Centrarse en las cosas por las que se siente orgullo, lo que apasiona hacer o los grandes objetivos.
- **Grabar el discurso:** usar el teléfono o cualquier cámara para grabarse mientras se presenta el discurso. Ponerse de pie, sonreír y hablar con claridad. ¡Hay que imaginar que se está hablando con un/a amigo/a!
- **Observar y reflexionar:** reproducir los vídeos para que el grupo los vea. Después del vídeo, compartir cómo se sienten al verse en pantalla. Comentarlos en grupo: *¿cómo te sentiste al grabarte y verte? ¿De qué te sientes orgulloso/a en tu presentación? ¿Cómo puedes usar lo aprendido para sentirte más seguro/a de ti mismo/a?*

Consejos para el personal formador:

Si una persona no desea hablar al público, el personal facilitador debe respetar su decisión y no obligarla. Anímela a observar la actividad y díglele que puede unirse más tarde si cambia de opinión. Anime a las personas participantes a usar ChatGPT para redactar una presentación breve basada en sus fortalezas y objetivos clave. Luego, pueden comparar la versión de ChatGPT con su propia presentación para ver qué pueden mejorar, añadir o personalizar. Esto puede inspirar nuevas ideas y ayudarlas a perfeccionar su presentación.

Método de *feedback*:

Recibirán *feedback* mediante debates grupales después de ver los videos, donde podrán compartir sus impresiones sobre su presentación y recibir comentarios positivos de sus compañeros/as. También reflexionarán sobre su experiencia individualmente, centrándose en lo que les gustó de su presentación y en lo que podrían mejorar.

Materiales:

Papel o dispositivos digitales para escribir las presentaciones, bolígrafos o marcadores, rotafolio o pizarra para explicaciones, teléfono o cámara para grabar vídeos, proyector para mostrar videos, plantillas de presentación de ejemplo o diapositivas (opcional).

Fuentes y herramientas:

Teresa Baró • Comunicación de éxito (s.f.). Cómo hacer un elevator pitch (con ejemplos) [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ppTDpdsCRtU>
OpenAI. (2025). ChatGPT (versión del 7 de enero). <https://chat.openai.com/>



Itinerario de recursos y competencias

Descripción del ejercicio:

El método utiliza símbolos para ayudar a la persona usuaria a evaluar su propio potencial, recursos, fortalezas y activos en la vida en los que puede confiar para lograr sus objetivos.

Duración:

60 minutos

Marco: ☐ Individual ☒ Grupal ☒ Coaching personalizado

Marco: ☒ Presencial ☐ Digital ☐ Ambos

Competencias implicadas:

☐ Personalidad ☒ Automarketing
☐ Aptitud física y mental ☐ Materiales y recursos financieros

Objetivos:

- Definir objetivos
- Estructurar planes futuros
- Reflexionar sobre situaciones de la vida y recursos disponibles
- Utilizar las propias fortalezas y oportunidades para alcanzar objetivos

Resultados:

- Alcance de metas cuando el camino para llegar a ellas está claramente definido y planificado
- Darse cuenta de cómo utilizar las fortalezas y competencias para alcanzar los objetivos

Ideas para la implementación digital:

N / A



Guía paso a paso para las personas participantes:

1. Establece una meta que quieras alcanzar. Selecciona símbolos que la representen y colócalos en una tarjeta que la represente (tu futuro). Coloca tarjetas que simbolizen los años de tu vida, desde tu edad actual hasta tu nacimiento. Selecciona un grupo de confianza (si lo hay) para que actúen como observadores/as (*El personal formador/asesor guiará la actividad y, junto con el grupo, apoyará a la persona usuaria*).
2. Ahora elige entre los símbolos restantes para marcar eventos especiales de tu vida que te formaron y colócalos en la línea de tiempo que creaste. Puedes preguntarte «¿Quién soy?» y «¿Qué se me da bien?» para elegir símbolos que representen momentos significativos, como cuando te desarrollaste personalmente o adquiriste una competencia o un recurso.
3. Presenta tu trabajo: elige 5 símbolos de tu itinerario que representen las competencias y recursos adquiridos. La hoja blanca y la señal de aparcamiento se colocan en el espacio vacío entre tu edad actual y el objetivo que quieres alcanzar. Coloca los 5 símbolos en la hoja blanca, el «aparcamiento», para representar los recursos que consideras más útiles para alcanzar tu objetivo (*Es la persona usuaria quien define el significado de un símbolo, no la interpretación de otras*).
4. El personal formador (y el grupo) hacen preguntas basadas en hechos solamente para aclarar dudas.
5. El personal formador (y el grupo) comparten su percepción del trabajo y tu presentación de persona usuaria en cuanto a lenguaje corporal, tono de voz y acciones. ¡Pura observación!
6. El personal formador (y el grupo) comparten sus interpretaciones como si hablaran entre ellos. ¡Interpretación!
7. Como persona usuaria puedes expresar tu acuerdo o desacuerdo con las interpretaciones, incluyendo sorpresas o autodescubrimientos. ¡Las conversaciones son bienvenidas!
8. Analiza si tus fortalezas son suficientes para alcanzar tu objetivo o si necesitas algo más. Concéntrate y evalúa las fortalezas necesarias para alcanzarlo.

Consejos para el personal formador:

Proporcione un ambiente tranquilo y privado para los pasos de preparación 1 y 2. Para el paso 2, no todos los años/tarjetas necesitan un símbolo. Asegúrese de separar las preguntas y observaciones factuales de la interpretación.

Método de *feedback*:

Feedback basado en hechos, observaciones e interpretación por parte del personal formador (y del grupo); para alentar la autorreflexión en ausencia de un grupo de apoyo.

Materiales:

Un conjunto de símbolos, tarjetas que representan años u otros períodos de tiempo, una señal de aparcamiento y una hoja de papel blanca.

Fuentes y herramientas:

Lista de símbolos. Vídeo de EJO4Youth: <https://youtu.be/-LmVlGOqWO4?si=jPMKuzl3XwMOXtGZ>



Lista de símbolos (ejemplo)

Comida - cocina	Botellas, botellas de alcohol, plátano, cubiertos, vaso de cerveza, corcho, tenedor, pollo, cacerola, huevo, pollito, cuchara, cuchillo, cesta de fruta, seta, caramelo, máquina de algodón de azúcar, tijeras, embudo, bolsa de agua caliente, hervidor de agua, copa de vino, jarra
Cuerpo - persona	Ojo, corazón, ángel, muñecos/as, pinza para el pelo, corona, fantasma, mano, bruja, cochecito de bebé, hueso, hombre, mujer, monja, caballero, robot, esqueleto, emoticono, calavera, Papá Noel, dedo
Entretenimiento - pasatiempos	Lápiz, carta, buzón, libro, delfín, billetes, balón de fútbol, pelotas, regadera, globo terráqueo, teléfono móvil, cuentas, piano, guitarra, máquina de coser, peonza, lápiz labial, armónica, frascos de perfume, PC/teclado, radio, patinete, figuras de juego, columpio, mecedora, trineo
Animales - naturaleza	Oso, árboles, relámpago, flor, madera, pez, pato, burro, piel, rana, murciélago, perro, vaca, ratón, ratonera, nido, caballo, serpiente, pájaro, avispa/abeja, tigre, paloma, piedras, estrellas, oveja, mariposa
Profesión	Yunque, hacha, dinero, sierra, extintor, camión de bomberos, coche de policía, escalera, monedas, cono, brújula, jeringa, ataúd, sirena, llave, abrazadera, tornillos, llave inglesa, volante, código de barras, despertador, caja de herramientas
Elementos de usabilidad	Ancla, reloj de pulsera, pila, bidón de gasolina, caja de hojalata, hierro, castillo, ducha, anillos, carrito de compra, avión, caja de botellas, bombilla, recipiente de cristal, campana, oro, esposas, casa, torre, escoba, herradura, helicóptero, cadena con bola, botón, condón, cruz, faro, motocicleta, conchas, autobús, paquete, coche, sartén, tubo, pistola, trofeo, borrador, calculadora, mochila, reloj de arena, gafas de sol, sol, espejo
Otros	Signo de exclamación o interrogación (p. ej., imán), signo <i>más</i>



Marca personal

Descripción del ejercicio:

Las personas participantes aprenden a promocionarse reflexionando sobre sus fortalezas y cómo éstas podrían ser valiosas para otros/as para desarrollar su marca personal.

Duración:

30 - 45 minutos

Marco: ☒ Individual ☐ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☐ Presencial ☐ Digital ☒ Ambos

Competencias implicadas:

☐ Personalidad ☒ Automarketing
☐ Aptitud física y mental ☐ Materiales y recursos financieros

Objetivos:

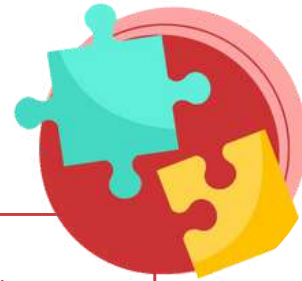
- Reflexionar sobre los propios valores, fortalezas y características
- Comprender cómo las propias fortalezas se conectan con las necesidades de los demás y crean valor

Resultados:

- Capacidad de analizar las fortalezas en relación a cómo podrían ser valiosas para los/as demás
- Creación de una marca personal centrada en las propias fortalezas y valores, así como en las necesidades de un posible grupo de usuarios/as

Ideas para la implementación digital:

- Se puede hacer a través de un PDF que las personas usuarias pueden abrir en su navegador o descargar y escribir en papel.
- También se puede realizar un formulario online y, al final, las personas participantes reciben un PDF con sus aportaciones.



Guía paso a paso para las personas participantes:

1. Piensa primero en tus valores, fortalezas y características. Puedes realizar el ejercicio «En mi mejor momento» antes para conocer tus fortalezas y valores. También puedes realizar un test de personalidad gratuito (enlace abajo). Este te describe quién eres y por qué actúas como lo haces. Usa estos recursos para anotar tus fortalezas, valores y características en la hoja de trabajo.
2. A continuación, reflexiona sobre estas preguntas: ¿cuáles de tus fortalezas podrían aportar valor a otra persona? ¿Para quién podrías aportar valor? Anota tus respuestas en las hojas de trabajo. Tu respuesta a la segunda pregunta define cuál es tu clientela potencial o tu grupo objetivo.
3. Ahora, reflexiona sobre las necesidades y objetivos de tu potencial clientela. ¿Qué valoran? ¿Cuáles son sus retos y objetivos y qué necesitan para afrontarlos? Incluso podrías preguntar a personas conocidas que se ajusten a tu clientela potencial. Nuevamente, toma notas en la hoja.
4. Por último, pero no menos importante, reflexiona sobre cómo se conectan tus fortalezas con las necesidades y objetivos de tu posible clientela. Puedes empezar a colorear las necesidades y conectar las fortalezas con subrayadores para visualizar las congruencias. Luego, anota tus descubrimientos.
5. ¡Ahora ya sabes cómo puedes usar tus fortalezas para crear valor para otras personas y ganar dinero!

Consejos para el personal formador:

- Considere hacer el ejercicio «En mi mejor momento» antes
- Considere hacer un test de personalidad de antemano
- Cree un ambiente tranquilo, propicio para trabajar la reflexión individual

Método de *feedback*:

La reflexión se produce durante el ejercicio. Si se aborda el tema de la clientela potencial durante el paso 3, se les podría pedir su opinión sobre la utilidad después del paso 5.

Materiales:

Hoja de trabajo «Marca personal», bolígrafo o dispositivo con conexión a Internet

Fuentes y herramientas:

Test de personalidad: <https://www.16personalities.com/languages>



Marca personal

Valores importantes para ti

Tus fortalezas

**Tus características:
¿Qué te hace destacar?**

**¿Cómo podrían tus fortalezas ser
valiosas?**

¿Para quién podrían ser valiosas?

¿Qué es importante para tu clientela potencial? ¿Qué necesitan?

¿Qué valor añadido aportas a tu potencial clientela? ¿Cómo se conectan tus propias fortalezas con las necesidades de tu posible clientela?



Diseño mi zine

Descripción del ejercicio:

Las personas participantes elaborarán un (fan)zine, esto es, una pequeña revista o folleto que represente quiénes son y a qué le dan importancia. Esto les permitirá reflexionar sobre lo que les importa en este momento.

Duración:

2 - 3 horas

Marco: ☒ Individual ☒ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☐ Presencial ☐ Digital ☒ Ambos

Competencias implicadas:

☐ Personalidad ☒ Automarketing
☐ Aptitud física y mental ☐ Materiales y recursos financieros

Objetivos:

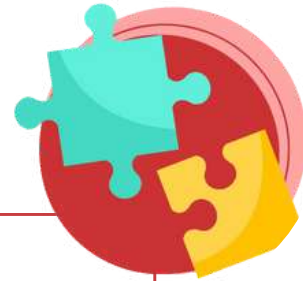
- Ayudar a visualizar conexiones entre deseos y motivaciones
- Estructurar pensamientos sobre deseos e intereses

Resultados:

- Mejor comprensión de los propios intereses, motivaciones y objetivos
- Visualización de deseos
- Utilización de las manualidades como medio de expresión artística
- Creación y difusión de la marca personal

Ideas para la implementación digital:

- Se puede crear un zine digital o un tablero de inspiración.
- Se pueden realizar vídeos cortos de menos de 60 segundos en reproducción automática con instrucciones para realizar el zine.



Guía paso a paso para las personas participantes:

1. Prepara el zine tomando una hoja de papel tamaño A4 y siguiendo las instrucciones de plegado proporcionadas.
2. Elige un tema que te resulte significativo. Puede ser un pasatiempo, un sueño, un reto personal o una visión de futuro. El tema guiará el diseño y el contenido de tu zine.
3. Busca en revistas imágenes, palabras y frases relacionadas con tu tema. Recorta todo lo que te llame la atención o se relacione con tus ideas.
4. Organiza las palabras e imágenes recortadas en las páginas dobladas de tu zine. Ordénalas de modo que cuenten una historia sobre tu tema. Usa una sección para cada parte del tema o combínalas como prefieras.
5. Usa marcadores, cinta decorativa adhesiva u otros materiales creativos para darle un toque artístico y personal a tu diseño, como dibujos, pies de foto o decoraciones. Personaliza cada página para reflejar tu estilo y mensaje.
6. Una vez que termines tu zine, reflexiona sobre lo que representa. Puedes compartirlo con otras personas y explicar el significado de tus elecciones.

Consejos para el personal formador:

Genere un ambiente cómodo y creativo, es decir, prepare revistas para recortar y materiales decorativos. Quizás puede poner música de fondo.

Método de *feedback*:

Reflexión personal sobre el mensaje del zine y *feedback* a través del intercambio con otras personas.

Materiales:

Papel A4, instrucciones de plegado, marcadores de colores, tijeras, pegamento, revistas/periódicos, materiales decorativos; o dispositivo con conexión a Internet.

Fuentes y herramientas:

- The ZINE Documentary (en inglés): <https://youtu.be/77eiLeHMB6k?si=xxYwjuvBnXJ5GZBy>
- But I love the zine (en inglés): <https://youtu.be/kMOGGY4tqXE?si=tyooDnFu8nv5OKIJ>
- The History of Zines with Kate Bingaman-Burt (en inglés, es posible traducir automáticamente): <https://www.youtube.com/watch?v=jxKBIMN9dgU>

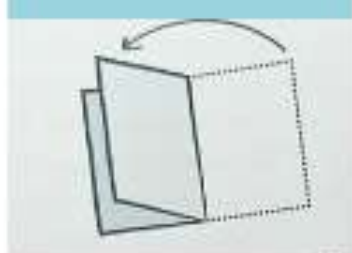


Diseño mi zine: cómo plegar

1. Papel A4



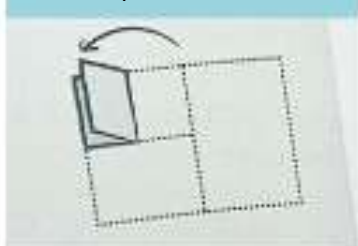
2. Doblar por la mitad



3. Doblar nuevamente por la mitad



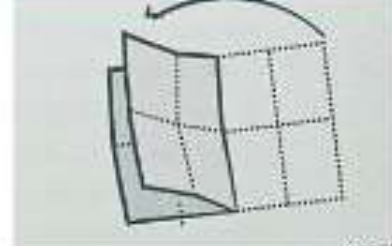
4. Doblar por tercera vez por la mitad



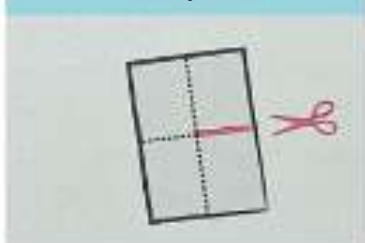
5. Volver al tamaño A4



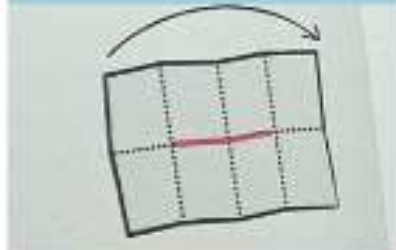
6. Doblar en tamaño A5



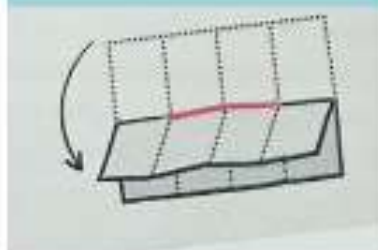
7. Cortar la parte roja



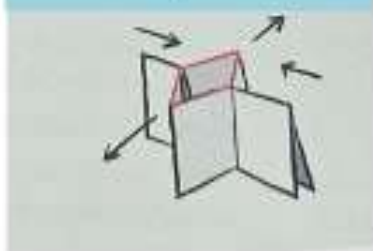
8. Volver a estirar el papel



9. Doblar a lo largo hacia abajo



10. Unir los extremos para crear un cilindro



11. Unir para crear un libro



12. Llenar de alegría y creatividad





Juego de simulación

para habilidades de negociación y ventas



Descripción del ejercicio:

Simule una situación donde se requieran habilidades de negociación, por ejemplo, una entrevista de trabajo o negociar con amigos/as sobre el próximo destino de vacaciones, para practicar las habilidades de negociación y ventas. Las preguntas de reflexión preparatorias también pueden ser útiles si se realizan individualmente, pero la simulación completa solo es posible en grupo.

Duración:

60 - 120 minutos

Marco: ☐ Individual ☒ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☒ Presencial ☐ Digital ☐ Ambos

Competencias implicadas:

☐ Personalidad ☒ Automarketing
☐ Aptitud física y mental ☐ Materiales y recursos financieros

Objetivos:

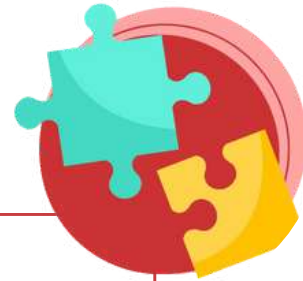
- Aprender sobre automarketing en términos de venta y negociación
- Prepararse para situaciones de negociación
- Analizar los propios motivos e intereses de las partes
- Practicar habilidades de negociación

Resultados:

- Conocimientos sobre cómo estar preparado/a para una situación de negociación
- Participación en negociaciones con más autoestima y buenos argumentos debido a la preparación

Ideas para la implementación digital:

Solo la preparación individual de la negociación es posible digitalmente, pero puede ser útil mediante preguntas de reflexión y una hoja de trabajo. Se puede realizar mediante un PDF que las personas participantes pueden abrir en su navegador o descargar; también se puede completar un formulario en línea. Además, se puede crear un test en el que se describan situaciones en las que necesitan competencias empresariales y tengan que elegir la opción que les pueda ayudar.



Guía paso a paso:

1. Forme grupos de 2 a 4 personas. Deben pensar en una situación en la que se requieran sus habilidades de negociación.
2. La mitad del grupo prepara un argumento y, el resto, el contrargumento. Para la preparación, ambas partes deben usar las preguntas reflexivas y las preguntas para la preparación de argumentos, pensar sobre la situación y tomar notas en la hoja de trabajo. Esto debería tomar de 20 a 30 minutos. También pueden usar las preguntas y la hoja de trabajo si necesitan prepararse individualmente para una situación de negociación.
3. Cuando todos los grupos hayan terminado de prepararse, cada uno por su lado representará su negociación. Se coloca una mesa y cada parte se sienta a un lado. Las negociaciones deberían durar unos 10 minutos. Incluso si no se llega a un acuerdo, detener el debate después de 15 minutos como máximo.
4. El resto del grupo que estaba observando la negociación ahora debe brindar *feedback* constructivo, separando claramente las observaciones, las interpretaciones y las sugerencias para mejorar el comportamiento de los/as participantes durante la negociación. También pueden debatir por qué se pudo o no llegar a un acuerdo, qué factores se podrían generalizar y cómo esto podría aplicarse a otras negociaciones con contenido diferente. Cada grupo debe tener un turno.

Consejos para el personal formador:

Puede ser útil conocer las técnicas de mediación; evite que durante las negociaciones surjan conflictos reales. Si surgen, asegúrese de resolverlos y discutir cómo se puede evitar el daño emocional.

Método de *feedback*:

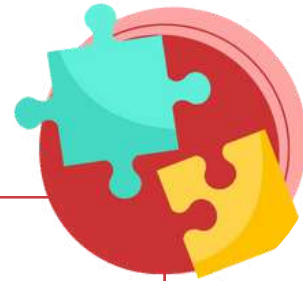
Recibir *feedback* del grupo tras la simulación de negociación.

Materiales:

Preguntas reflexivas, preparación de argumentos, hoja de trabajo, bolígrafos.

Fuentes y herramientas:

Sugerencias de videos de LDSkills4You: <https://ibisacam.courzencloud.com/player/erasmus-projekt---lifedesign-skills-4-you---spanisch/172/public/#!/chapters/2636>



Preguntas de reflexión

- ¿Cuáles son tus objetivos? ¿Qué alternativas y prioridades tienes?
- ¿Qué objetivos podrían interesarle a la otra parte? ¿Cuáles podrían ser sus alternativas y prioridades?
- ¿Cuáles son los puntos fijos e inmutables de ambos lados?
(Destacarlos en las notas en la hoja de trabajo)
- ¿Cuáles son los motivos, intenciones e intereses respectivos de cada parte? ¿Qué aspectos económicos o intereses individuales podrían influir?
- Considera la posición negociadora de ambas partes. ¿Cuál es la dinámica de poder y de relación entre las partes involucradas? ¿Podría haber problemas o conflictos? De ser así, ¿cuáles?

Preparación de argumentos

- ¿Qué argumentos utilizas para justificar tu afirmación?
- ¿Qué argumentos podría presentar la otra parte y cómo podrías refutarlos?
- ¿Qué posibles soluciones podrían resultar de la negociación?
- ¿Cuáles son las mejores opciones/alternativas posibles con las que cuentas en caso de que la negociación fracase?

Criterios objetivos (si procede): ¿Qué criterios objetivos o ejemplos de otras negociaciones existen?



Situación:

Después de escribir todos los objetivos, destaca los puntos fijos e inmutables para cada lado.

Tus objetivos: *prioriza y enumera*

alternativas

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....

Posibles objetivos de la otra parte:

prioriza y enumera sus alternativas

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....

Ten en cuenta los motivos, intenciones e intereses de ambas partes

(aspectos económicos, intereses personales, dinámicas de poder, posibles conflictos)



Tus argumentos

Posibles contrargumentos



¿Qué soluciones son posibles?

Las mejores alternativas posibles



Métodos para APTITUD FÍSICA Y MENTAL

LifeSkills4YOUTH



Aptitud física y mental: fuerza, conciencia emocional, dominio del estrés.

- **Rueda de las emociones:** desarrollada por Robert Plutchik, ayuda a comprender y diferenciar mejor las emociones. Mediante la representación visual de las emociones y sus intensidades, las personas pueden aprender a reflexionar de forma más consciente sobre sus respuestas emocionales y a gestionarlas de forma constructiva.
- **Tres cosas buenas:** el método está diseñado para ayudar a las personas jóvenes a centrarse en los momentos positivos de su vida. Al dedicar tiempo cada día a reflexionar sobre lo que salió bien, pueden cambiar su mentalidad para ser más optimistas, mejorar su bienestar y aprender a apreciar incluso los pequeños buenos momentos de la vida. Este método es simple pero poderoso, y puede marcar una verdadera diferencia en su forma de ver el mundo y a sí mismas.
- **Red de apoyo social:** una red de apoyo social sólida está formada por personas que ofrecen apoyo emocional, práctico o informativo. Ayuda a reducir el estrés, a afrontar mejor las crisis y a fomentar el crecimiento personal al apoyarse en relaciones de confianza.
- **Evaluación de necesidades:** se utiliza para evaluar la situación actual e identificar los recursos, habilidades o cambios necesarios. Puede aplicarse tanto en el contexto del desarrollo personal como en proyectos profesionales o sociales.
- **Perfil de estrés:** un perfil de estrés revela qué situaciones o factores lo desencadenan y cómo responden el cuerpo y la mente a ellos. Este análisis permite desarrollar estrategias de afrontamiento personalizadas para reducir el estrés a largo plazo.
- **Priorizar las rutinas:** priorizar conscientemente las rutinas diarias ayuda a usar la energía de forma más eficiente y a estructurar la vida cotidiana. Es necesario reforzar los hábitos beneficiosos y significativos, mientras que las rutinas pesadas o ineficaces pueden reevaluarse y ajustarse.
- **Árbol de la resiliencia:** se trata de una metáfora de la fuerza interior. Las raíces simbolizan los valores y recursos personales, el tronco representa las habilidades y estrategias aprendidas, y las ramas y hojas reflejan el crecimiento y la adaptabilidad individual en situaciones difíciles. Este modelo promueve el fortalecimiento específico de la resiliencia.
- **Portafolio de demarcación:** este método facilita el establecimiento de límites claros para reducir el estrés y concentrarse en lo que realmente importa. Implica usar límites espaciales, temporales, sociales y mentales para crear un equilibrio saludable en la vida diaria.





Rueda de emociones

Descripción del ejercicio:

Las personas participantes aprenden a clarificar sus emociones, especialmente en situaciones difíciles, y comienzan a reflexionar y desarrollar mecanismos de afrontamiento. Primero, pueden determinar si sintieron una emoción y, en un segundo paso, piensan en cómo afrontarla, desarrollando resiliencia y bienestar mental.

Duración:

30-45 minutos

Marco: ☒ Individual ☐ Grupal ☒ Coaching personalizado

Marco: ☐ Presencial ☐ Digital ☒ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|---|--|
| ☐ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☒ Aptitud física y mental | ☐ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

- Aprender a reconocer qué emoción están sintiendo
- Desarrollar estrategias de afrontamiento para lidiar con emociones difíciles

Resultados:

- Análisis de las reacciones emocionales en situaciones difíciles
- Desarrollo de la resiliencia y afrontamiento de las emociones de forma saludable

Ideas para la implementación digital:

- Herramienta digital para girar la rueda y determinar las emociones que se sienten en situaciones específicas.
- Para las descripciones de emociones, al hacer clic en una emoción, se puede abrir un texto que los/as participantes pueden leer si lo necesitan.



Guía paso a paso para las personas participantes:

1. Piensa en una situación específica que te haya causado dificultades. Describe esta situación en dos o tres oraciones en el espacio designado en la parte superior de la hoja de trabajo.
2. Considera una por una las emociones de la rueda de la hoja de trabajo. Empieza en cualquier punto y piensa si has sentido esa emoción en la situación descrita. Si es así, o si no estás seguro/a, lo que significa que quizás hayas sentido en parte ese sentimiento, colorea la emoción con un lápiz de color.
3. Para cada emoción que hayas coloreado, debes reflexionar sobre cómo manejarla individualmente para comprender cómo afrontar la situación. Si no estás seguro/a, puedes buscar la definición de la emoción.
4. Considera las notas de la hoja de trabajo sobre las opciones urgentes en una situación difícil, así como los recursos generales para la salud mental. Para cada emoción que has coloreado, piensa qué recursos podrían ayudarte a afrontar mejor el sentimiento y la situación descrita. Quizás tengas más ideas sobre estrategias y recursos disponibles.
5. Como recurso, recuerda llenar tu lista de cosas para disfrutar, así podrás consultarla en los momentos difíciles e incorporar lo positivo a tu vida diaria.

Consejos para el personal formador:

Cree un ambiente cómodo, opciones de privacidad y dedique suficiente tiempo. Prepare información sobre las opciones de psicoterapia en su área en caso de que alguien muestre interés.

Método de *feedback*:

Autorreflexión.

Materiales:

Hoja de trabajo y lápices o dispositivo con conexión a Internet para utilizar la herramienta digital.

Fuentes y herramientas:

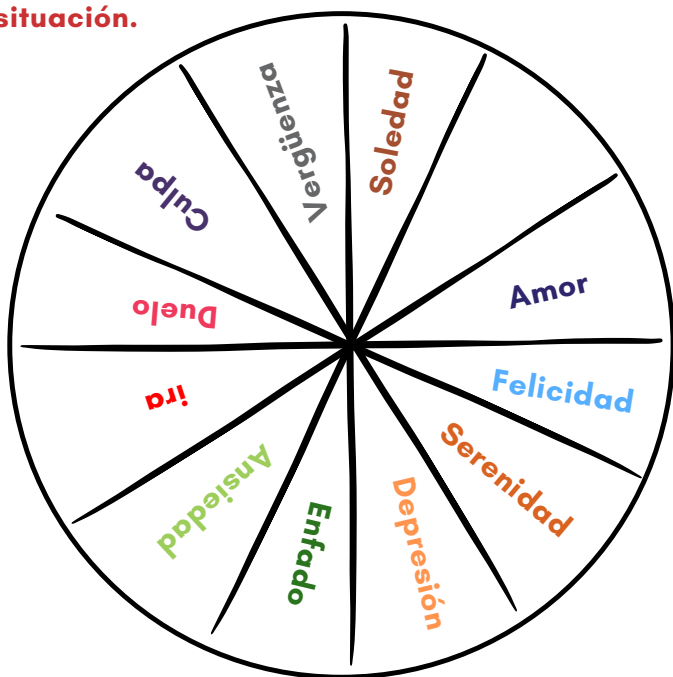
Guía del usuario de Mariposa: <https://mariposaproject.eu/wp-content/uploads/mariposa-empowerme-userguide-es.pdf>
Wheel of Names: <https://wheelofnames.com/>



Rueda de emociones

Describe una situación difícil o desafiante en unas pocas frases:

Colorea las emociones que sentiste en esa situación.



Lista de cosas que disfrutas:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Opciones en una situación difícil:

Desvía tu atención y concéntrate en algo que disfrutes (consulta tu lista):

- Cuenta atrás
- Respira/Prueba técnicas de respiración (por ejemplo, con una app móvil)
- Sal a caminar/correr/hacer ejercicio
- Relaja tus músculos, por ejemplo, relajación muscular progresiva o estiramiento
- Escape mentalmente: visualiza una escena o un recuerdo pacíficos
- Escucha música
- Tómate tiempo libre
- Habla con un/a amigo/a
- Intenta tomártelo con humor
- ...

Recursos generales para la salud mental:

- Haz una lista de actividades que disfrutas e incorpóralas más a tu vida diaria
- Acepta tus sentimientos y desarrolla la autocompasión
- Identifica la fuente del sentimiento y escribe sobre él
- Reconoce los síntomas tempranos para reaccionar a tiempo
- Practica el establecimiento de límites
- Duerme lo suficiente y come sano
- Haz ejercicio regularmente
- Rodéate de gente positiva
- Aprende técnicas de comunicación constructiva y expresión de sentimientos
- Prueba la meditación o los masajes
- Habla con tus amigos/as sobre tus desafíos
- Considera la psicoterapia



Tres cosas buenas

Descripción del ejercicio:

El método está diseñado para ayudar a las personas jóvenes a centrarse en los momentos positivos de su vida. Al dedicar tiempo cada día a reflexionar sobre lo que salió bien, pueden cambiar su mentalidad para ser más optimistas, mejorar su bienestar y aprender a apreciar incluso las pequeñas alegrías de la vida. Este método es simple pero eficaz, y puede marcar una verdadera diferencia en su forma de ver el mundo y a sí mismas.

Duración:

30 minutos

Marco: ☒ Individual ☐ Grupal ☒ Coaching personalizado

Marco: ☐ Presencial ☐ Digital ☒ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|---|--|
| ☐ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☒ Aptitud física y mental | ☐ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

- Desarrollar una mentalidad más optimista
- Mejorar el bienestar general practicando la reflexión diaria sobre experiencias positivas

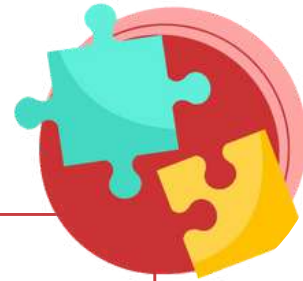
Resultados:

- Una mayor positividad al centrarse en las buenas experiencias, lo que conduce a una perspectiva más optimista sobre la vida
- Un mayor bienestar debido a la reflexión continua sobre los buenos momentos que pueden reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y contribuir al bienestar mental general

Ideas para la implementación digital:

El/la joven participante puede usar un diario en línea para anotar regularmente las tres cosas buenas. Esto le ayudará a retomarlo más adelante para reflexionar y debatirlo con el personal formador.

Ejemplos de diarios en línea gratuitos: Penzu, Journal Cloud, My Diary by Google.



Guía paso a paso:

1. **Introducción (5 minutos):** tómese unos minutos para explicarle al/a la joven participante la importancia de centrarse en los momentos positivos y cómo esto puede ayudar a cambiar su mentalidad y mejorar su bienestar.
2. **Tiempo de reflexión (5 minutos):** puede darle unos minutos para escribir tres cosas buenas que le hayan sucedido. Pueden ser pequeños momentos, por ejemplo, cuando alguien le sonríe, o eventos más importantes que le hayan hecho feliz.
3. **Descripción de los momentos (10 minutos):** para cada momento, pida a la persona participante que describa lo sucedido, cómo se sintió y que detalle las emociones y experiencias relacionadas con cada uno.
4. **Identificación del motivo de los sentimientos (5 minutos):** pídale que piense por qué estos momentos le hicieron sentir bien. Puede usar esta pregunta: ¿qué le ha hecho sentirse feliz o contento/a en el evento? Esto le ayuda a establecer conexiones positivas entre sus experiencias y emociones.
5. **Creación de un titular (5 minutos):** pida a la persona participante que le dé a cada evento un titular breve y atractivo que resuma la experiencia. Esto facilitará su memorización posterior.

Consejos para el personal formador:

Para mejorar la mentalidad y el bienestar, la persona participante debe repetir este ejercicio regularmente en un diario personal. De vez en cuando, puede ser interesante reflexionar sobre el contenido del diario con el personal formador.

Método de *feedback*:

Puede realizarse mediante una conversación abierta entre el personal formador y el/la joven. Puede ser simple y superficial o profundizar en las emociones y sentimientos que le han provocado, si está dispuesto/a a hablar al respecto.

Materiales:

- Hoja de trabajo, teléfono móvil o diario de aprendizaje para anotar sus observaciones.
- Lápiz o bolígrafo.

Fuentes y herramientas:



Red de apoyo social

Descripción del ejercicio: El método permite a las personas jóvenes identificar y cultivar relaciones con personas que pueden ofrecer diversas formas de apoyo para sus objetivos personales, esfuerzos y bienestar general.

Duración:

55 minutos

Marco: ☐ Individual ☒ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☒ Presencial ☐ Digital ☐ Ambos

Competencias implicadas:

☐ Personalidad ☐ Automarketing
☒ Aptitud física y mental ☐ Materiales y recursos financieros

Objetivos:

- Ayudar a las personas jóvenes a evaluar el potencial de su propia red social
- Definir estrategias para optimizar la propia red social

Resultados:

- Toma de conciencia de los propios recursos sociales
- Desarrollo de una estrategia personal y profesional para tener una red con más impacto

Ideas para la implementación digital:

- Después de crear una sesión en línea, cargue y comparta la hoja de trabajo
- Dar tiempo a los/as participantes para que lo completen en línea

Guía paso a paso:

Introducción (10 minutos): ¿Qué es una red social? Presente a los/as participantes ejemplos de redes sociales para que reflexionen sobre el valor de contar con una red de apoyo. Anímelos/as a considerar cómo el apoyo emocional, práctico y de asesoramiento puede impactar positivamente en sus vidas, ya sea al enfrentar problemas personales o profesionales. Dé algunos ejemplos: una ruptura con la pareja, la definición de una relación profesional, etc.



Visualización (10 minutos): Pida a los/as participantes que creen un diagrama con su nombre en el centro, rodeado de círculos que representen sus contactos de apoyo. Escribirán en los círculos los nombres de las personas que conocen que podrían serles de apoyo, ya sea que les brinden apoyo emocional, práctico o de asesoramiento. También deben anotar si pertenecen a su círculo personal, profesional o social.

Análisis (10 minutos): Los/as participantes deben evaluar la contribución de cada persona a su vida. ¿En quién pueden confiar para obtener ánimo, consejo o ayuda práctica? Pida voluntarios/as para presentar algunos de los círculos.

Tiempo de estrategia (15 minutos): Presente a los/as jóvenes estrategias para fortalecer sus relaciones, como ofrecer *feedback* regularmente, expresar gratitud o buscar nuevas conexiones cuando les falte apoyo. A continuación, pídeles que reflexionen durante 5-10 minutos sobre su propia estrategia con acciones concretas.

¡Acción! (5 minutos): Pida a las personas participantes que se comprometan a realizar una acción durante el próximo mes para mejorar su red de apoyo, dando ejemplos que les gustaría compartir. Esto podría incluir contactar a un/a mentor/a, reconectar con un/a amigo/a o asistir a un evento comunitario.

Conclusión (10 minutos): Durante esta sesión informativa, pregunte a los/as jóvenes qué les pareció la actividad y si se sintieron cómodos/as analizando su propio entorno y red social. ¿Creen que tienen suficiente? Aunque no quieran compartirlo, ¿confían en que pueden mejorar o desarrollar esta red de apoyo?

Consejos para el personal formador:

Algunos/as participantes podrían no sentirse cómodos/as compartiendo información personal sobre su red social, especialmente si creen que no les ayuda en absoluto o que puede perjudicar sus aspiraciones. Anímelos/as a desarrollar estrategias para conectar con nuevas personas y a participar en más actividades, ya sea en el deporte, en ONG, en centros comunitarios, conociendo a trabajadores/as sociales, etc.

Método de *feedback*:

Los/as participantes presentarán sus comentarios oralmente y serán guiadas por el/la trabajador/a juvenil para concluir el ejercicio. Pueden usar estas preguntas:

1. ¿Cómo te sientes?
2. ¿Ha sido fácil pensar y evaluar tu propia red de apoyo social?
3. ¿Estás dispuesto/a a comprometerte con las estrategias que has pensado?

Materiales:

Hoja de trabajo o papel, notas adhesivas, marcadores de colores.



Evaluación de necesidades



Descripción del ejercicio:

Las personas jóvenes participarán en una autorreflexión guiada respondiendo preguntas introspectivas para explorar su autoimagen, valores, fortalezas y áreas de crecimiento. Este ejercicio promueve el autoconocimiento, ayudándoles a identificar metas personales y a comprender cómo su autopercepción influye en sus decisiones y relaciones.

Duración:

120 minutos

Marco: ☐ Individual ☒ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☒ Presencial ☐ Digital ☐ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|---|--|
| ☐ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☒ Aptitud física y mental | ☐ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

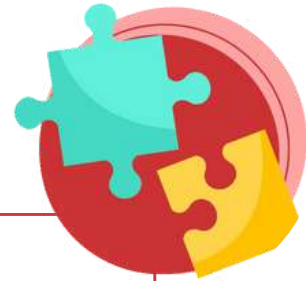
- Explorar la autoimagen, las fortalezas y áreas de desarrollo
- Fomentar la reflexión profunda sobre las necesidades, valores y objetivos de vida

Resultados:

- Mejor comprensión de los/as participantes, a través de un cuestionamiento introspectivo, sobre cómo se perciben a sí mismos/as y cómo manejan los desafíos
- Mejor comprensión de cómo su autoconcepto influye en sus decisiones y relaciones

Ideas para la implementación digital:

- Reflexión en línea: a través de Paddlet u otra aplicación que proporcione una pizarra digital, proporcione una lista de preguntas o categorías previamente escritas inspiradas en los pasos anteriores para que los/as participantes puedan responderlas y reflexionar sobre ellas.
- Cuestionarios y encuestas: cree cuestionarios divertidos y desenfadados con preguntas reflexivas (p. ej.: «¿Qué valor te resuena más?»). Añada escalas de autoevaluación y encuestas anónimas para compartir.



Guía paso a paso:

- **Introducción y explicación del objetivo (5 min.):** presente la actividad a las personas participantes y explíqueles que será una experiencia individual en un contexto grupal. Infórmeles de que el propósito es comprenderse mejor a sí mismas, identificar necesidades y reflexionar sobre sus objetivos.
- **Pregunta para romper el hielo (10 min.):** comience con una actividad rápida para crear un ambiente reflexivo. Pida a las personas participantes que respondan a esta pregunta en notas adhesivas: «Si pudieras describirme en una palabra, ¿cuál sería?». Una vez que hayan escrito su palabra, pida a algunas personas voluntarias que compartan y peguen sus notas en una pizarra o pared.
- **Mapa de autoimagen (20 min.):** entregue a los/as participantes una hoja grande de papel o el Mapa de autoimagen y guíelos/as por las diferentes categorías y a que sean creativos/as y honestos/as. Esto es solo para ellos/as, a menos que quieran compartirlo más tarde. Este primer paso les ayudará a iniciar el proceso de reflexión sin problemas para preparar los siguientes pasos.
- **Reflexión sobre fortalezas y desafíos (20 min.):** distribuya la hoja de trabajo sobre fortalezas y desafíos y guíe a los/as participantes verbalmente a través de las preguntas para una reflexión más profunda. Invítelos/as a escribir sus respuestas en privado, pero pídeles que destaquen uno o dos puntos que se sientan cómodos/as compartiendo más adelante.
- **Mis necesidades y objetivos (30 min.):** pida a los/as participantes que creen una «Hoja de ruta» que capture sus necesidades y objetivos utilizando la hoja de trabajo de necesidades y objetivos.
- **Intercambio y debate en grupo (20 min.):** pida a los/as participantes que formen parejas o grupos pequeños para compartir algunos elementos de sus hojas de trabajo. Incentive el *feedback* positivo y de apoyo de los/as demás participantes. También anímelos/as a encontrar objetivos comunes y a conversar sobre cómo están dispuestos/as a alcanzarlos.
- **Reflexión final (10 min.):** reúna a todos/as para una reflexión final. Invíteles a responder y debatir, si se sienten cómodos/as, sobre las siguientes preguntas: *¿Qué has descubierto sobre ti hoy? ¿Qué pequeño paso darás para alcanzar tus metas?*

Método de *feedback*:

Si puede reunirse con los/as participantes algunos meses después, puede sugerirles una sesión de seguimiento para evaluar el logro de sus objetivos a corto plazo a la luz de lo que compartieron durante la actividad.

Materiales:

- Papeles (A4 y A3)
- Lápices
- Notas adhesivas



Mi mapa de autoimagen

Lo que me gustaría mejorar

Reflexiona sobre las áreas en las que te gustaría crecer



De lo que estoy orgulloso/a:

Escribe o dibuja tus logros y lo que te gusta



Me llamo

Mi símbolo/objeto favorito es

Lo que me encanta hacer

Añade tus pasatiempos, pasiones e intereses



Mis valores fundamentales

Enumera las cosas que son más importantes para ti en la vida





Fortalezas y desafíos

Fortalezas

¿Cuáles son tres cosas que se me dan realmente bien?

- ◆
- ◆
- ◆

¿En qué aspectos me elogian a menudo?

- ◆
- ◆
- ◆

¿Qué cualidades personales me hacen único/a?

- ◆
- ◆
- ◆

Desafíos y desarrollo

¿Qué es algo que desearía poder hacer mejor?

- ◆

¿Qué me impide crecer en esta área?

- ◆

¿Quién o qué podría ayudarme a mejorar?

- ◆
- ◆
- ◆



Necesidades, valores y objetivos de vida

Necesidades

3 cosas que necesito para sentirme feliz y realizado/a



3 cosas que necesito de los demás (por ejemplo, apoyo, estímulo)



Alineación de valores

¿Mis hábitos actuales se alinean con mis valores?

¿Qué cambios me gustaría hacer?

Metas de vida

Coge un papel nuevo y dibuja un camino simple con hitos para el próximo año, 5 años y 10 años.

Añade símbolos o palabras que representen lo que esperas lograr en cada punto.



ESTRÉSOMETRO: ¡Descubre tu perfil y actúa!



Descripción del ejercicio:

El objetivo de esta actividad es ayudar a las personas jóvenes a evaluar sus niveles de estrés, identificar sus propios factores desencadenantes y diseñar un plan de acción para gestionar mejor las situaciones estresantes. Su enfoque lúdico e interactivo hace que el ejercicio sea atractivo y práctico para los/as jóvenes.

Duración:

60 - 120 minutos

Marco: ☐ Individual: ☒ Grupal: ☐ Coaching personalizado

Marco: ☒ Presencial ☐ Digital ☐ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|---|--|
| ☐ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☒ Aptitud física y mental | ☐ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

- Identificar las señales de estrés mediante una tabla de autoevaluación
- Conocer los factores que lo intensifican y sus efectos
- Comparar el propio perfil con el del grupo para fomentar el diálogo
- Desarrollar un plan de acción sencillo para reducir el estrés

Resultados:

- Individuales: puntuación de estrés, lista de acciones personales a seguir
- Colectivos: histograma de puntuaciones, análisis de las tendencias del grupo
- Seguimiento: progreso de las personas participantes en los compromisos adquiridos (se revisará en un futuro taller)

Ideas para la implementación digital:

Creación de un formulario interactivo para la evaluación y el seguimiento de resultados. Escala de respuesta para cada pregunta: nunca: 0 puntos; a veces: 1 punto; a menudo: 2 puntos. Escala total: de 0 a 10 puntos: «Maestro/a zen: ¡gestionas bien tu estrés!». De 11 a 20 puntos: «Bajo presión: presta atención a ciertas señales y explora técnicas de relajación». 21 puntos o más: «En alerta: es importante cuidarse y encontrar soluciones adaptadas a tu estrés». Las personas participantes contabilizarán sus puntos en un soporte de papel para llevar un registro y, si lo desean, podrán compartirlo con el grupo.



Guía paso a paso:

Introducción (10 min.): presente el objetivo del ejercicio: comprender mejor el estrés para actuar con eficacia. Explique brevemente los conceptos de «señales de estrés» y «amplificadores».

Autoevaluación individual (20 min.): los/as participantes completan dos cuestionarios simplificados: señales de estrés (físicas, emocionales, cognitivas y conductuales), pensamientos que amplifican el estrés (cuadrícula adaptada).

Resultados y análisis colectivo (20 min.): resultados individuales: cada participante descubre su puntuación total y su perfil dominante (maestro/a zen, bajo presión, en alerta). Análisis colectivo: presentar un gráfico que agrupe las respuestas anónimas para iniciar una discusión. Ejemplo: «¿Cuáles son las señales más frecuentes? ¿Por qué?»

Plan de acción individual (30 min.): cada participante identifica uno o dos pensamientos estresantes o señales prioritarias y redacta un plan sencillo con acciones concretas (pequeños pasos realistas). Ejemplo: «Meditar 5 minutos cada noche para reducir mi ansiedad».

Conclusión y feedback (10 min.): resumir los puntos clave -> la importancia de identificar sus amplificadores y actuar gradualmente. Recopile *feedback* rápido sobre el taller (mediante código QR o debate abierto).

Consejos para el personal formador:

Genere confianza: enfatice la confidencialidad de las respuestas para fomentar la honestidad. Simplifique el lenguaje: use palabras claras y ejemplos concretos que sean relevantes a las experiencias de los/as jóvenes. Fomente el diálogo con un debate abierto con preguntas como «¿Qué te sorprendió de tus resultados?». Adopte una actitud solidaria: valore los esfuerzos individuales y ofrezca soluciones positivas para avanzar.

Método de *feedback*:

Plan de acción de compromiso individual con validación de objetivos alcanzables con fijación de una reunión de seguimiento del plan de acción.

Materiales:

Formularios o Canva para cuestionarios.
Hojas con señales de estrés y amplificadores.

Fuentes y herramientas:

N/A



Priorizar rutinas

Descripción del ejercicio:

Las personas jóvenes reflexionarán sobre cómo sus hábitos existentes pueden ayudarles a crear nuevas rutinas que les gustaría tener para mejorar su vida, ya sea a nivel personal o profesional.

Duración:

55 minutos

Marco: ☐ Individual ☒ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☒ Presencial ☐ Digital ☐ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|---|--|
| ☐ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☒ Aptitud física y mental | ☐ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

- Aprender los beneficios de desarrollar una rutina
- Aprender cómo desarrollarla para mejorar la vida

Resultados:

- Desarrollo de técnicas sobre cómo tener una rutina para una mejor estructuración de la vida diaria
- Alcance de una mentalidad más sana

Ideas para la implementación digital:

Plataformas de comunicación en línea con aplicación de pizarra; Jamboard para Google Meet y pizarra para Zoom son las más utilizadas. Se recomienda realizar una primera sesión para explicar cómo usar estas aplicaciones antes de implementar esta actividad en línea. De esta manera, el alumnado se familiarizará y la actividad será mucho más eficiente.

Guía paso a paso:

Introducción (15 minutos): presentación de los objetivos de la actividad a las personas jóvenes: aprender a implementar una rutina en su vida diaria. Cuidar la salud mental es tan importante como cuidar la física. Ayuda a mantener la concentración, gestionar el estrés y afrontar los retos con una mentalidad clara y positiva. Al desarrollar la salud mental, las personas jóvenes pueden mejorar sus habilidades para la resolución de problemas, aumentar su resiliencia y sentar las bases para su crecimiento personal y profesional. Esta salud mental se refuerza con hábitos que estructuran la vida diaria mediante rutinas. Pero ¿cómo crearlas?



Comenzar un nuevo hábito suele parecer fácil al principio, pero asumir demasiado y muy rápido puede dificultar su mantenimiento. Aquí tiene algunos ejemplos de pequeños hábitos, combinados con rutinas ya existentes, para los/as jóvenes:

- «Después de despertarme, reviso mi agenda del día».
- «Antes de irme a la cama, hago un ejercicio de respiración».

Muéstreles [este vídeo](#) (subtítulos en español) o un vídeo similar e su idioma si cree que los subtítulos no encajan bien.

¿Cuál es su rutina? (10 minutos): pida a los/as jóvenes que piensen individualmente en sus propias rutinas y las escriban en notas adhesivas. ¿Qué nuevos hábitos les gustaría tener? ¿Qué podrían hacer para crear nuevos hábitos?

¡Acción! (20 minutos): se crea una tabla en la pizarra con dos columnas, una para los hábitos existentes y otra para las nuevas rutinas. Después de que cada joven las publique, pida a quienes se ofrezcan como voluntarios/as que presenten su caso al resto del grupo y cómo podrían, concretamente, crear esta nueva rutina. Involucre a los/as participantes en esta nueva rutina en grupo, incluso si no comparten colectivamente los cambios esperados.

Sesión informativa (10 minutos): realice una sesión informativa y tome algunos ejemplos para destacar lo fácil que podría ser hacerlo, con un enfoque paso a paso. Puede dar otros ejemplos de su experiencia, o incluso ejemplos personales si se siente cómodo/a. Haga algunas preguntas finales y concluya prometiéndoles que, si es posible, revisarán los nuevos hábitos en las próximas semanas.

Consejos para el personal formador:

Si los/as jóvenes son demasiado tímidos/as, dé un ejemplo personal para iniciar la conversación, pero dígales que no hay problema en no compartir, siempre y cuando sean conscientes de sus recursos y reflexionen sobre sus hábitos y posibles nuevas rutinas. Recuérdeles por qué es importante tener rutinas.

Método de feedback:

Oralmente por parte de las personas jóvenes. Algunas compartirán los nuevos hábitos que les gustaría tener y, al final, se comprometerán colectivamente con ellos, incluso si no los compartieron con los demás: *¿Qué nuevos hábitos te gustaría desarrollar? ¿Cuáles son los recursos que puedes utilizar? ¿Te gustaría reunirte el próximo mes para contarnos si lograste crear estos nuevos hábitos?*

Materiales:

Pizarra blanca, notas adhesivas, papeles, bolígrafos.



Árbol de la resiliencia

Descripción del ejercicio: es una herramienta visual que utiliza la metáfora de un árbol para ayudar a personas o grupos a identificar y reflexionar sobre sus fortalezas, sistemas de apoyo, estrategias de afrontamiento y aspiraciones futuras, fomentando así la resiliencia. Las personas participantes exploran sus raíces (apoyo fundamental), su tronco (valores y mecanismos de afrontamiento) y sus ramas (objetivos y crecimiento) para desarrollar un sentido más claro de resiliencia y empoderamiento personal.

Duración:

1 hora (menos si el árbol se rellena con antelación)

Marco: ☐ Individual ☐ Grupal ☒ Coaching personalizado

Marco: ☒ Presencial ☐ Digital ☐ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|---|--|
| ☐ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☒ Aptitud física y mental | ☐ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

- Comprender visualmente y fortalecer la resiliencia identificando factores clave que contribuyen a la capacidad de recuperarse de los desafíos

Resultados:

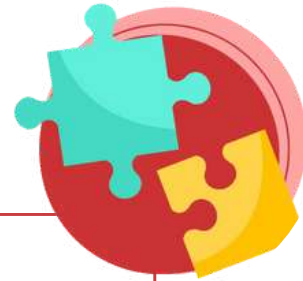
- Comprensión más clara y mejor autoconciencia de las fortalezas personales, valores y sistemas de apoyo

Ideas para implementación digital:

A través de un software en línea como Padlet, donde las diferentes secciones del árbol podrían presentarse en columnas y el/la participante puede completarlo en consecuencia antes de realizar la sesión de coaching con el personal facilitador, en línea o en presencial.

Materiales:

- Bolígrafos
- Papel
- Plantilla impresa del Árbol de la resiliencia (en anexos)



Guía paso a paso:

Introducción (5 minutos): Presente a la persona participante qué es la resiliencia y su importancia para un estilo de vida saludable.

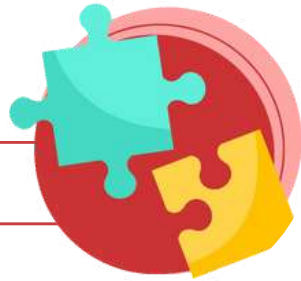
Elaboración del Árbol de la resiliencia (20 a 30 minutos): Guíe a la persona participante en los siguientes pasos para crear su propio árbol:

1. **Dibuja tu árbol:** en una hoja de papel, dibuja un árbol con raíces, tronco y ramas o usa la plantilla proporcionada. El árbol simboliza tu resiliencia y los diferentes elementos que contribuyen a tu resiliencia mental.
2. **Raíces de tus cimientos:** las raíces del árbol representan los aspectos fundamentales de tu vida que te sostienen y sustentan. Escribe sobre ellas o junto a ellas valores, personas, habilidades o experiencias que te dan fuerza y te apoyan en momentos difíciles (por ejemplo, familia, amigos/as, confianza en ti mismo/a, optimismo).
3. **Tronco de tu fuerza interior:** el tronco del árbol representa tu fuerza interior y tu capacidad para afrontar los desafíos. Escribe en el tronco o junto a él las cualidades o habilidades que conforman tu fuerza interior (por ejemplo, perseverancia, adaptabilidad, capacidad para resolver problemas).
4. **Ramas de tus metas y sueños:** las ramas del árbol simbolizan tus metas, sueños y deseos. Escribe en las ramas o junto a ellas lo que quieres lograr en tu vida y cómo estas metas pueden contribuir a tu bienestar (por ejemplo, éxito profesional, relaciones felices, crecimiento personal).
5. **Hojas de tus hábitos diarios:** las hojas del árbol representan tus hábitos y rutinas diarias que fomentan la resiliencia. Escribe en las hojas o junto a ellas actividades o comportamientos que te ayuden a desarrollar resiliencia (p. ej.: ejercicio regular, alimentación saludable, técnicas de relajación, socialización).

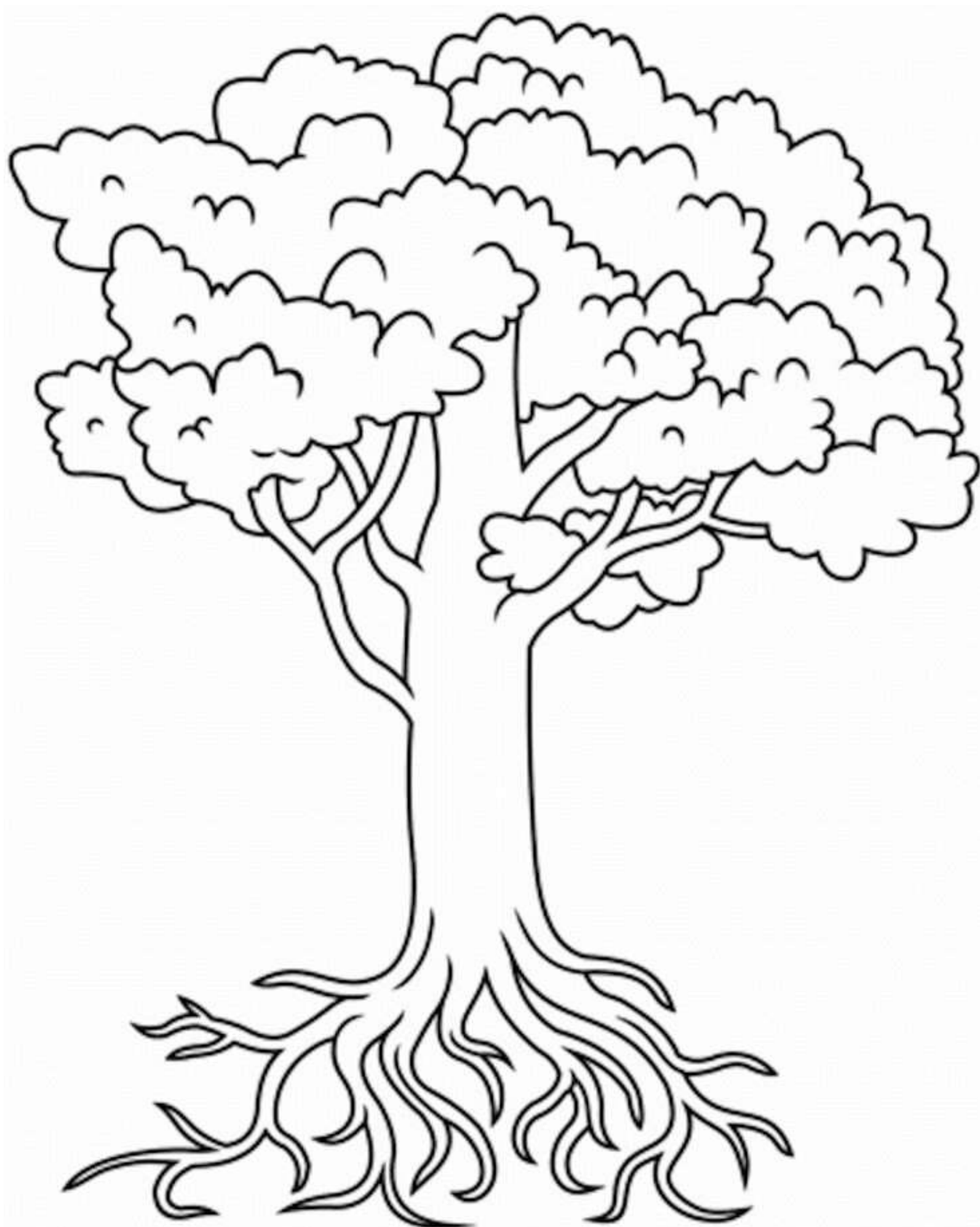
Tiempo de reflexión (10 minutos): Observe el árbol de resiliencia completo con el/la participante para reflexionar sobre cómo los diferentes elementos interactúan y se apoyan mutuamente. La persona participante ha de considerar qué áreas le gustaría fortalecer más y qué medidas puede tomar para lograrlo.

Consejos para el personal formador:

Puede repetir este ejercicio con la persona participante cada seis meses para comprobar el progreso de las diferentes partes del árbol y si los desafíos identificados la primera vez se han superado o persisten. Tenga en cuenta que pueden surgir nuevos desafíos durante el proceso y su función es ayudar a la persona joven a combinar sus fortalezas con el desafío para superarlo.



Árbol de la resiliencia





Portafolio de demarcación

Descripción del ejercicio:

Este método ayuda a las personas participantes a conocer y aplicar diversas formas de demarcación para reducir el estrés y mejorar su equilibrio vital. Se abordan las demarcaciones espaciales, temporales, sociales y mental-emocionales.

Duración:

60 minutos

Marco: ☒ Individual ☐ Grupal ☒ Coaching personalizado

Marco: ☐ Presencial ☐ Digital ☒ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|---|--|
| ☒ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☒ Aptitud física y mental | ☐ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

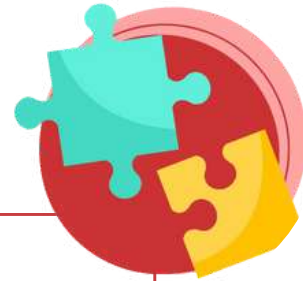
- Aprender a establecer límites conscientemente entre y dentro de diferentes áreas de la vida para evitar sentirse abrumadas
- Utilizar los propios recursos de manera específica

Resultados:

- Creación de un portafolio de límites individuales
- Desarrollo de estrategias sencillas para poner límites, basadas en la propia vida
- Mejor comprensión de la importancia de poner límites en el día a día y en el trabajo

Ideas para la implementación digital:

- PDF interactivo: los/as participantes pueden escribir sus pensamientos directamente en la plantilla.
- Arrastrar y soltar: los/as participantes asignan ejemplos a las cuatro categorías de delimitación.
- Pizarra interactiva: lluvia de ideas (colaborativa) sobre estrategias de delimitación.



Guía paso a paso:

- **Introducción (10 minutos):** breve explicación del método y los tipos de límites.
Delimitación espacial: crear conscientemente lugares separados, p. ej.: separar el puesto de trabajo de la sala de estar.
Demarcación temporal: establecer horarios fijos para trabajar, practicar aficiones o relajarse.
Demarcación social: pasar tiempo sin ciertas personas para crear distancia, por ejemplo a través de pasatiempos, clubes deportivos o reuniones con amigos/as que sirven de apoyo.
Demarcación mental-emocional: romper con patrones de pensamiento negativos, por ejemplo, buscando modelos a seguir o compartiendo experiencias en contextos de apoyo.
- **Autorreflexión (10 minutos):** las personas participantes consideran de quién o de qué quieren distanciarse y por qué.
- **Desarrollo de estrategias (10 minutos):** lluvia de ideas sobre opciones individuales para distanciarse.
- **Creación de un portafolio (20 minutos):** las personas participantes diseñan un portafolio personal para distanciarse con medidas específicas.
- **Feedback y conclusión (10 minutos):** intercambio abierto y posiblemente también reflexión escrita.

Consejos para el personal formador:

La sensibilidad es importante porque establecer límites suele afectar a asuntos personales. Anime a los/as participantes a compartir solo aquello con lo que se sientan cómodos/as. Utilice ejemplos para ilustrar el método. Asegúrese de dejar suficiente tiempo para la reflexión y el debate.

Método de *feedback*:

- Reflexión (escrita u oral) con prototipado
- Alternativamente, un intercambio de experiencias con iguales

Materiales:

- Lápiz y papel o pizarra digital
- Plantilla para el portafolio de demarcación
- Ejemplo de una situación como vídeo o cómic, por ejemplo

Fuentes y herramientas:

<https://www.lifedesignlab.ch/actionbook/30>



Métodos para MATERIALES Y RECURSOS FINANCIEROS

Materiales y recursos financieros: presupuesto estratégico, estilo de vida ecológico, gestión personal

- **Retos de la vida real:** este ejercicio es un juego que invita a la persona joven a proyectarse en la vida de una persona adulta a través de un juego de roles.
- **Del sueldo al bolsillo:** un presupuesto proporciona una visión general de los ingresos y gastos, y ayuda a tomar decisiones financieras más conscientes. Al actualizarlo periódicamente, se puede reaccionar con flexibilidad a los cambios y evitar déficits financieros.
- **Concepto de ahorro - deja de desear, empieza a lograr:** ahorrar significa reservar una parte de los ingresos para gastos futuros o emergencias. Ayuda a construir seguridad financiera, planificar compras importantes y alcanzar objetivos a largo plazo, como inversiones o planificación de la jubilación.
- **Educación financiera - estudios de caso:** la educación financiera implica conocimientos sobre administración del dinero, inversiones, crédito y principios económicos. Quienes tienen conocimientos financieros pueden tomar decisiones informadas, evitar deudas y construir una independencia financiera a largo plazo.





Retos de la vida real

Descripción del ejercicio:

Este juego de rol permite a las personas participantes imaginar cómo es la vida adulta tomando decisiones reales y gestionando responsabilidades.

Duración:

60 minutos - 3 horas

Marco: ☐ Individual ☒ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☐ Presencial ☐ Digital ☒ Ambos

Competencias implicadas:

☐ Personalidad ☐ Automarketing
☐ Aptitud física y mental ☒ Materiales y recursos financieros

Objetivos:

- Imaginar el futuro estilo de vida: elección de vivienda, transporte, ocio y actividades culturales
- Equilibrar un presupuesto dado utilizando los ingresos que les proporciona el trabajo asignado

Resultados:

- Adquisición de conocimientos sobre diferentes profesiones, relacionando la educación y los ingresos con los objetivos personales
- Trabajo cooperativo, toma de decisiones con conocimiento de causa y comprobación del valor real de las matemáticas a través de la elaboración de presupuestos

Ideas para la implementación digital:

- Descripciones digitales de los puestos de trabajo
- Tabla y hoja de presupuesto para completar
- Vídeo para proyectar



1. Introducción: El sueño (20 minutos)

- Breve vídeo de presentación de la actividad.
- El personal facilitador presenta el ejercicio. Se invita a los/as participantes a seleccionar sus preferencias de estilo de vida de una lista proporcionada.
- A continuación, discuten sus elecciones y reflexionan sobre las necesidades y expectativas de la vida adulta.

2. Asignación de trabajo (30 minutos)

- A los/as participantes se les asigna un trabajo al azar.
- Rellenan una hoja de presupuesto mensual para calcular sus ingresos netos después de impuestos.
- Utilizando la información del trabajo asignado, hacen una lista de sus gastos y los comparan con sus ingresos.

3. Feedback de la experiencia (20 minutos)

Mesa redonda para compartir reflexiones y emociones. Preguntas sugeridas para el personal facilitador: ¿Alguien ha tenido que renunciar a sus preferencias iniciales? ¿Qué han aprendido sobre la elaboración de presupuestos? ¿Por qué difieren las elecciones individuales? (Explorar valores, prioridades y autonomía)

4. Identificar el vocabulario adecuado (10 minutos)

Proporcionar a los/as participantes un glosario de términos relevantes para ayudarles.

Consejos para el personal formador:

Haga que el taller sea atractivo y desenfadado, al tiempo que anima a las personas participantes a reflexionar sobre cómo sus elecciones personales pueden moldear sus vidas. Fomente la interacción positiva del grupo para generar confianza y colaboración.

Método de *feedback*:

Intercambios y preguntas

Materiales:

Descripciones de puestos de trabajo, documentos de gastos y presupuestos, documentos de apoyo como el glosario, vídeo de presentación para mostrar a los/as participantes

Fuentes y herramientas:

N/A



Del sueldo al bolsillo

Descripción del ejercicio:

Las personas participantes usarán una calculadora en línea para comparar salarios brutos y netos de trabajos estudiantiles y contratos laborales, explorando cómo los impuestos y las contribuciones impactan sus ingresos finales. Este ejercicio práctico les ayudará a comprender las estructuras salariales y les brindará conocimientos financieros esenciales para la toma de decisiones futuras.

Duración:

45 minutos

Marco: ☐ Individual ☒ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☐ Presencial ☐ Digital ☒ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|--|---|
| ☐ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☐ Aptitud física y mental | ☒ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

- Conocer la diferencia entre salario bruto y neto
- Comprender cómo los impuestos y las contribuciones afectan a los ingresos
- Utilizar herramientas en línea para calcular salarios
- Comparar estructuras salariales para trabajos de estudiantes y contratos de trabajo

Resultados:

- Adquisición de conocimientos sobre cómo los impuestos y las deducciones reducen los salarios
- Adquisición de conocimientos sobre cómo calcular el salario neto a partir del salario bruto con herramientas en línea

Ideas para la implementación digital:

La actividad se puede digitalizar en herramientas en línea como Zoom o Microsoft Teams como debate facilitado.



Guía paso a paso:

- **Introducción:** explique brevemente los salarios brutos y netos (el salario bruto es la cantidad total de dinero ganado antes de impuestos o deducciones. El salario neto es la cantidad de dinero ganado después de que se hayan restado del salario bruto todas las deducciones, como impuestos, seguridad social y contribuciones a la pensión. Este es el salario real que se recibe).
- **Calculadoras de salario:** para contratos laborales, se puede utilizar una calculadora de salario bruto-neto para calcular el salario neto en contratos estándar. Hay múltiples calculadoras disponibles, como la del [BBVA](#) o la de [Infojobs](#).
- **Actividad grupal:** comparar escenarios. Divida al alumnado en grupos y proponga escenarios como: una persona que gana 15 €/hora por 10 horas, sin familiares a cargo. Una persona con un salario bruto mensual de 1500 € con 2 hijos a cargo. Cada grupo calcula el salario neto para su escenario utilizando sus respectivas calculadoras. Los grupos presentan sus hallazgos y discuten las deducciones y las diferencias en los ingresos netos.
- **Debate y reflexión:** debate sobre las diferencias en impuestos y contribuciones entre contratos laborales y distintas circunstancias personales: ¿Cuál tiene mayores deducciones? ¿Por qué ciertas contribuciones son más significativas para los/as empleados/as? ¿Son justos los impuestos? ¿Por qué sí o por qué no? Analice la importancia de comprender los salarios brutos y netos al buscar empleo y al negociar el salario en una entrevista de trabajo.

Consejos para el personal formador:

El personal formador debe adaptar la actividad utilizando calculadoras en línea locales. También pueden incorporar juegos de rol (por ejemplo, empresa y empleado/a) para una negociación realista y consultar intrenet para obtener información sobre salarios mínimos y salarios promedio.

Método de *feedback*:

Debate sobre las diferencias en impuestos, contribuciones y contratos laborales: ¿Cuál tiene mayores deducciones? ¿Por qué ciertas contribuciones (seguro médico, pensiones) son más significativas para el personal? ¿Son justos los impuestos? ¿Por qué sí o por qué no? Analice la importancia de comprender los salarios brutos y netos al buscar empleo y al negociar el salario en una entrevista de trabajo.

Materiales:

Dispositivos con acceso a Internet para acceder a calculadoras en línea.

Fuentes y herramientas:

Calculadora para calcular el salario neto (además de las proporcionadas anteriormente):

<https://cincodias.elpais.com/herramientas/calculadora-sueldo-neto/>



Deja de desear, empieza a lograr

Descripción del ejercicio:

Las personas participantes crearán una lista de deseos y elegirán sus cinco favoritos. Luego, los convertirán en objetivos SMART para practicar el establecimiento de planes claros y realistas. Esto les ayudará a aprender a centrarse en lo importante y a trabajar para lograrlo paso a paso.

Duración:

60 minutos

Marco: ☐ Individual ☒ Grupal ☒ Coaching personalizado

Marco: ☐ Presencial ☐ Digital ☒ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|--|---|
| ☐ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☐ Aptitud física y mental | ☒ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

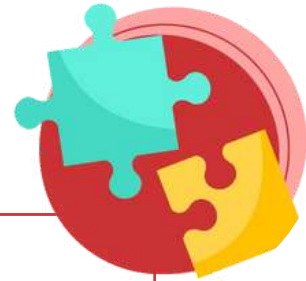
- Aprender a cómo convertir los deseos en objetivos específicos y realistas utilizando el marco SMART
- Aprende a practicar la priorización de lo más importante en lo que centrarse

Resultados:

- Creación de planes simples y viables para trabajar hacia el logro de los objetivos
- Aumento de la confianza para establecer planes realistas
- Reconocimiento de la importancia de priorizar y planificar para el éxito

Ideas para la implementación digital:

Utilice herramientas como Google Docs o Jamboard para listas de deseos, plantillas de objetivos SMART en Google Forms, salas de reuniones para trabajo en grupo y aplicaciones como Trello o Slido para seguimiento de objetivos y *feedback* en configuraciones digitales o híbridas.



Guía paso a paso:

- **Hacer una lista de deseos:** pida que anoten todas las cosas o servicios que se les ocurra que desean comprar; que no piensen demasiado y simplemente escriban lo que se les ocurra.
- **Elegir sus 5 principales:** ahora, cada persona echa un vistazo a su lista y elige las 5 cosas que realmente quiere o siente que son las más importantes.
- **Aprender sobre objetivos SMART:** explique los objetivos SMART (**e**specíficos, **m**ensurables, **a**lcanzables, **r**elevantes y **t** basados en el tiempo) y dé un ejemplo rápido. Deseo: «Quiero un teléfono nuevo». Objetivo SMART: «Ahorrar 1002 € para un teléfono nuevo en 6 meses reservando 167 €/mes».
- **Convertir deseos en metas:** tomar los 5 deseos principales y reescribirlos como un objetivo SMART. Ser específico/a, establecer plazos y hacerlo realista.
- **Compartir:** invite a los/as participantes a compartir uno de sus objetivos SMART con un/a compañero/a o con el grupo. Es una excelente manera de escuchar ideas y comprobar si sus objetivos se ajustan al marco SMART.

Consejos para el personal formador:

Ofrezca ejemplos sencillos para explicar los objetivos SMART, guíe a los/as participantes si necesitan ayuda para convertir sus ideas en planes claros y recuérdelos que no tienen que compartir sus objetivos si prefieren mantenerlos en privado. Adapte la actividad comenzando con objetivos más pequeños y a corto plazo (como ahorrar para un ordenador). Introduzca gradualmente objetivos más ambiciosos y a largo plazo (como ahorrar para un piso) para mostrar cómo los mismos principios pueden aplicarse a mayor escala para alcanzar logros mayores.

Método de *feedback*:

Los/as participantes recibirán *feedback* a través de debates grupales, donde podrán compartir sus objetivos SMART y obtener aportes de sus compañeros/as y del personal facilitador, o reflexionar en privado sobre sus objetivos sin compartirllos si lo prefieren.

Materiales:

Herramientas en papel o digitales, bolígrafos o marcadores, un rotafolio o una pizarra para explicar los objetivos SMART y, opcionalmente, folletos impresos sobre los objetivos SMART.

Fuentes y herramientas:

N/A



OBJETIVOS SMART

Necesitas un teléfono nuevo, pero cuesta unos 1000 €. Para poder permitírtelo, tendrás que ahorrar. En función de tus ingresos y gastos, puedes apartar algo que te permita alcanzar tu objetivo. Para lograrlo, necesitas establecer un objetivo claro que te ayude a ahorrar.

ESPECÍFICO

Define claramente qué, por qué y cómo quieres lograr el objetivo.

«AHORRAR 1002 € PARA UN NUEVO TELÉFONO EN 6 MESES RESERVANDO 167 € AL MES»

El objetivo es específico porque define claramente **qué** quieres conseguir (ahorrar 1000 €), **por qué** ahorras (para comprar un nuevo móvil) y **cómo** lo harás (reservando 167 € al mes).

MENSURABLE

Incluye una forma de realizar un seguimiento del progreso o el éxito.

«AHORRAR 1002€ PARA UN NUEVO TELÉFONO EN 6 MESES RESERVANDO 167 € AL MES»

El objetivo es mensurable porque puedes hacer un seguimiento del ahorro de 167€ cada mes para llegar a los 1000€ en 6 meses.

ALCANZABLE

Asegúrate de que el objetivo sea realista.

«AHORRAR 1002 € PARA UN NUEVO TELÉFONO EN 6 MESES RESERVANDO 167 € AL MES»

El objetivo es alcanzable si el saldo mensual de ingresos y gastos permite ahorrar 167 €. Si tus ingresos superan tus gastos en al menos esta cantidad, el objetivo está al alcance.

RELEVANTE

Asegúrate de que esté alineado con tus prioridades o necesidades.

«AHORRAR 1002 € PARA UN NUEVO TELÉFONO EN 6 MESES RESERVANDO 167 € AL MES PORQUE NECESITO UN TELÉFONO NUEVO»

El objetivo es relevante porque es algo que realmente deseas y coincide con tus prioridades actuales.

BASADO EN EL TIEMPO

Establece una fecha límite para alcanzar el objetivo.

«AHORRAR 1002€ PARA UN NUEVO TELÉFONO EN 6 MESES RESERVANDO 167€ AL MES»

El objetivo está limitado en el tiempo porque tiene una fecha límite clara. PlaneaS ahorrar 1000 € en 6 meses. Esto te da un plazo específico.



OBJETIVOS SMART

Define aquí tu objetivo:

ESPECÍFICO

Define claramente qué, por qué y cómo quieres lograr el objetivo.

MENSURABLE

Incluye una forma de realizar un seguimiento del progreso o el éxito.

ALCANZABLE

Asegúrate de que el objetivo sea realista.

RELEVANTE

Asegúrate de que esté alineado con tus prioridades o necesidades.

BASADO EN EL TIEMPO

Establece una fecha límite para alcanzar el objetivo.



Estudios de caso

Descripción del ejercicio:

Esta actividad utiliza casos prácticos para introducir a los/as jóvenes en la elaboración de presupuestos y el ahorro. Analizan situaciones reales en grupos, identifican desafíos financieros y utilizan hojas de presupuesto adaptadas para realizar ajustes responsables en gastos, uso de crédito y pagos. Cada grupo presenta sus soluciones, generando debates y destacando estrategias. Este enfoque fomenta la alfabetización financiera y facilita la toma de decisiones informadas.

Duración:

60 minutos

Marco: ☐ Individual ☒ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☒ Presencial ☐ Digital ☐ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|--|---|
| ☐ Personalidad | ☐ Automarketing |
| ☐ Aptitud física y mental | ☒ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

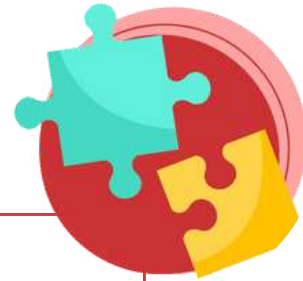
- Aprender a ahorrar para el futuro
- Comprender los conceptos financieros básicos
- Desarrollar hábitos financieros responsables
- Resolver desafíos financieros
- Crear presupuestos personales que se ajusten a las necesidades

Resultados:

- Habilidades prácticas: manejo de presupuestos, ahorro inteligente y toma de buenas decisiones financieras
- Mejor comprensión: obtención de una comprensión sólida de cómo administrar el dinero en el día a día
- Decisiones más inteligentes: desarrollo de habilidades para enfrentar los desafíos financieros y planificar el futuro

Ideas para la implementación digital:

- Proporcione perfiles digitales claros con ingresos, gastos y objetivos para cada función para mantener las cosas simples y fáciles de seguir.
- Utilice elementos visuales como gráficos o barras de progreso para que los presupuestos sean más atractivos y comprensibles.
- Aproveche las salas de grupos pequeños en plataformas como Zoom para debates en equipos más pequeños mientras mantiene a todos/as conectados/as con el grupo principal.
- Agregue elementos interactivos como encuestas o desafíos rápidos para mantener a los/as participantes concentrados/as e interesados/as.



Guía paso a paso:

1. **Dividir a todos/as en cuatro grupos**, cada uno con 2-6 miembros.
2. **Entregar a cada grupo un perfil y una hoja de presupuesto** (en papel o digital).
3. **Calcular el saldo inicial:** cada grupo calcula el saldo mensual de su personaje y resta sus ingresos, los gastos fijos y el pago de deudas. Después, determina si su personaje está ahorrando o gastando de más.
4. **Dibujar un desafío:** cada grupo saca una tarjeta de desafío al azar (p. ej., «se avería el coche», «factura médica»). La aplican a su presupuesto añadiendo el nuevo gasto o situación.
5. **Afrontar el reto:** si se acaba el dinero, el grupo debe encontrar una solución. Algunas ideas podrían ser: recortar gastos, buscar ingresos adicionales, pedir prestado o renegociar deudas.
6. Una vez resuelto el reto, eligen otro y repiten el proceso.
7. Si el grupo no encuentra una solución, podría tener que declararse en quiebra.

Consejos para el personal formador:

Comprobar si la solución del grupo funciona: si funciona, pasan al siguiente desafío. Si no, deben intentarlo de nuevo hasta que acierten o se declararán en quiebra.

Método de *feedback*:

Después de la actividad, reúna a todos/as y charlen sobre cómo fue:

- ¿Qué ha sido lo más difícil para ellos/as a la hora de gestionar su presupuesto?
- ¿Cómo han alterado los desafíos sus planes?
- ¿Qué trucos o ideas han funcionado mejor para resolver los problemas?

Utilice esto como una oportunidad para hablar sobre por qué el presupuesto y el ahorro son tan importantes y cómo pensar de manera innovadora puede ayudar cuando el dinero escasea en la vida real.

Materiales:

Perfiles de personas y casos de estudio, hojas de presupuesto, tarjetas de desafío, bolígrafos, rotafolio o una pizarra y, opcionalmente, herramientas digitales como hojas de cálculo o un temporizador para una mayor participación.

Fuentes y herramientas:

N/A



PERSONAJES PARA ESTUDIOS DE CASO

María - estudiante

María es una estudiante universitaria de 20 años que trabaja a tiempo parcial en una cafetería mientras vive en un piso de alquiler.

Ingresos mensuales: 800 €

Gastos fijos mensuales:

Alquiler: 500 €

Suministros (electricidad, agua): 60 €

Internet: 30 €

Comida: 100 €

Transporte (público): 40 €

Teléfono: 20 €



Jack - autónomo



Jack, de 28 años, es diseñador gráfico independiente con ingresos mensuales variables. Alquila un pequeño estudio y mantiene sus gastos de vida de forma constante.

Ingresos mensuales: 1800 €

Gastos fijos mensuales:

Alquiler: 700 €

Suministros (electricidad, agua): 80 €

Internet: 30 €

Comida: 150 €

Transporte (combustible): 60 €

Suscripciones (plataformas): 40 €

Deudas actuales:

Préstamo de coche: 150 €





PERSONAJES PARA ESTUDIOS DE CASO

Sarah y Ben - joven pareja

Sarah y Ben son una pareja joven que vive en un apartamento alquilado. Ambos trabajan a jornada completa y comparten los gastos del hogar.

Ingresos mensuales: 3500 € (combinados)

Gastos fijos mensuales:

Alquiler: 1000 €

Suministros (electricidad, agua, calefacción): 120 €

Internet y teléfono: 60 €

Comida: 200 €

Transporte (combustible, transporte público): 100 €

Préstamo de coche: 550 €

Seguro (coche, salud): 120 €

Suscripciones (plataformas, aplicaciones): 40 €



Alexia, de 23 años, empezó hace poco a trabajar como desarrolladora de software de nivel inicial. Alquila un apartamento cerca del trabajo.

Ingresos mensuales: 2200 €

Gastos fijos mensuales:

Alquiler: 800 €

Suministros (electricidad, agua, calefacción): 100 €

Internet: 30 €

Comida: 180 €

Transporte (público): 50 €

Teléfono: 20 €

Suscripciones (aplicaciones, plataformas): 20 €

Tarjeta de crédito: 1000 € (pago mínimo mensual: 50 €)

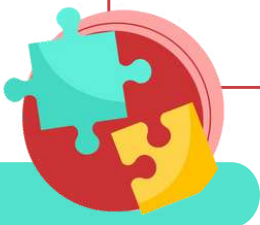
Transporte (combustible): 100 €

Seguros (salud, coche): 90 €

Deudas actuales:

Préstamo de coche: 10.000 € (cuota mensual: 550 €)

Alexia - recién graduada





¡Se ha averiado el coche!

Tu coche decide que es hora de una avería y el mecánico te da una mala noticia: una factura de 500 €. ¡Tu cuenta bancaria está temblando!



¡Se acerca el invierno!

La factura de la calefacción llega a los 100 €, lo que te recuerda que mantener la casa calentita no solo quema madera: ¡quema dinero!



El ciclo de la muerte

La lavadora se ha estropeado y cambiarla te cuesta 400 €.



El fiasco de Fido

Tu mascota come algo que no debería y el veterinario te entrega una factura de 200 €. ¡Qué día tan duro!



Problema con la suscripción

Esa prueba gratuita que olvidaste se renueva y tu cuenta dice adiós a 60 €. ¡Qué despiste!



¡Jo jo, no!

La alegría navideña cuesta 100 € en regalos. El trineo de Papá Noel no funciona solo con buena voluntad.



¿Pinchazo de rueda o cartera?

Un pinchazo cuesta 100 € y tus ahorros se van al traste.



Qué bonito es el amor

La boda de un amigo supone 150 € para el regalo y el viaje. Te encanta, pero a tus ahorros no.



Mi casa... Teléfono...

Tu teléfono decide jubilarse de manera prematura y necesitas 300 € para uno nuevo...



¡Vamos! O quizás no...

Se te olvidó renovar el abono de transporte, así que multa de 50 €. El revisor sacude la cabeza...



¡Alquiler impactante!

Tu casero decide subirte 200 € al mes de alquiler. ¡Parece que tu presupuesto no podrá aguantar mucho más!



¡Emergencia de moda!

Un gran evento implica gastar 80 € en ropa porque el atuendo del año pasado ya no te sirve. Tu cuenta bancaria te pregunta: «¿Pero por qué?».



Juegos del hambre

Los precios de la comida se disparan, y te pasas 50 € del presupuesto. Es como si el pasillo del pan se hubiera convertido en Wall Street.



¡Sorpresa!

Revientas una tubería en tu apartamento y tu salón se convierte en una piscina infantil. El fontanero cobra 300 € por arreglar el desastre.



Sin cable, sin billetes

El cargador de tu portátil se estropea justo antes de una fecha límite. Uno nuevo te cuesta 80 €.



¿«Suéltalo, suéltalo»?

Tu abrigo de invierno de confianza se rompe y uno nuevo cuesta 150 €. De todas formas, el frío nunca te molestó (¿no?).



¡Un fracaso gastronómico!

La nevera se estropea y toda la comida se echa a perder, por lo que te gastas 200 € en reponerla y en reparaciones.



¡Berrinche tecnológico!

Tu router wifi decide tomarse unas vacaciones sin previo aviso. Reemplazarlo cuesta 100 € y tu cordura pende de un hilo.



Otra vez la rueda...

Se te pincha la rueda de camino al trabajo y cambiarla cuesta 120 €. Parece que tus planes (y tu cartera) acaban de dar un vuelco.



¡Explosión de cumpleaños!

La fiesta sorpresa de tu amiga cuesta más de lo esperado y pagas 150 €. ¿Quién dijo que la amistad es barata?



Ikigai - Diseñate

Descripción del ejercicio:

Es una actividad que permite dar sentido a la vida encontrando un equilibrio entre lo que sabemos hacer, lo que nos define, lo que podemos ofrecer y lo que nos hace fuertes.

Duración:

90 minutos

Marco: ☐ Individual ☒ Grupal ☐ Coaching personalizado

Marco: ☒ Presencial ☐ Digital ☐ Ambos

Competencias implicadas:

- | | |
|---|---|
| ☒ Personalidad | ☒ Automarketing |
| ☒ Aptitud física y mental | ☒ Materiales y recursos financieros |

Objetivos:

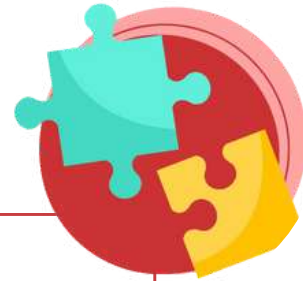
- Obtener una visión global personalizada de las cuatro áreas de habilidades para la vida (personalidad, recursos materiales y financieros, automarketing, y salud mental y física)
- Identificar las habilidades en la vida cotidiana y saber priorizarlas

Resultados:

- Descripción de la autoimagen
- Identificación de áreas de mejora

Ideas para la implementación digital:

Con la ayuda de una plantilla IKIGAI en herramientas como Canva, por ejemplo, guíe a las personas participantes para que respondan a cada categoría poniendo palabras, dibujos, formas, etc. Las preguntas les ayudarán a guiarse y cuestionar.



Guía paso a paso:

Introducción (10 minutos): imprima el documento de soporte para presentar la herramienta. Presente las diferentes categorías. Puede hacerlo en el orden deseado.

Al descubierto (70 minutos): invite de manera espontánea al/a la participante a incluir palabras, dibujos, símbolos, fotos y formas por categoría. Sin intervenir, invite al/a la participante a **explorar más a fondo las cuatro categorías:**

- **¿Con qué puedo ganar dinero, qué sé hacer?:** recursos financieros. ¿Qué cualidades y habilidades se necesitan en la sociedad? ¿Qué te gustaría hacer a cambio de un sueldo? ¿Cuánto necesitas para vivir?
- **¿Qué me hace fuerte, qué se me da bien?:** automarketing. ¿En qué recibes más comentarios positivos? ¿Cuáles son tus fortalezas? ¿Qué te parece sencillo?
- **Lo que me define, lo que me gusta:** personalidad. ¿Qué te gustaba (no relacionado con el trabajo) cuando era niño/a? ¿Cuáles son tus habilidades?
- **Lo que puedo ofrecer, lo que el mundo necesita:** salud física y mental. ¿Qué necesita el mundo, una persona, para vivir? ¿Lo que haces satisface una necesidad del mundo? El personal facilitador hará preguntas en profundidad y, con su ayuda, la persona participante tendrá que encontrar palabras comunes entre las categorías.

Autoevaluación individual (10 minutos): crear una frase resumen, un mantra que servirá de vínculo entre las diferentes categorías.

Consejos para el personal formador:

Al tratar cada categoría, hay que tener en cuenta los dos periodos de reflexión: 1) el/la joven sin nuestra intervención; 2) intervenimos y hacemos preguntas para profundizar en las ideas.

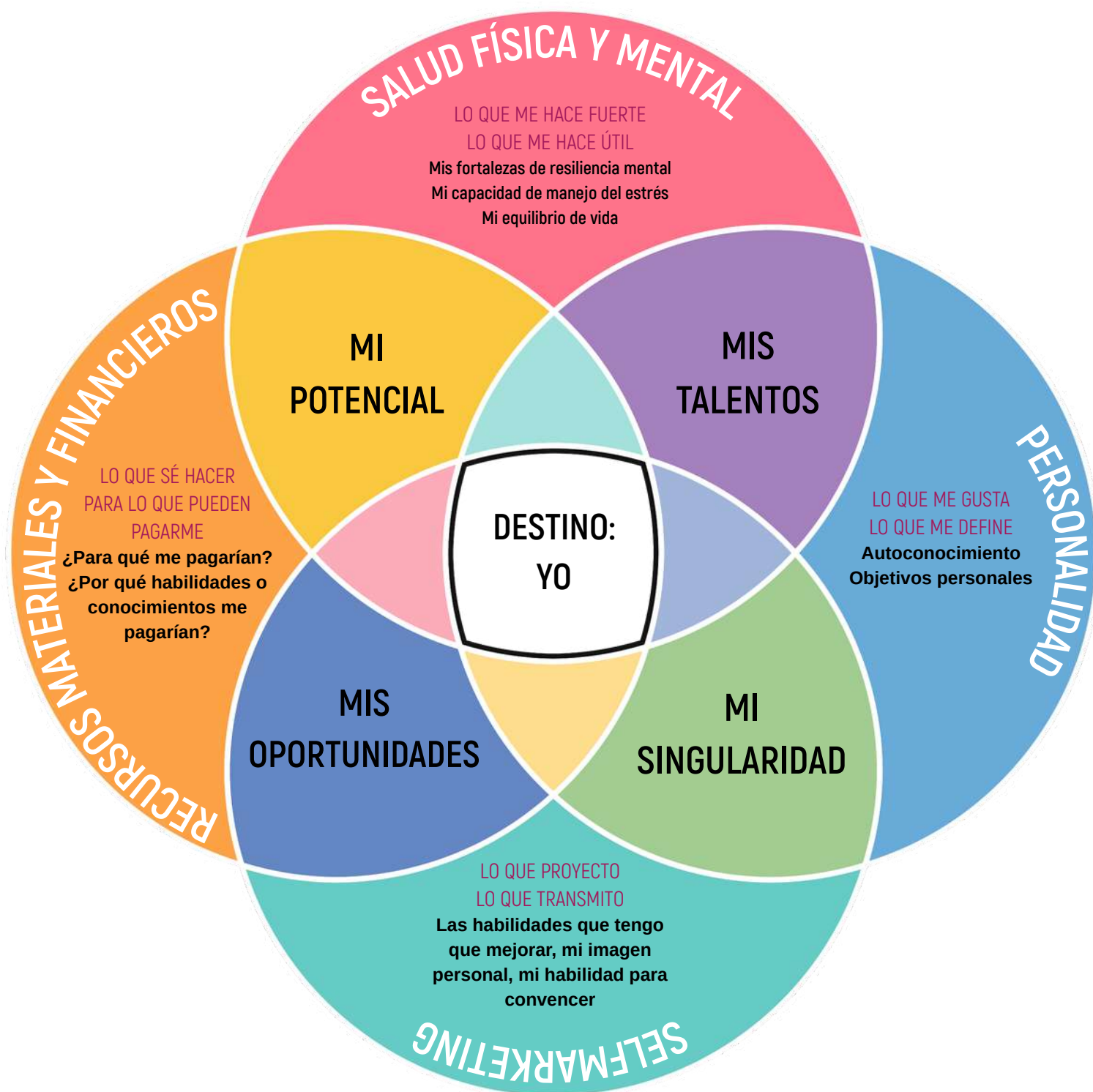
Haga un balance de todos los ejercicios realizados previamente en la plataforma. Así, el/la participante podrá aplicar lo que ya ha trabajado. Este ejercicio resumirá todo lo aprendido y profundizará en su razonamiento.

Método de *feedback*:

La herramienta en sí puede servir como método de *feedback* y autorreflexión

Materiales:

- Bolígrafo y papel, rotuladores
- Plantilla IKIGAI para imprimir o en línea





Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Unión Europea ni de la Agencia Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique), que no pueden considerarse responsables de los mismos.

@2025



Cofinanciado por
la Unión Europea





Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Unión Europea ni de la Agencia Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique), que no pueden considerarse responsables de los mismos.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Life Skills for YOUTH



Página web
www.lifeskills4youth.eu

NOMBRE:

 edad



BIOGRAFÍA

OBJETIVOS

MOTIVACIÓN

PERSONALIDAD



HABILIDADES



NECESIDADES



Marco de competencias

PERSONALIDAD

	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO/a	AVANZADO/a	EXPERTO/a
Conocerme a mí mismo/a	Me cuesta identificar y hablar de lo que hago bien y de lo que puedo mejorar. Me cuesta aceptar mis errores y utilizarlos para progresar. Son los demás los que encuentran mis puntos fuertes y no yo.	Soy consciente de mis puntos fuertes y de cómo pueden ayudarme. Soy consciente de mis limitaciones y de las áreas en las que tengo que mejorar. Sé que, por encima de todo, tengo que utilizar mis puntos fuertes para alcanzar mis objetivos. Ya no veo siempre mis debilidades como fracasos, sino que puedo empezar a verlas como oportunidades para progresar.	Soy capaz de identificar mis puntos fuertes de forma objetiva y utilizarlos sabiamente en diferentes contextos. Entiendo cómo mis puntos fuertes pueden ayudarme a tener éxito en mi vida personal y profesional. Acepto mis puntos débiles y sé cuándo tengo que pedir ayuda o adaptar mi estrategia. Encuentro formas de afrontar mis dificultades o de convertirlas en puntos fuertes.	Me aseguro de utilizar mis puntos fuertes para avanzar en la vida, a todos los niveles (personal y profesional). No veo mis debilidades como obstáculos, sino como retos que hay que superar para crecer y evolucionar.
Ser consciente de la imagen que los demás pueden tener de mí y de la comunicación	Cuando me expreso, no presto atención a mi lenguaje corporal, tono de voz o expresiones faciales. No soy consciente de que mis acciones y actitudes pueden influir en la imagen que los demás tienen de mí. No sé adaptar mi forma de comunicarme a la persona con la que hablo. Puedo ser torpe o decir cosas inapropiadas sin darme cuenta.	Presto cada vez más atención a mi aspecto, dependiendo del contexto. Soy capaz de comunicarme eficazmente con personas de distintos orígenes y niveles jerárquicos. Presto atención al lenguaje corporal, las expresiones faciales y las señales verbales para adaptar mi comunicación. Intento encontrar un equilibrio entre adaptarme a los demás y mostrar mi personalidad.	Soy consciente de la imagen que proyecto y sé adaptarla al contexto y a mis objetivos. Sé elegir el lenguaje corporal y el tono de voz adecuados para comunicar con eficacia e inspirar confianza. Me aseguro de conectar con los demás para que tengan una imagen positiva de mí.	Sé quién soy y lo muestro a los demás con facilidad y naturalidad. La imagen que proyecto refleja perfectamente mi personalidad y mis valores. La forma en que me comunico con los demás es apropiada y respetuosa, y al mismo tiempo transmito mi mensaje/postura con claridad y seguridad.
Recibir comentarios	Me siento incómodo/a cuando la gente hace comentarios sobre mi trabajo o mi actitud. Tiendo a tomarme los comentarios como algo personal y como una crítica, aunque sean constructivos. A menudo me pongo a la defensiva cuando la gente me da su opinión. Me siento abrumado/a por las emociones y no puedo escuchar lo que los demás quieren decirme.	Cuando recibo comentarios, no me los tomo como un ataque personal, sino como una oportunidad para progresar. Puedo hacer preguntas para aclarar puntos que no entiendo e intento comprender el punto de vista de la persona que me da la opinión.	Siempre estoy dispuesto/a a escuchar las opiniones y consejos de los demás, ya sean mis compañeros/as de trabajo, superiores o amigos/as... Siempre intento comprender el punto de vista de la persona que me da su opinión, aunque no esté de acuerdo con ella.	Para mí, recibir comentarios de los demás siempre es positivo y puede ayudarme a progresar. Sé distinguir entre el feedback objetivo y el subjetivo, de modo que sólo tengo en cuenta lo que me resulta útil. Sé mantener la calma y concentrarme en lo que me dicen, incluso cuando recibo comentarios difíciles de oír.

Fijación de objetivos personales	No tengo muy claro/seguro lo que quiero conseguir en mi vida. Si sé lo que quiero, no sé cómo podría conseguirlo, definiendo etapas, por ejemplo. Mis objetivos pueden cambiar en función de las opiniones de los demás o de los acontecimientos que suceden a mi alrededor. Me falta convicción y determinación.	Sé lo que es importante para mí y adónde quiero llegar. Mis objetivos son más precisos y puedo definirlos con claridad. Soy capaz de encontrar un equilibrio entre los objetivos inmediatos y los más lejanos. Tengo un plan relativamente claro para avanzar, teniendo en cuenta las limitaciones y los recursos de que dispongo. Sé concentrarme en lo más importante y utilizar mi tiempo y energía de forma adecuada y organizada.	Sé lo que quiero conseguir y por qué es importante para mí. Mis objetivos son ambiciosos, pero realistas. Soy consciente de que mis prioridades y deseos pueden cambiar con el tiempo, y me adapto en consecuencia. Me organizo para alcanzar un objetivo ambicioso paso a paso. Soy proactivo/a y sé anticiparme a las dificultades a las que puedo enfrentarme.	Mis objetivos no se refieren sólo a mi situación actual: me ayudan a proyectarme en un futuro relativamente lejano, y cada objetivo que me marco me ayuda a avanzar hacia mi visión de la vida. Mis planes para alcanzar mis objetivos son detallados, realistas y tienen en cuenta todos los aspectos de mi vida. Sé cómo progresar paso a paso manteniendo una visión a largo plazo.
Automotivación	Necesito el ánimo o la presión de los demás para pasar a la acción y alcanzar mis objetivos. No sé realmente lo que me apasiona, lo que me da energía y lo que impulsa mis acciones. Intento complacer a los demás o satisfacer sus exigencias en lugar de seguir mis propios deseos. Me desanimo fácilmente cuando encuentro dificultades y tiendo a rendirme rápidamente.	Empiezo a comprender lo que me motiva profundamente y lo que hace que quiera esforzarme. Me siento cada vez más motivado/a para alcanzar mis objetivos personales. Ya no me desaniman las dificultades y persevero en la consecución de mis objetivos, incluso cuando las cosas se ponen difíciles. Entiendo que mis pensamientos y creencias pueden influir en mi motivación y me esfuerzo por tener una actitud positiva y constructiva.	Ya no busco complacer a los demás o cumplir expectativas externas, sino realizar mis propios sueños y vivir una vida que tenga sentido para mí. Me entusiasma y motiva todo lo que hago porque corresponde a mis valores y deseos.	Sigo profundamente motivado/a para alcanzar mis objetivos, sean cuales sean las circunstancias. Veo los retos como oportunidades de aprendizaje y superar estas dificultades refuerza mi motivación. Mi energía positiva y mi motivación son contagiosas.



	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO/a	AVANZADO/a	EXPERTO/a
Mi propia imagen y la que los demás tienen de mí	Me siento incómodo/a y temo ser juzgado/a negativamente. Tiendo a infravalorarme a mí mismo/a y a mis capacidades. Me cuesta reconocer y valorar mis éxitos. Tiendo a atribuir mis éxitos a la suerte o a la ayuda de los demás.	Sé hablar de mis puntos fuertes y mis éxitos sin falsa modestia ni arrogancia. Sé destacar mis puntos fuertes y comunicar mi valor añadido de forma convincente. Me siento cómodo/a presentando mis ideas, compartiendo mis conocimientos y tomando la iniciativa, ya sea en público, en reuniones o en situaciones más informales.	Puedo convencer a los demás de mis puntos fuertes y mis éxitos expresándome con claridad y seguridad. Me gustan los retos y busco responsabilidad e iniciativa para demostrar a los demás mis habilidades.	Soy consciente de que mis habilidades son útiles a distintos niveles, ya sea en un contexto personal o profesional. Sé aprovechar mis puntos fuertes, sea cual sea la situación.
Crear mi marca personal	No tengo una idea clara de cómo quiero presentarme y mis presentaciones carecen de coherencia. Realmente no me importa cómo me perciben los demás y no hago mucho por influir en su percepción.	Sé lo que quiero mostrar a los demás de forma clara y concisa, destacando mis valores, aptitudes y aspiraciones. Soy consciente de que la imagen que deseo proyectar a los demás debe ser coherente con mi comportamiento.	He creado una historia que destaca mi trayectoria de forma cautivadora e inspiradora, resaltando mis valores, pasiones, habilidades y experiencias.	He creado una historia que destaca mi trayectoria de forma cautivadora e inspiradora, resaltando mis valores, pasiones, habilidades y experiencias, y también sé cómo adaptar mi marca personal a diferentes contextos.
Vender mi marca personal	No siempre sé cómo describirme, destacar mis puntos fuertes y comunicar mi valor añadido. Prefiero pasar desapercibido/a y no llamar la atención. Hablar de uno/a mismo/a me parece arrogante y pretencioso.	Estoy convencido/a de que mis conocimientos y habilidades pueden ser útiles a los demás, y no dudo en compartirlos. Entiendo que hablar de mí mismo/a y de mis éxitos es una ventaja a la hora de acceder a nuevas oportunidades o ser más influyente.	Sé utilizar las redes sociales, mi red profesional, los eventos (...) para compartir mis habilidades y mis éxitos. Me siento cómodo/a hablando de mí mismo/a y sé cómo captar la atención de mis interlocutores. Cuando hablo de mí mismo/a, sé identificar a mi público objetivo y adaptar mi mensaje en consecuencia.	Domino los códigos de la comunicación y sé presentarme de forma auténtica y convincente ante públicos muy diversos. Tengo claro lo que quiero conseguir promocionando mi marca personal (nuevas oportunidades, desarrollo profesional, compartir mi experiencia, etc.).

Utilizar la narración para convencer a los demás	Me cuesta identificar los elementos clave de una buena historia, como el argumento, el personaje, el mensaje y la emoción. Cuando cuento una historia, me cuesta organizar mis ideas, crear suspense y mantener la atención del público.	Conozco los elementos clave de una historia y empiezo a utilizarlos para construir mis propias narraciones. Mis historias son más coherentes y fáciles de seguir. Sé cómo introducir mi tema, desarrollar mi trama y concluir satisfactoriamente. Utilizo ejemplos concretos, anécdotas personales y preguntas para dar más vida a mis historias y captar la atención de mi público y juego con sus emociones.	Domino la narración para crear relatos claros, concisos y bien contruidos. Utilizo diversas técnicas narrativas para despertar la curiosidad, crear una conexión emocional y asegurarme de que mi mensaje resuena en mi audiencia. Adapto mi estilo y mi tono al contexto y al público.	Soy capaz de crear nuevas formas de narración para crear historias únicas y originales. Domino el arte de contar historias y sé cómo utilizar mi voz, mi lenguaje corporal y mi expresividad para dar vida a mis relatos y cautivar a mi público. Comprendo el poder de las historias para emocionar a las personas que me escuchan. Sé cómo utilizar la narración para inspirar, motivar, persuadir, conmover y provocar cambios.
---	--	---	--	---



Marco de competencias

APTITUD FÍSICA Y MENTAL

	PRINCIPIANTE	INTERMEDIO/A	AVANZADO/A	EXPERTO/A
Resiliencia mental	No siempre soy consciente de las situaciones, pensamientos o emociones que desencadenan el estrés en mí. Cuando me enfrento a problemas, tiendo a huir de ellos en lugar de intentar resolverlos. Tiendo a darle vueltas a mis problemas y me cuesta relajarme y recuperar la compostura después de una situación estresante.	Soy consciente de lo que puede ser una fuente de estrés para mí y del impacto que esto puede tener en mi bienestar. Reconozco la importancia de pedir ayuda y no dudo en pedírsela a quienes me rodean o a profesionales. Sé cómo aprender de mis fracasos y experiencias difíciles y soy consciente de la importancia de tener una actitud positiva y optimista para recuperarme después de una etapa difícil.	Me intereso por el tema de la resiliencia leyendo libros, siguiendo a expertos/as o cursos de formación y me inspiro en personas resilientes. Ya no veo los obstáculos como amenazas, sino como oportunidades para desarrollar mis habilidades y reforzar mi resiliencia. Sé qué técnicas me funcionan mejor y las utilizo regularmente para gestionar mi estrés y mis emociones.	La resiliencia es un estado mental que guía mis acciones y decisiones a diario. Me adapto a todas las situaciones y retos a los que me enfrento. Comparto mi actitud y mis experiencias con los demás para ayudarles a ser más resilientes.
Equilibrio vital	No siempre veo cómo mis hábitos de vida, pensamientos y emociones pueden influir en mi salud general. Puedo tener hábitos perjudiciales para mi salud, como una mala alimentación, falta de sueño o consumo excesivo de alcohol o drogas (tabaco, etc.), sin pensar en las consecuencias a largo plazo. Puedo tener periodos en los que cuido mi cuerpo y/o mi bienestar mental y otros en los que descuido totalmente uno u otro. Puedo sentirme abrumado/a por el trabajo y descuidar mi vida personal y mis actividades de ocio o, por el contrario, dedicar demasiado tiempo a mis actividades de ocio y descuidar mi vida profesional.	Sé que mis pensamientos, emociones y hábitos de vida repercuten directamente en mi cuerpo y viceversa. Soy curioso/a y pruebo distintos métodos para descubrir actividades que me hagan sentir bien en cuerpo y mente. Soy consciente de que mis elecciones de estilo de vida (dieta, sueño, deporte, gestión del estrés, etc.) tienen un impacto directo en mi bienestar. Incluyo tiempo para la actividad física y mental en mi rutina diaria.	Procuro mantener un equilibrio entre mi bienestar físico y mental. Leo libros, sigo a expertos/as o asisto a cursos de formación para mantener un buen equilibrio entre la salud mental y la física. Participo regularmente en diversas actividades físicas y mentales, como el deporte, el yoga y la meditación. Presto atención a las señales que me envía mi cuerpo para prevenir el estrés, la fatiga y la enfermedad. Soy capaz de compaginar mis diversas responsabilidades sin sacrificar mi salud y mi desarrollo personal.	Mi forma física y mental son prioridades absolutas, igual que comer, dormir y respirar. Soy un modelo para quienes me rodean y comparto mis conocimientos y experiencia con quienes buscan mejorar el equilibrio de su vida. Tanto en el trabajo como con la familia o los/as amigos/as soy consciente de la importancia de cuidarme y encontrar el equilibrio adecuado en mi vida.

Gestión del estrés

No siempre soy consciente de las situaciones, los pensamientos o las emociones que desencadenan el estrés en mí, y no presto necesariamente atención a las señales de alarma que me envían mi cuerpo y mi cabeza.

Creo que es normal e inevitable sentirse estresado/a.

Cuando me enfrento a una situación estresante, tiendo a ignorarla, restarle importancia o fingir que no existe, principalmente porque me siento abrumado/a e incapaz de hacerle frente.

Presto atención a mis reacciones físicas y emocionales y puedo identificar situaciones, pensamientos o personas que desencadenan estrés en mí.

Entiendo que mis hábitos, como lo que como, cuánto duermo y mi nivel de actividad física, pueden influir en mi capacidad para controlar el estrés.

Me tomo regularmente tiempo para relajarme, recargar las pilas, cuidarme y reducir mis niveles de estrés.

Estoy aprendiendo a gestionar mejor mi tiempo y mi energía para evitar sobrecargarme.

Sé identificar rápidamente las situaciones, pensamientos y emociones que me estresan, y comprendo cómo afecta el estrés a mi cuerpo, mi mente y mi comportamiento.

No me limito a reaccionar ante el estrés, sino que me anticipo a las situaciones potencialmente estresantes y pongo en marcha estrategias para evitarlas o gestionarlas eficazmente.

Domino varias técnicas de gestión del estrés cuando está presente (meditación, visualización, etc.).

No dudo en pedir apoyo a quienes me rodean o a profesionales cuando lo necesito.

Conozco a fondo los mecanismos del estrés y soy capaz de identificar los posibles factores estresantes y tomar medidas para minimizarlos o eliminarlos.

Sé anticiparme a las situaciones que van a ser una fuente de estrés para poder afrontarlas de la mejor manera posible.

Planifico mi tiempo estratégicamente, estableciendo límites claros y organizándome para evitar sobrecargas y presiones innecesarias.



Marco de competencias

MATERIALES Y RECURSOS FINANCIEROS



	PRINCIPANTE	INTERMEDIO/a	AVANZADO/a	EXPERTO/a
Mentalidad y conocimientos positivos sobre el dinero	Tengo un interés general en tratar el tema del dinero, pero me siento un poco inseguro/a. Sé que el dinero es importante para la vida diaria, pero no sé mucho sobre el ahorro, la inversión o las deudas. A menudo me preocupo por mi dinero y a veces encuentro el tema difícil y estresante. No me gusta hablar de dinero porque me incomoda o me siento inseguro/a. Cuando tengo problemas de dinero, a menudo creo que tiene algo que ver conmigo.	Tengo una actitud entre neutra y ligeramente positiva hacia el dinero y reconozco su importancia para la calidad de vida y la seguridad. Empiezo a buscar información sobre el dinero o conceptos financieros por mí mismo/a, por ejemplo, en libros o en Internet. Si tengo problemas de dinero, mantengo la calma y pienso en soluciones en lugar de dejarme abrumar por las preocupaciones. Entiendo los conceptos básicos de gestión presupuestaria, ahorro, crédito y deuda...	Tengo una actitud positiva hacia el dinero y lo veo como una herramienta para alcanzar objetivos personales. Veo el dinero cada vez más como una herramienta que me ayuda a alcanzar objetivos, cumplir mis sueños y conseguir oportunidades. Tengo buenos conocimientos para gestionar el dinero, por ejemplo, a la hora de planificar gastos, reducir deudas o hacer inversiones sencillas. Cuando tengo problemas financieros, no me desanimo, sino que los veo como una oportunidad para gestionar mejor el dinero y hacerme más fuerte. Hablo abiertamente y con confianza sobre el dinero e intercambio ideas para aprender más. Entiendo temas importantes como invertir dinero, crear riqueza, planificar la jubilación y ahorrar impuestos. Tomo decisiones inteligentes y administro bien mi dinero.	Tengo una actitud fuerte y optimista hacia el dinero y lo veo como un medio estratégico para crear una vida plena. Para mí, el dinero es una llave para nuevas oportunidades, una herramienta para la libertad personal y financiera y un poderoso recurso para alcanzar mis objetivos y crear una vida plena. Estoy muy familiarizado/a con temas difíciles relacionados con el dinero, como invertirlo, ahorrar impuestos y obtener ingresos pasivos. Entiendo cómo funcionan los mercados financieros, las inversiones especiales y la acumulación de riqueza. Me mantengo informado/a sobre aspectos como los cambios en los mercados, la política económica y los acontecimientos mundiales que pueden influir en mis decisiones monetarias.

Llevar un registro de las finanzas

No tengo reservas financieras, o son mínimas, para gastos imprevistos y dependo de ayudas a corto plazo.

Tengo problemas para ahorrar dinero con regularidad y a menudo me las apañó mes a mes. No pienso mucho en el hecho de que pueden ocurrir cosas inesperadas que podrían acabar con mi dinero.

A menudo no estoy seguro/a de cuánto dinero me queda para el resto del mes. No sé exactamente cómo es mi situación financiera.

He empezado a anotar mis gastos o a hacer planes sencillos para mi dinero, pero no siempre funciona. Utilizo un método que me ayuda, como un cuaderno, una app, una hoja de cálculo o un programa informático, para llevar un mejor control de mis finanzas.

Sé exactamente a cuánto ascienden mis gastos fijos, por ejemplo, de alquiler y electricidad, y los planifico con antelación. Anoto regularmente cuánto dinero gano y cuánto gasto.

Intento evitar gastar mucho dinero de golpe y no hago planes a largo plazo. Cuando compruebo mi dinero con regularidad, veo en qué gasto más, encuentro gastos en los que podría ahorrar y pienso en cómo puedo gestionar mejor mi dinero.

Anoto regularmente cuánto dinero recibo y gasto y controlo mi presupuesto. Anoto todos mis ingresos, gastos y demás asuntos monetarios para saber siempre con exactitud cuál es mi situación financiera.

Llevo un registro de todos mis ingresos, gastos, inversiones y otras transacciones financieras para poder ver al instante mi situación financiera general.

Planifico gastos mayores y reservo dinero específicamente para evitar dificultades financieras y estar preparado/a para gastos imprevistos en cualquier momento.

Entiendo claramente la diferencia entre los compromisos a corto plazo, como las facturas mensuales, y los objetivos a largo plazo, como la planificación de la jubilación o las grandes inversiones, y ajusto mi planificación financiera en consecuencia.

Tengo un sistema preciso y bien organizado para planificar mis finanzas. Incluye todo: ingresos, gastos y objetivos de ahorro. Utilizo un programa informático, una aplicación, una hoja de cálculo o una combinación de todo ello para gestionar mi dinero con facilidad y claridad.

Incluso cuando surgen gastos inesperados, me organizo y me adapto sin alterar mi plan. Me aseguro de que mis datos financieros estén siempre actualizados y sean precisos.

Planifico mi dinero a largo plazo y con un sistema. No sólo pienso en mis gastos corrientes, sino que también reservo dinero para emergencias, invierto para ganar más y hago planes para mi jubilación. Mi plan es tan flexible que puedo ajustarlo si cambia mi situación financiera. Compruebo regularmente si estoy alcanzando mis objetivos o necesito cambiar algo.

Protegerse financieramente

No tengo reservas financieras, o son mínimas, para gastos imprevistos y dependo de ayudas a corto plazo.

Tengo problemas para ahorrar dinero de forma regular y a menudo me las apaño mes a mes. No pienso mucho en el hecho de que pueden ocurrir cosas inesperadas que podrían hacer que mi dinero escasease. Si llega una factura importante o de repente tengo menos dinero, eso puede acarrearle dificultades rápidamente. Me centro más en lo que necesito ahora y no pienso mucho en el futuro.

Sé que la seguridad financiera es importante, pero aún no he dado ningún paso concreto para conseguirla. No sé cómo podría aprovechar mejor mi dinero y a menudo me siento inseguro/a cuando se trata de ahorrar o invertir.

He empezado a acumular pequeñas reservas para emergencias, pero sin un plan claro a largo plazo.

Afronto bien los pequeños problemas financieros, pero las grandes crisis me resultan difíciles. Ahorro e intento prepararme para las sorpresas. Por ejemplo, si hay que reparar el coche o se estropea un aparato, puedo pagarlo sin endeudarme ni tocar mis ahorros para el futuro.

Sé lo importante que es la seguridad financiera, por ejemplo, mediante seguros o ahorros, pero sólo lo hago hasta cierto punto. Mis ahorros me dan una sensación de seguridad y puedo afrontar los altibajos de la vida con más tranquilidad.

Tengo una sólida reserva para emergencias que puede cubrir al menos unos meses de gastos corrientes.

Planifico los riesgos financieros importantes, como una enfermedad o la pérdida de mi empleo, y he hecho las provisiones financieras necesarias. Mis ahorros me ayudan a superar los momentos difíciles con tranquilidad y a recuperarme rápidamente de los problemas.

Comprendo los principios básicos de los seguros y la planificación de la jubilación y los utilizo para protegerme. Soy inteligente con mi dinero y distribuyo mis ahorros en distintas inversiones.

Tengo amplias reservas y un plan de seguridad financiera bien estructurado que tiene en cuenta los riesgos a corto y largo plazo.

Mantengo la calma y actúo de forma meditada incluso en situaciones difíciles porque mis finanzas están bien planificadas y seguras. Tanto si se trata de un pequeño gasto inesperado como de un problema grave, como la pérdida del empleo, una enfermedad o una crisis económica, puedo afrontarlo sin tener que preocuparme.

Conozco y utilizo estrategias avanzadas como distintas fuentes de ingresos, pólizas de seguros especiales e inversiones sostenibles para protegerme. Se me da bien evaluar riesgos y oportunidades y tomo decisiones inteligentes para mejorar mis finanzas.





Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva de su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Unión Europea ni de la Agencia Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique), que no pueden considerarse responsables de los mismos.

@2025



Cofinanciado por
la Unión Europea

