



Dossier de ACTIVIDADES IX Foro PARTICIPACIÓN

INFANTIL Y ADOLESCENTE





MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL











1. INTRODUCCIÓN	4
2. ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA LOS FOROS LOCALES SOBRE SALUD MENTAL	5
2.1 ACTIVIDAD RECOMENDADA PARA 8-12 AÑOS	5
ACTIVIDAD 1: "TU ESCUDO DE FORTALEZAS"	
2.2 ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA 13-17 AÑOS ACTIVIDAD 2: "MIS RELACIONES EN EL PRESENTE Y EN EL FUTURO"	7
	7
3. ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA LOS FOROS FEDERATIVOS SOBRE SALUD MENTAL	9 9
3.1 ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA 8-17 AÑOS	12
ACTIVIDAD 3: "QUERERME PARA QUERER"	
ACTIVIDAD 4: "LAS GAFAS DE LA COMUNICACIÓN"	16
4. ACTIVIDAD RECOMENDADA PARA LOS FOROS LOCALES Y FEDERATIVOS SOBRE PARTICIPACIÓN	16
ACTIVIDAD 5: "¿DESDE DONDE PARTICIPO?"	
5. ANEXOS	19





1 INTRODUCCIÓN

Este material ha sido elaborado por la Confederación Don Bosco, como parte del programa "Infancia en acción". Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Las actividades pueden realizarse con grupos de menores de edad entre 8 y 17 años. Los animadores y animadoras deberán adaptar las preguntas de reflexión y guiar las actividades de forma que se adapten lo máximo posible a las edades de los y las menores con quienes las lleven a cabo. Esperamos que la información y las actividades ofrecidas os sean útiles en vuestra labor preventiva. Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.







ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA LOS FOROS LOCALES SOBRE SALUD MENTAL

2.1. ACTIVIDAD RECOMENDADA PARA 8-12 AÑOS

Actividad 1: "TU ESCUDO DE FORTALEZAS"

Objetivos:

- Favorecer el autoconocimiento.
- Reflexionar sobre las fortalezas personales.

Edad: 8-12 años

Duración: 1 hora

Desarrollo:

Esta actividad ayudará a que los chicos y chicas reflexionen acerca de lo que son, de lo que piensan que son, de cómo se ven y de cómo se sienten con respecto a eso.

Para ello, a cada persona se le dará una plantilla de un escudo de armas. La parte en blanco del escudo, podrán dividirla mínimo en dos partes y como máximo en cuatro. En cada hueco, deberán dibujar aspectos de su personalidad y de su vida que consideren fortalezas. Una vez hayan dibujado, se les puede preguntar cómo se sienten al haber hecho su escudo. Cuando verbalicen sus emociones o sepan reconocerlas, en base a dichas emociones podrán elegir los colores que quieran que sus escudos tengan. Es importante que no se dejen llevar por los colores que estéticamente creen que pueden quedar mejor, sino por aquellos con los identifican sus emociones en ese momento.





Reflexión:

Los escudos antiguamente representaban a las familias. Usaban símbolos que de alguna forma representasen su historia. Pensar en aquellas cosas que nos identifican y que además son fortalezas para nosotros, nos ayuda a descubrir aquello que nos define y que nos puede ayudar cuando lo necesitemos.

Cuando hayan terminado los escudos, se pueden plantear una serie de preguntas abiertas para que reflexionen en grupo y en voz alta sobre la actividad. Algunas preguntas pueden ser las siguientes:

- ¿Qué características positivas tiene un escudo?
- ¿Te ha costado mucho encontrar tus fortalezas?
- ¿Cuál crees tú que es la fortaleza que más se ha repetido entre los compañeros de tu clase?

- Plantilla de un escudo (anexo 1)
- Lápiz
- Pinturas
- Rotuladores
- Recortes de revistas (opcional)
- Pegamento
- Tijeras







2.2. ACTIVIDAD RECOMENDADA PARA 13-17 AÑOS

Actividad 2: "MIS RELACIONES EN EL PRESENTE Y EN EL FUTURO"

Objetivos:

 Reflexionar sobre las relaciones actuales que tienen con otras personas, sobre la situación de dichas relaciones y sobre la perspectiva futura de las mismas.

Edad: 13-17 años

Duración: 1 hora

Desarrollo:

Esa actividad consta de dos momentos.

Primer momento: Las personas participantes en un folio se representan a ellas mismas en el centro de la hoja (con su propio nombre o poniendo "YO"). Usando un color por cada persona, pondrán a aquellas que ocupen un lugar especial en su vida (familia, amistades, profesores...) y las situarán más cerca o más lejos de sí mismos en función de lo cerca o lejos que les sientan emocionalmente usando un símbolo al lado de cada nombre. Este símbolo indicará que esas son las relaciones del presente.

En segundo lugar, usando el mismo color por persona pero haciendo otro símbolo diferente, situarán dónde les gustaría que estuviesen realmente esas personas (es decir, si la relación les gustaría que fuera más cercana o más lejana de lo que los es actualmente).

Una vez que cada persona tenga ese pequeño mapa sobre sus relaciones personales, lo visualizarán, centrándose en los símbolos del mismo color que están más separados. Estos indicarán que la relación con esa persona concreta, les gustaría que fuera de una forma diferente a la actual.

Una vez analizado el mapa, pasaremos el segundo momento de la actividad.

Segundo momento: En la parte de detrás del folio, escribirán una carta a su yo del futuro de dentro de 5 años expresándole cómo le gustaría que fueran sus relaciones personales futuras, ayudándose del mapa anterior.

Reflexión:

Para una buena salud mental es muy importante cuidar las relaciones personales, ya que estas nos influyen de forma directa. Por eso, es necesario reflexionar sobre las relaciones actuales y si queremos hacer algún cambio o no en ellas.





Podemos ayudar a la reflexión tras la actividad a través de preguntas como:

- ¿Te ha costado pensar en las personas con las que tienes relaciones importantes?
- ¿Son muchas las personas con las que te gustaría cambiar la cercanía o lejanía que tienes?
- ¿Te ha resultado fácil escribir la carta a tu yo futuro?
- ¿Ves posibles soluciones para las relaciones que quieres cambiar?

- Folios
- Lápices
- Colores
- Bolígrafos







3 ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA LOS FOROS FEDERATIVOS SOBRE SALUD MENTAL

3.1.ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA 8-17 AÑOS

Actividad 3: "QUERERME PARA QUERER"

Objetivos:

- Identificar aquellas cosas que a los chicos y chicas les gustan de sí mismos.
- Entender la importancia de cuidar nuestra autoestima y también la de los demás.

Edad: 8-17 años

Duración: 1 hora

Desarrollo:

Esta actividad está dividida en tres dinámicas diferentes:

<u>Primera dinámica</u>: En esta dinámica, empezaremos favoreciendo la reflexión personal, pensando cómo se ven a sí mismos. Para ello, cada persona en un folio dibuja un árbol con raíces, ramas y frutos. En las raíces, deben escribir sus cualidades o aspectos personales positivos, en las ramas las habilidades o acciones que se les dan bien, y en los frutos sus éxitos o triunfos. Reflexionamos sobre cómo se han sentido realizando la actividad (se pueden consultar las preguntas de reflexión que se proponen al final).

Segunda dinámica: En esta segunda dinámica, dejarán que otras personas les digan cosas positivas sobre sí mismos. Para ello, todas las personas participantes se sientan en círculo junto con su árbol. Las demás personas tendrán que escribir nuevas cualidades, habilidad y logros de cada compañero o compañera en su árbol. Para ello, el árbol se pasará a la persona de la derecha, y cuando acabe de escribir se lo pasará a la siguiente persona de la derecha. Así hasta que cada persona vuelva a tener su árbol en mano. Posteriormente, cada persona debe expresar en voz alta cómo se ha sentido con lo escrito, qué cosas le han llamado la atención, etc. (se pueden consultar las preguntas de reflexión que se proponen al final).





Tercera dinámica: En esta dinámica deberán crear un buzón propio. Para ello, será necesario avisarles previamente de que se traigan de casa una caja de cartón, o un tetrabrik de leche por ejemplo. Cada persona lo decorará a su estilo y pondrá su nombre. Esta caja servirá como herramienta para la motivación y reconocimiento de los aspectos positivos que viven en su día a día. Ya que es importante no sólo reflexionar de vez en cuando ni que otras personas nos ayuden a ver lo que tenemos bueno, sino también practicar el lenguaje positivo con nosotros y nosotras mismas. Durante el tiempo que estimemos como adecuado (mínimo una semana), los menores tendrán que meter en el buzón frases de celebración por las cosas que ha hecho bien, nuevos aprendizajes que han hecho, frases para motivarse ante los momentos de dificultad, para dedicarse frases de amor hacia ellos mismos, etc.

Reflexión:

Conocerse a uno mismo y tener una percepción positiva de nosotros y nosotras, es importante para el buen desarrollo de la autoestima. Es algo que nos afecta en la forma en la que nos vemos y en la forma en la que nos ven los demás. A través de esa percepción interactuamos con el medio y con nosotros mismos. Por ello, del buen cuidado de nuestra autoestima también depende nuestra salud mental.

Para favorecer la reflexión de las dos primeras dinámicas podemos hacer uso de las siguientes preguntas:

- ¿Te ha costado escribir en tu árbol?
- ¿Qué es lo que menos te ha costado? ¿Las raíces, las ramas o los frutos?
- ¿Crees que los demás tienen de ti la misma percepción que tienes tú?
- ¿Te ha dado vergüenza enseñar a los demás tu árbol?
- ¿Te ha costado escribir cosas a los demás en sus árboles?
- ¿Te ha sorprendido algo de lo que te han escrito los demás en tu árbol?
- ¿Sueles pensar en tus cualidades, habilidades y éxitos?
- Cuando lo haces, ¿te atribuyes el mérito? ¿o sueles justificarte diciendo que son porque otras personas te ayudan quitándote cualquier tipo de mérito?





- Folios
- Lápices
- Bolígrafos
- Colores
- Tijeras
- Pegamento
- Caja de cartón, brick de leche...algo para que cada persona pueda fabricarse su propio buzón.







Actividad 4: "LAS GAFAS DE LA COMUNICACIÓN"

Objetivos:

- Conocer algunos estilos de comunicación.
- Identificar a través de qué estilo se suelen comunicar.
- Decidir qué estilo de comunicación quieren tener y cómo trabajarlo.

Edad: 8-17 años

Duración: 1 hora y 30 minutos

Desarrollo:

Esa actividad consta de dos momentos.

<u>Primer momento:</u> Al grupo se les presentarán tres gafas diferentes, cada una de un color: blancas, rojas y verdes.

Las gafas blancas: Las personas que usan estas gafas, no suelen dar su opinión, ni hablar sobre las cosas que saben y conocen. No dan ideas concretas, se dejan llevar por el resto aunque a veces no les guste lo que los demás hacen. Sin embargo, por evitar pelearse o discutir, prefieren quedarse calladas.

Las gafas rojas: Las personas que usan estas gafas, siempre defiende su opinión usando un lenguaje no muy amable, sin importarle la opinión de los demás. No piensa mucho en lo que dice ni en cómo lo dice, tampoco en lo que el resto de personas sienten con sus palabras.

Las gafas verdes: Las personas que usan estas gafas, expresan sus ideas, sentimientos y decisiones de forma honesta, calmada y directa. Piensa en lo que va a decir y cómo lo va a decir sin intentar ofender a los demás

A continuación, se dividirá el grupo para que sean de como máximo 5 personas. A cada grupo, se les dará tres gafas (anexo 2 coloreado), una de cada color mencionado anteriormente y se les dará un documento con 3 situaciones descritas que pueden ocurrir en el día a día (situaciones extraídas del *anexo 3*).





Cada grupo deberá representar las tres situaciones que le hayan tocado y en cada una de ellas, una persona del grupo llevará puestas una de las gafas. De esta forma, se harán 3 representaciones y en cada una de ellas, uno de los miembros del grupo actuará según la personalidad que la gafa le da. No se puede repetir el color de las gafas, en cada representación se usa una diferente.

Una vez hechas todas las situaciones, el animador o animadora, explicará lo siguiente (puede usar como ejemplos las representaciones que se acaban de hacer):

Cada gafa representa un estilo de comunicación. La blanca, pertenece al estilo de comunicación pasiva, la roja a la agresiva y la verde a la asertiva. Los estilos de comunicación describen las diferentes maneras en que se comunican las personas. Una misma persona puede usar a lo largo del mismo día todos los estilos de comunicación, porque muchas veces, dependen de nuestro estado de ánimo. Sin embargo, para cuidar de nuestra salud mental y de la de los demás, el estilo de comunicación más recomendado es la comunicación asertiva. Interactuar con los demás de forma asertiva genera mejores relaciones e interacciones sociales. La asertividad favorece muchos aspectos de las relaciones con los demás, entre ellos se destacan los siguientes beneficios:

- Favorece que la otra persona se sienta entendida. La asertividad permite ponerse en el lugar de los demás, a pesar de mostrar perspectivas contrarias a las propias. Facilita la comprensión del otro miembro de la comunicación y la sensación de sentirse entendido.
- Genera expresiones no-verbales que favorecen la sensación de sentirse escuchado. Las personas que utilizan la asertividad para comunicarse se interesan realmente por lo que la otra persona de la interacción siente, piensa u opina, por lo que se muestra muy atento a sus palabras y hace explícita estas sensaciones.
- Facilita la resolución de conflictos y la elaboración de acuerdos.
- Permite expresar emociones, sentimientos, pensamientos y opiniones abiertamente, a pesar de ser contrarias a las del resto del grupo.
- Favorece el respeto y entendimiento de las diferentes perspectivas posibles ante un hecho.
- Favorece la seguridad y confianza, tanto en la persona que utiliza el estilo de comunicación asertivo como en la relación en la que se está utilizando.





Segundo momento:

Es el turno de que ellos hagan sus propias gafas de comunicación. Para ello, individualmente escribirán en un folio aquellas situaciones en las que se suelen comunicar de forma pasiva, en las que lo hacen de forma pasiva y por último asertiva. Finalmente, se les dará unas gafas en blanco y dentro de ellas escribirán aquello que les gustaría cambiar de su forma de comunicarse. Después colorearán sus propias gafas como quieran.

Reflexión:

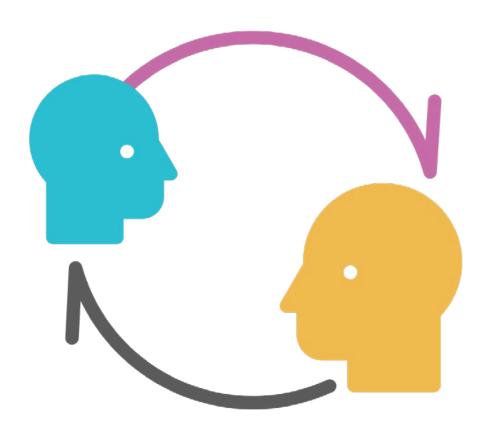
Cuando se acabe la actividad, se les puede recordar que cuando comuniquen de una forma que no les gusta o con la que no se sienten bien, recuerden las gafas que acaban de pintar y se imaginen con ellas puestas. Podemos favorecer la reflexión con las preguntas:

- ¿Te afecta cuando una persona te habla mal?
- ¿Crees que a los demás les afecta cuando tú les hablas mal?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien no opina nunca y siempre te deja decidir?
- ¿Qué sientes cuando no opinas y siempre te dejas llevar por lo que deciden los demás?
- ¿Crees que serías capaz de cambiar tu estilo de comunicación cuando creas que te estás comunicando mal?
- ¿Crees que ahora podrías identificar cuando una persona se está comunicando de forma pasiva, agresiva o asertiva?





- Anexo 2: gafas
- Anexo 3: situaciones cotidianas para representar
- Lápices de colores
- Rotuladores







4 ACTIVIDAD RECOMENDADA PARA LOS FOROS LOCALES Y FEDERATIVOS SOBRE PARTICIPACIÓN

Actividad 5: "¿DESDE DONDE PARTICIPO?"

Objetivos:

- Fomentar el pensamiento crítico.
- Reflexionar sobre cómo viven los procesos participativos y desde donde los viven.

Edad: 13-17 años

Duración: 1 hora

Desarrollo:

El animador o animadora deberá elegir a 3 personas que serán el comité de toma de decisiones. En el inicio se planteará una cuestión: El objetivo de esta dinámica es conseguir que el comité acepte la propuesta que haga uno de los grupos sobre un tema de relevancia (ejemplo: añadir asignaturas nuevas en clase y eliminar otras).

A parte del comité, el grupo se dividirá en 2 grupos y cada uno estará encabezado por un líder, que será quien deberá orientar al grupo.

El animador o animadora, habrá hablado previamente tanto con el comité como con los líderes.

Al comité le dirá que cosas no podrá valorar positivamente y qué cosas sí (anexo 4).





Los líderes, cada uno llevará a cabo un rol diferente (se explican en el anexo 4) haciendo que las motivaciones de cada grupo para conseguir el objetivo sean distintas y estas se reflejen en el discurso que lleven a cabo.

Una vez el animador o animadora se haya reunido con cada líder y con los miembros del comité, estos se reunirán con sus grupos. Cada grupo, deberá pensar en qué asignaturas quieren añadir o eliminar y un discurso para convencer al comité de ello.

La idea es que las motivaciones de uno de los grupos esté relacionada con aquello que el comité no valora de forma positiva. De forma que por mucho que quieran aportar para convencer al comité no lo van a conseguir.

De esta forma, el proceso participativo de ese grupo está fundamentado en una motivación errónea que no permite que las personas de ese grupo aprovechen el proceso en sí.

Reflexión:

Para sacarle el máximo partido a los procesos participativos, es importante saber y ser conscientes de por qué queremos participar en algo y para qué.

Dentro del ejemplo de esta actividad, si nuestro objetivo es cambiar las asignaturas, nuestra motivación para participar en esa toma de decisión debería ser mejorar nuestro rendimiento académico, mejorar nuestros conocimientos, añadir asignaturas que consideremos necesarias para nuestro futuro.

Si por el contrario nuestra motivación para participar en esa toma de decisión es que la etapa del instituto se pase lo antes posible sin tener que esforzarnos demasiado, estaríamos participando desde la desmotivación hacia los estudios sin tener en cuenta nuestras necesidades reales. Quizás en este caso, nuestras necesidades tengan relación con la motivación, con nuestra forma de estudiar, con las dudas que tengamos sobre nuestro futuro...y la participación debería ir más encaminada a un trabajo de orientación.





Para motivar la reflexión, podemos hacer las siguientes preguntas:

- ¿Os habéis planteado participar en alguna toma de decisión? ¿O pensáis que vuestro opinión no se tendrá en cuenta?
- Cuando queréis participar en una toma de decisión, ¿lo hacéis simplemente por el hecho de participar en algo? ¿o porque tenéis inquietudes y propuestas al respecto?
- Os planteáis alguna vez cuáles son vuestras necesidades?
- ¿Pensáis en espacios en los que podéis compartir esas necesidades?
- ¿Creéis que existen espacios para que podáis hacer propuestas que respondan a esas necesidades?

Conocer nuestras necesidades y en base a ellas participar en procesos de toma de decisiones, pensando qué nos puede aportar esa participación y qué podemos aportar nosotros, ayudará a que los cambios que se den respondan a nuestras necesidades reales y favorezcan nuestro proceso de aprendizaje y crecimiento personal.

Materiales:

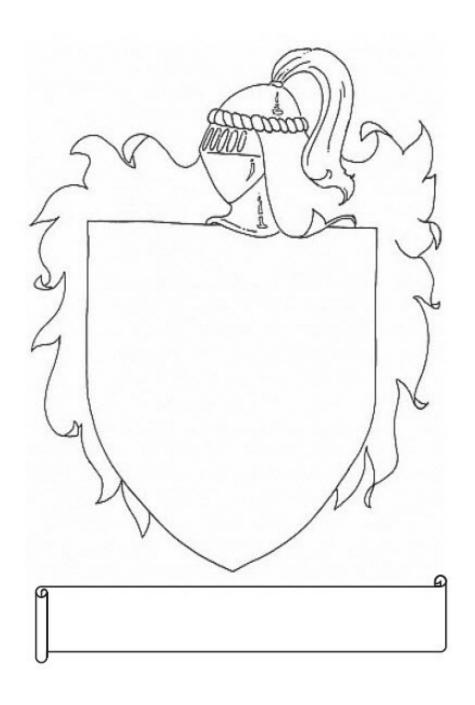
Anexo 4







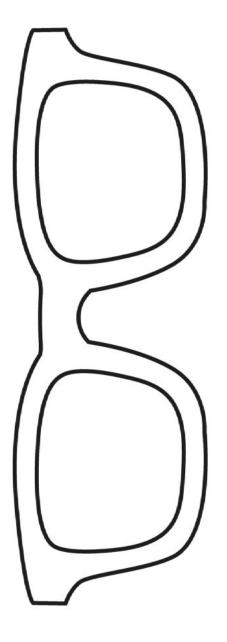
Anexo 1: Escudo de armas







Anexo 2: Gafas







Anexo 3: Situaciones

- Situación 1: Estás jugando en el patio al fútbol y de repente, alguien intenta quitarte la pelota y sin querer, te da un codazo. ¿Cómo reaccionas para decirle lo que te ha hecho?
- Situación 2: Estás haciendo los deberes con un grupo de amigos y amigas. Uno de ellos empieza a pincharte con el lápiz. A pesar de que le pides que pare, no lo hace. ¿Qué le dirías para que deje de pincharte?
- Situaciones 3: Tu amigo o amiga te devuelve un libro que le prestaste, pero las páginas están manchadas por algo que dejó caer sobre ellas. ¿Le dirías algo?
- Situación 4: Alguien se acerca a ti y te dice que el último examen de matemáticas que aprobaste, lo hiciste copiando. ¿Qué le responderías?
- Situación 5: Vais al cine pero llegáis tarde porque tú has tardado en llegar. Se enfadan contigo por no haber podido llegar a tiempo y entrar. Os quedáis sin ver la película. ¿Les dirías algo?
- Situación 6: Haces una compra en el supermercado y te dan mal el cambio. ¿Dirías algo?
- Situación 7: Una amiga quiere ir a tu casa después de comer, pero tú tienes muchos deberes que hacer y no tienes tiempo.
- Situación 8: Hoy llevas una camiseta de tu videojuego favorito y alguien se mete contigo llamándote "friki". ¿Le respondes?
- Situación 9: Un amigo tuyo critica a otra persona de la que también eres amigo. ¿Le dirías algo?
- Situación 10: Entras en clase y ves a un compañero escribiendo en tu cuaderno sin tu permiso. ¿Le dices algo?





Anexo4: Orientaciones de valoración para el comité

Se valorará positivamente aquellas propuestas que de fondo tengan un interés por mejorar realmente la oferta educativa.

No se puntúa que las asignaturas sean más fáciles, sino que sean sobre temas que afecten a su vida que aún no se estén tratando en el centro educativo.

Tampoco pueden eliminarse asignaturas importantes que ya se estén cursando.

El comité debe pensar y dar razonamientos sobre por qué las asignaturas que existen actualmente no se pueden eliminar, ya que cada una aporta algo positivo.

Roles de los dos líderes:

Líder 1: Este líder debe motivar al equipo para añadir asignaturas que realmente les puedan ayudar a su futuro, no querrán eliminar ninguna (como mucho disminuir el número de horas para dar esas horas a otra asignatura). El objetivo principal de este grupo es participar y dar su opinión para mejorar su presente educativo y su futuro.

Líder 2: Este líder debe motivar al equipo para eliminar el mayor número de asignaturas actuales posibles y añadir nuevas asignaturas que puedan ser más fáciles. El objetivo principal de este grupo es participar y dar su opinión para intentar que su etapa educativa sea más llevadera y así no tener que estudiar tanto ni hacer muchos deberes.





