

# YOUPART Project



Co-funded by  
the European Union



02-2026

J.A.F.

**This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.**

# Training Toolbox – YouPart Project

---

## 1. Introducción

El YouPart project apoya la inclusión social, desarrollo personal, y la participación de forma activa, particularmente aquellos que se enfrentan a desafíos sociales, económicos o educacionales. A través de acercamientos creativos e informales, como movimiento, teatro, *clowning*, y *coaching* grupal, el proyecto tiene como objetivo fortalecer el bienestar emocional, la confianza en sí mismos y el sentido de pertenencia de los jóvenes.

Estas herramientas son un recurso práctico para jóvenes trabajadores, educadores y organizaciones. Reúne una selección de prácticas, tres unidades detalladas y videotutoriales complementarios para apoyar el diseño y la implementación de actividades inclusivas. Los materiales se pueden utilizar como sesiones listas para implementar, inspiración para nuevos talleres o contenido de capacitación para profesionales. Se anima a los organizadores a adaptar los métodos a las necesidades, capacidades y contextos de sus grupos, promoviendo la creatividad, la reflexión y la interacción social positiva.

---

## 2. Best practices

### *Colección de metodologías de trabajo con jóvenes de España, Alemania y Bulgaria*

#### 2.1. Alemania

##### **Best practice 1:** Desarrollo

- **Organización líder:** YAPA Alemania e.V., una asociación germano-africana sin fines de lucro enfocada en apoyar a los jóvenes en su desarrollo educativo y profesional.
- **País:** Alemania
- **Idioma:** Alemán
- **Tipo de actividad:** Grupal
- **Objetivo principal:** Aclarar los diferentes caminos educativos en Alemania y brindar orientación sobre el sistema escolar alemán.

- **Descripción:** Esta iniciativa de desarrollo está dirigida a jóvenes que carecen de perspectivas laborales o sienten incertidumbre sobre sus futuros caminos profesionales. El programa ofrece orientación y asesoramiento dentro del sistema educativo y laboral alemán, ayudando a los participantes a comprender mejor las oportunidades disponibles y tomar decisiones informadas sobre su futuro. A través de apoyo personalizado y asesoramiento de expertos, los jóvenes reciben ayuda para identificar caminos educativos adecuados, opciones de formación profesional, posibilidades de educación superior y oportunidades de movilidad internacional, como pasantías en el extranjero.

#### **Habilidades desarrolladas:**

- Sesiones de simulación y preparación de entrevistas de trabajo
- Apoyo con solicitudes de empleo, incluyendo redacción de CV y portafolios de solicitudes.
- Acceso a expertos de varios campos profesionales
- Oportunidades de mentoría a través de mentores de YAPA después de la graduación

-**¿Por qué es una buena práctica?:** Debido a que combina orientación personalizada, aprendizaje entre pares y mentoría profesional para apoyar a los jóvenes durante las transiciones educativas y profesionales clave. Al abordar oportunidades nacionales e internacionales, la iniciativa mejora la empleabilidad, la toma de decisiones informada y la participación activa en la sociedad.

#### **Recursos web**

<https://www.yapagermany.de>

<https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/projekte/durchs-ehrenamt-zur-teilhabe/>

<https://mitmacher.org>

<https://www.arbeitsagentur.de>

**Best Practice 2:** Jóvenes que destacan a través de la promoción del patrimonio local en zonas rurales

- **Organización líder:** NGO NEST, Una organización paraguas que promueve e implementa proyectos internacionales orientados al cambio social. Apoya a adultos y jóvenes actuando como centro de proyectos europeos, desde el diseño y la investigación hasta la implementación.

- **País:** Alemania
- **Idioma:** Alemán
- **Objetivo principal:** Promover la inclusión social, empleabilidad, y participación activa de los jóvenes en áreas rurales y apoyar la promoción y desarrollo sostenible de las áreas rurales
- **Descripción:** El proyecto de jóvenes destacando se centra en el empoderamiento de los jóvenes, especialmente de aquellos que viven en zonas rurales y que se clasifican como NiNi (Ni en Educación, Empleo o Formación). La iniciativa busca fortalecer las competencias clave y el sentido de iniciativa de los participantes, a la vez que aborda la exclusión social y las limitadas oportunidades de empleo en contextos rurales. Al capacitar a jóvenes en marketing digital y en redes sociales, el proyecto les permite promover activamente el patrimonio local, incluyendo la cultura, la gastronomía, la artesanía y el entorno natural y construido. Gracias a este enfoque, los jóvenes se convierten en actores clave del desarrollo y la visibilidad de sus comunidades locales, generando un efecto dominó social positivo.
- **Habilidades desarrolladas:**

**-Alfabetización digital y mediática:**

Uso de redes sociales y herramientas de marketing digital para promover el patrimonio local.

**-Habilidades de comunicación:**

Creación de mensajes y contenidos adaptados a diferentes públicos y grupos de interés

**-Compromiso cívico y ciudadanía activa:**

Participación en procesos de desarrollo local y contribución a las comunidades rurales

**-Habilidades de empleabilidad:**

Mayor preparación para el mercado laboral a través de experiencia práctica y habilidades transferibles.

- **¿Por qué es una buena práctica?:** Esta iniciativa se considera una buena práctica por su enfoque integral para el empoderamiento juvenil, que combina

el desarrollo de habilidades digitales, la ciudadanía activa y la promoción del patrimonio local. Al involucrar a los jóvenes como protagonistas del desarrollo de sus zonas rurales, el proyecto contribuye a la inclusión social, las oportunidades de empleo y el desarrollo territorial sostenible.

**Recursos web:**

<https://www.youstandout.eu/>  
<https://ngonest.de/you-stand-out/>

**Best Practice 3:** Habilidad de equipo

- **Organización líder:** Landesvereinigung Kulturelle Jugendbildung Thüringen e. V. (LKJ), una organización comprometida con la participación juvenil y la promoción del acceso a la educación y la cultura. Su objetivo es mejorar las condiciones de los jóvenes que crecen en Turingia mediante métodos y enfoques de educación cultural.

- **País:** Alemania

- **Idioma:** Alemán

- **Objetivo principal:** Fortalecer la autoconciencia y las competencias personales de los jóvenes, y apoyar el desarrollo personal y la orientación profesional.

- **Descripción:** El proyecto “Team Ability” se centra en fortalecer la personalidad de los jóvenes, ayudándoles a identificar, expresar y utilizar positivamente sus capacidades individuales. La iniciativa se basa en el concepto de autoconocimiento y desarrollo personal, utilizando métodos pedagógicos creativos y lúdicos. A través de actividades participativas y experienciales, como teatro y trabajo en grupo, se anima a los jóvenes a reconocer sus propias fortalezas, apreciar la diversidad y colaborar con otros en un entorno de aprendizaje propicio. El proyecto promueve el aprendizaje holístico y busca empoderar a los participantes tanto a nivel personal como social.

**Habilidades desarrolladas:**

- Autoconciencia y autoconfianza
- Habilidades sociales e interpersonales
- Trabajo en equipo y colaboración
- Habilidades de comunicación
- Creatividad y auto-expresión
- Respeto a la diversidad e inclusión

**¿Por qué es una buena práctica?:**

- “Team Ability” se considera una buena práctica gracias a su enfoque holístico e inclusivo para el desarrollo juvenil. Al combinar la educación cultural, la expresión creativa y los métodos participativos, el proyecto

fortalece eficazmente las habilidades personales, sociales y colaborativas de los jóvenes, contribuyendo así a su crecimiento personal a largo plazo y a su participación activa en la sociedad.

**Recursos web:** <https://lkj-thuringen.de/projekte/ability>  
<https://lkj-thuringen.de/projekte/ability/publikationen>

## 2.2. Bulgaria

### **Best practice 1:** Drama y arteterapia para niños y jóvenes

- **Organización líder:** Asociación “Our World”, una organización que trabaja para apoyar a grupos vulnerables a través de intervenciones psicosociales, educativas y creativas.

- **País:** Bulgaria

- **Idioma:** Búlgaro

- **Objetivo principal:** Prevenir comportamiento agresivo, bullying y la angustia emocional entre mujeres y jóvenes migrantes a través del teatro y la terapia artística, al tiempo que se fortalece la expresión emocional, la empatía y las habilidades de afrontamiento.

- **Descripción:** El proyecto de “Drama and Art Therapy for Children and Youth” se implementó entre octubre de 2018 y marzo de 2019 en centros de refugiados de Harmanli y Sofía. La iniciativa ofreció sesiones semanales de teatro y arteterapia para mujeres, niños, y jóvenes migrantes, siguiendo una metodología especialmente desarrollada, centrada en la expresión creativa y el equilibrio emocional. Los participantes participaron en terapia teatral, juegos de improvisación y actividades artísticas en un entorno seguro y de apoyo. Mediante estos métodos, se les animó a expresar experiencias difíciles, desarrollar conciencia emocional y fortalecer su confianza. El proyecto también incluyó la creación de representaciones teatrales y cortometrajes, que se presentaron públicamente, reforzando la sensación de logro y la cohesión grupal de los participantes.

#### **Habilidades desarrolladas:**

- Expresión emocional y autorregulación
- Empatía y conciencia emocional
- Habilidades de comunicación y autoexpresión.
- Creatividad e imaginación
- Pensamiento crítico y resolución de problemas

- Afrontamiento de desafíos
- Trabajo en equipo y colaboración

**¿Por qué es una buena práctica?:** Esta iniciativa representa una buena práctica gracias al uso eficaz del teatro y la arteterapia como herramientas de apoyo psicosocial e inclusión social. La metodología está consolidada, es adaptable y se puede replicar con diferentes grupos vulnerables. Al combinar procesos terapéuticos con presentaciones públicas, el proyecto refuerza el crecimiento personal, la autoconfianza y un fuerte sentido de logro individual y colectivo.

**Recursos web:**

- <https://natfiz.bg/wp-content/uploads/2020/12/2.-avtoreferat-na-l.-Paneva.pdf>
- [https://artoffice.bg/wp-content/uploads/2019/05/patevoditel-FINAL\\_compressed.pdf](https://artoffice.bg/wp-content/uploads/2019/05/patevoditel-FINAL_compressed.pdf)
- <https://aspira.si/wp-content/uploads/2022/10/Good-Practices-Youth-Art-Resilience-4.pdf>

**Best Practice 2:** Liderar e inspirar

- **Organización líder:** *Bulgarian Youth Forum*, una organización juvenil que trabaja a nivel nacional e internacional para apoyar la participación, el empoderamiento y el desarrollo de capacidades de los jóvenes.
- **País:** Bulgaria
- **Idioma:** Búlgaro, inglés
- **Objetivo principal:** Fortalecer las competencias de liderazgo de los trabajadores juveniles con el fin de mejorar la calidad de su trabajo con los jóvenes y apoyar su desarrollo personal y profesional.
- **Descripción:** El proyecto Lead and Inspire es una iniciativa Erasmus+ diseñada para abordar la necesidad de desarrollo de liderazgo entre los trabajadores juveniles. El proyecto se centró en apoyar a los trabajadores juveniles para que comprendieran los conceptos de liderazgo y los aplicaran eficazmente en su trabajo diario con jóvenes. En junio de 2022 se impartió un curso de capacitación de nueve días en Vrbovo, Bulgaria, utilizando métodos de educación no formal. Mediante simulaciones, trabajo en equipo, juegos de rol, técnicas de coaching y métodos creativos como el teatro, los participantes mejoraron sus conocimientos de liderazgo y sus habilidades prácticas. El proyecto también animó a los participantes a reflexionar sobre su futuro laboral mediante el desarrollo de visiones y misiones claras basadas en principios de liderazgo.

**Habilidades desarrolladas:**

- Liderazgo y habilidades de toma de decisión
- Competencias de *mentoring* y *coaching*
- Trabajo en equipo y colaboración

- Pensamiento estratégico y planificación
- Habilidades de resolución de problemas y gestión

**¿Por qué es una buena práctica?:** El proyecto “Liderar e Inspirar” se considera una buena práctica porque combina eficazmente métodos de aprendizaje no formal con formación práctica en liderazgo. El proyecto fortalece la capacidad de los trabajadores juveniles para apoyar a los jóvenes, promueve la práctica reflexiva y proporciona herramientas transferibles que se adaptan a diferentes contextos y áreas temáticas.

**Recursos web:** <https://bulgarianyf.eu/lead-and-inspire/>

### **Best Practice 3: Nuevo Punto de Vista**

- **Organización líder:** Formación teatral y social Teatro Tsvete, una organización que trabaja con jóvenes a través de métodos participativos y basados en el teatro para promover la inclusión social, el compromiso cívico y el desarrollo personal.

- **País:** Bulgaria

- **Idioma:** Búlgaro

- **Objetivo principal:** Empoderar a los jóvenes como iniciadores activos de un cambio social positivo combinando la educación en derechos humanos y métodos de teatro foro para prevenir conductas de riesgo y fortalecer la participación cívica.

- **Descripción:** El proyecto "Nuevo Punto de Vista" se implementó entre junio y noviembre de 2023 en el marco del Programa Nacional para la Implementación de Actividades Juveniles del Ministerio de Juventud y Deportes de Bulgaria. El proyecto responde a los crecientes desafíos mentales y sociales que enfrentan los jóvenes en un entorno social inestable e impredecible, lo que puede conducir a comportamientos de riesgo y desvinculación. Al combinar la formación informal sobre la Convención de Derechos Humanos con técnicas de teatro foro, el proyecto involucró activamente a los jóvenes como participantes conscientes en la identificación de problemas sociales y la propuesta de soluciones. Se utilizaron métodos teatrales como herramienta de reflexión, diálogo y empoderamiento, lo que permitió a los participantes sensibilizar, fortalecer la responsabilidad cívica e impulsar iniciativas culturales y sociales lideradas por jóvenes a nivel local y municipal.

#### **Habilidades desarrolladas:**

- Compromiso cívico y ciudadanía activa
- Conciencia de los derechos humanos y la responsabilidad social
- Pensamiento crítico y análisis de problemas
- Comunicación y expresarse en público
- Creatividad y resolución de problemas

-Liderazgo y toma de iniciativa

**¿Por qué es una buena práctica?:** “Nuevo Punto de Vista” se considera una buena práctica gracias a su eficaz uso del teatro foro como herramienta participativa para el empoderamiento juvenil y la inclusión social. La metodología es muy adaptable y especialmente adecuada para trabajar con grupos juveniles vulnerables. Al combinar educación, creatividad y compromiso cívico, el proyecto fortalece la capacidad de los jóvenes para abordar los desafíos sociales y contribuye al desarrollo de la sociedad civil.

**Recursos web:** <https://theatretsvete.eu/nova-naglasa/>  
<https://theatretsvete.eu/nishto-ne-ostava-skrito/>

### 2.3. España

**Best Practice 1:** Arteterapia en el aula: Talleres de motivación y prevención del absentismo

- **Organización líder:** Ciudad de San Fernando de Henares (Madrid), en cooperación con los servicios locales de educación y juventud.
- **País:** España
- **Idioma:** Español
- **Objetivo principal:** Prevenir el ausentismo escolar y aumentar la motivación estudiantil brindando herramientas de autogestión emocional a estudiantes vulnerables de secundaria a través de arteterapia en el aula.
- **Descripción:** La iniciativa *Arteterapia en el Aula* ofrece talleres semanales de arteterapia para estudiantes de secundaria con riesgo de absentismo en San Fernando de Henares, Madrid. El programa se imparte en horario escolar durante cuatro meses y está dirigido por arteterapeutas cualificados. Las sesiones combinan la expresión creativa, la atención plena y la conciencia corporal para crear un espacio seguro para el autodescubrimiento y la regulación emocional. A través de actividades artísticas estructuradas, se anima a los estudiantes a explorar sus emociones, fortalecer su identidad y desarrollar estrategias de resolución de conflictos y autogestión en un entorno académico.

**Habilidades desarrolladas:**

- Autoregulación emocional y autoconciencia
- Motivación y compromiso con el aprendizaje
- Expresión creativa y comunicación
- Resolución de conflictos
- Autoconfianza y autonomía

**¿Por qué es una buena práctica?:** Esta iniciativa representa una buena práctica gracias a su enfoque preventivo del ausentismo escolar y a la

integración de la arteterapia en el entorno educativo formal. Al abordar el bienestar emocional como factor clave para el compromiso académico, el programa genera resultados positivos medibles y muestra un gran potencial de replicación en otras escuelas.

**Recursos web:** Initiative webpage: <https://www.sanferjoven.org/arteterapia-en-las-aulas/> Human resources – Kálíka Art Therapy Centre: <https://www.kalikaarteterapia.com/sobre-nosotras> Initiative featured by INJUVE: <https://www.injuve.es/conocenos/noticia/ayto-de-san-fernando-de-henares-arteterapia-en-las-aulas>

**Best Practice 2:** Expresarse y crear a través del arte: la pandemia de COVID-19, el confinamiento y sus consecuencias para los jóvenes

- **Organización líder:** Cazalla de la Sierra (Andalucía)
- **País:** España
- **Idioma:** Español
- **Objetivo principal:** Apoyar el bienestar emocional de los jóvenes durante y después del confinamiento por COVID-19 proporcionando espacios creativos para la autoexpresión, la reflexión y la construcción de una comunidad a través de actividades artísticas.
- **Descripción:** La iniciativa "Expresión y Creación a través del Arte" se desarrolló en respuesta a los desafíos socioemocionales que enfrentaron los jóvenes durante la pandemia de COVID-19. El proyecto creó tres grupos de voluntarios, cada uno enfocado en una disciplina artística diferente: música, artes visuales y narrativa audiovisual. A través de procesos creativos colaborativos y autónomos, los participantes expresaron sus experiencias personales relacionadas con la pandemia y el confinamiento. Las actividades incluyeron producción de video, talleres de arte que dieron lugar a una exposición colectiva y ensayos musicales que culminaron en un concierto final. La iniciativa ayudó a reducir la sensación de aislamiento, fortaleció los lazos comunitarios y fomentó el crecimiento personal y la sanación emocional durante un período particularmente difícil.

**Habilidades desarrolladas:**

- Expresión emocional y conciencia emocional
- Habilidades creativas y artísticas
- Habilidades de comunicación y narración
- Colaboración y trabajo en equipo
- Compromiso con la comunidad y participación social
- Habilidades digitales relacionadas con la producción audiovisual

**¿Por qué es una buena práctica?:** Esta iniciativa representa una buena práctica gracias a su enfoque participativo y multidisciplinario, que permite a los jóvenes procesar emociones complejas a través de la expresión creativa. Al combinar la reflexión individual con la producción artística colectiva, el proyecto promueve el bienestar emocional, fortalece los lazos comunitarios y empodera a los jóvenes como participantes activos en la vida cultural local.

**Recursos web:** Initiative featured on INJUVE:

<https://www.injuve.es/conocenos/noticia/ayto-de-cazalla-de-la-sierra-expresar-y-crear-con-arte-el-confinamiento-la-pandemia-y-sus-consecuencia-en-los-jovenes>

### **Best Practice 3: MUS-E Programa en el CEE Infanta Elena**

- **Organización líder:** Fundación Yehudi Menuhin (FYME), a través del programa MUS-E, en colaboración con el CEE Infanta Elena, colegio para alumnos con necesidades educativas especiales.

- **País:** España

- **Idioma:** Español

- **Objetivo principal:** Promover la inclusión social y educativa, la creatividad y la expresión emocional entre los estudiantes con necesidades educativas especiales a través de la danza y actividades artísticas basadas en el movimiento.

- **Descripción:** Este taller educativo forma parte del programa MUS-E y fue impartido en el CEE Infanta Elena por un artista profesional de la Fundación Yehudi Menuhin. La actividad consistió en doce sesiones de danza y movimiento impartidas a lo largo del curso académico. Las sesiones utilizaron la danza, la creatividad y los juegos de movimiento guiado como herramientas para fomentar la conciencia multicultural, el respeto por la diversidad y la autoexpresión. Además de su dimensión educativa, el taller sirvió como un espacio motivador e inclusivo adaptado a las necesidades individuales del alumnado, fomentando la participación y el compromiso en un entorno de apoyo.

#### **Habilidades desarrolladas:**

- Creatividad e imaginación
- Expresión emocional y conciencia de uno mismo
- Habilidades sociales e interpersonales
- Habilidades motoras y corporales
- Respeto a la diversidad e inclusión
- Comunicación y confianza en uno mismo

**¿Por qué es una buena práctica?:** El programa MUS-E se considera una buena práctica gracias a su enfoque educativo inclusivo y basado en las artes, especialmente diseñado para estudiantes con necesidades educativas

especiales. Al integrar la danza y el movimiento en el entorno escolar, la iniciativa fomenta la inclusión social, el desarrollo emocional y las relaciones positivas, a la vez que demuestra un gran potencial de replicación en otras disciplinas artísticas.

**Recursos web:** MUS-E programme – Yehudi Menuhin Foundation:

<https://fundacionyehudimenuhin.org/programas/mus-e/>

CEE Infanta Elena – MUS-E activity report: [https://cee-](https://cee-infantaelena.centros.castillalamancha.es/content/programa-mus-e%C2%AE)

[infantaelena.centros.castillalamancha.es/content/programa-mus-e%C2%AE](https://cee-infantaelena.centros.castillalamancha.es/content/programa-mus-e%C2%AE)

### 3. Unidades Formativas

#### *Actividades prácticas para jóvenes trabajadores y educadores*

##### **3.1 Construcción de la autoestima y desarrollo de la autoconciencia a través del movimiento y la expresión corporal (Teatro físico).**

**Duración aproximada:** 90 min.

**Grupo al que está dirigida:** Jóvenes desfavorecidos (NEET, jóvenes marginados o en riesgo de abandono escolar) y con baja autoestima, recursos limitados u oportunidades reducidas de desarrollo artístico y personal.

**Materiales requeridos:** Taburetes o sillas; hojas blancas A4; rotuladores; hojas de papel grandes; amplio espacio libre; ropa cómoda.

**Objetivos:** Fortalecer la autoestima y la autoconciencia a través de la expresión corporal, desarrollar la expresión emocional, la conciencia corporal y la autoconfianza, fomentar la creatividad, la imaginación y la libertad de movimiento, promover la comunicación, la confianza y la cooperación entre los participantes y ofrecer un espacio seguro para el autodescubrimiento a través de métodos no formales basados en el arte.

**Metodología:** Esta unidad utiliza teatro físico, improvisación de movimiento y expresión creativa para fomentar la autoconciencia. Las actividades están diseñadas

para ayudar a los participantes a explorar su lenguaje corporal, conectar con sus emociones y plasmar sus cualidades personales en movimiento. El enfoque es experiencial, lúdico y sin prejuicios, garantizando que cada participante progrese a su propio ritmo.

El organizador guía al grupo mediante instrucciones sencillas, demostraciones y retroalimentación de apoyo, creando un entorno donde el movimiento se convierte en una herramienta de reflexión, empoderamiento y comunicación.

### **Estructura de la sesión**

· Calentamiento (5–10 min): Dar la bienvenida y explicar el propósito de la sesión, establecer acuerdos grupales (respeto, observación activa, no hay movimientos correctos o incorrectos), exploración de posturas abiertas/cerradas y su significado emocional.

### **Actividades principales**

#### **1. La vida de un Árbol (10 min)**

Los participantes exploran el ciclo de vida de una planta a través del movimiento, descubriendo transiciones entre poses y reflexionando sobre momentos de comodidad, desafío o conocimiento.

#### **2. Representando mi nombre y mis puntos fuertes**

Un proceso artístico de tres pasos:

- Escribir su nombre verticalmente e identificar las cualidades o fortalezas de cada letra.
- Representar esas fortalezas mediante posturas en una silla.
- Crear una secuencia corta de movimientos y, posteriormente, una coreografía a dúo con un compañero. Ensayo e interpretación creativa con pistas musicales seleccionadas.

#### **3. “Showtime”**

Los participantes presentan sus actuaciones en un escenario, lo que fomenta la confianza en sí mismos y el apoyo del grupo.

- Reflexión y puesta en común: cada participante elige la pose en la que se siente más fuerte; su silueta se delinea en un papel grande. Pueden añadir dibujos o palabras. A continuación, se realiza una exposición grupal y presentaciones voluntarias.
- Cierre y resumen de aprendizajes clave: movimiento como una herramienta de autoconocimiento, fuerza de las emociones y creatividad, descubrimiento del potencial de uno/a mismo/a.

(Por último, el grupo anima llamando el nombre de cada participante tres veces)

### **Resultados esperados:**

- Aumento de la autoestima y autoconciencia
- Mejora de la habilidad en expresar emociones a través del movimiento.
- Refuerzo de la confianza y “body positivity”.
- Desarrollo de la creatividad, imaginación, y autonomía.
- Mayor cooperación, confianza y habilidades de comunicación.
- Identificación de fortalezas personales y áreas de crecimiento.
- Greater sense of empowerment and motivation.

### **Consejos para los organizadores/educadores:**

- Crear una atmósfera segura y creativa desde el principio
- Usar instrucciones cortas y accesibles; realizar demostraciones siempre que sea necesario.
- Fomentar el ritmo personal y celebrar el proceso individual.
- Preparar piezas musicales variadas (diferentes tempos y estados de ánimo).
- Dejar tiempo suficiente para las transiciones y reflexiones.
- Apoyar a los participantes con comentarios sensibles, positivos y sin prejuicios.

## Referencias y bibliografía:

Graham, S., & Hoggett, S. (2009). The Frantic Assembly Book of Devising Theatre.

Farber, K. (2001). When Bodies Matter: Teaching Adolescents About Community, Critical Consciousness, and Identity Through Movement. Physical theatre activities: <https://physicaltheatre.online/index.php/75-2/>

### 3.2. Potenciando el crecimiento a través del coaching grupal.

**Duración aproximada:** 90 min.

**Grupo al que está dirigida:** Jóvenes desfavorecidos (NEET, jóvenes desempleados, comunidades marginadas, jóvenes que enfrentan dificultades sociales o económicas) y jóvenes con baja confianza en sí mismos, motivación reducida o acceso limitado a oportunidades de orientación o tutoría.

**Materiales requeridos:** Rotafolio y marcadores; notas adhesivas; hojas de trabajo impresas (Rueda de la vida, reflexiones); cronómetro; música suave de fondo

#### Objetivos:

- Enseñar a los participantes los principios básicos del coaching en grupo.
- Desarrollo de la escucha activa, empatía y habilidades de cuestionamiento.
- Fortalecer la autoconciencia y la autoconfianza.
- Apoyar a los participantes en la identificación de objetivos personales y pequeños pasos alcanzables.
- Confianza, cooperación y apoyo entre compañeros.
- Fomentar el pensamiento positivo y la motivación personal.

**Metodología:** Esta unidad utiliza educación no formal, técnicas de coaching y aprendizaje entre pares. Los participantes realizan ejercicios interactivos centrados en el desarrollo de la confianza mediante el movimiento, coaching entre pares para

practicar la comunicación de apoyo, la visualización positiva y las afirmaciones, la escucha activa y el parafraseo.

El organizador adopta un enfoque de coaching no directivo, ofreciendo orientación mediante preguntas, no consejos, y garantizando un ambiente seguro y confidencial.

### **Estructura de la sesión:**

- Calentamiento (10 min.): Dar la bienvenida a los participantes y aclarar el propósito del coaching grupal. Iniciar una breve conversación: "¿Qué es el coaching?". Establezca las reglas básicas del grupo (respeto, confidencialidad, escucha activa, no juzgar).

-Actividades principales (60-70 min. aprox.)

1.Ejercicio del espejo: Una actividad en parejas donde un participante dirige movimientos lentos mientras el otro los refleja.

2. Entendiendo el Coaching Grupal (25 min): Esto incluye una presentación de 5 minutos en la que se explica en qué consiste el "coaching", "mentoring" y la terapia. Introducción a las habilidades clave del coaching: escucha activa, preguntas contundentes, estímulo. Más tarde, se realizará el juego de "parafrasear y reflexionar" (20 min.), en el que los participantes intercambiarán pequeños desafíos personales en parejas y deberán resumirlos sin dar consejos.

3. Establecimiento de metas y coaching en parejas (30 min): esta actividad incluye el juego de la rueda de vida

### **Resultados esperados:**

-Aumento de la autoestima y autoconciencia.

-Mejora la capacidad de expresar emociones a través del movimiento.

-Mayor capacidad de establecimiento de objetivos y reflexión.

-Mayor apertura a la colaboración entre compañeros y al apoyo mutuo.

-Mejor comprensión del coaching como herramienta de crecimiento.

-Mayor motivación para realizar cambios positivos en la vida diaria.

### **Consejos para los organizadores/educadores:**

- Crear un ambiente de apoyo, confidencialidad y sin prejuicios.
- Usar un lenguaje sencillo y claro, y evitar la jerga de *coaching*.
- Fomentar la participación, pero nunca fuerce el intercambio personal.
- Dar a los participantes tiempo suficiente para pensar y expresarse.
- Usar ejemplos con los que se puedan identificar y conectar con las experiencias de vida del grupo.
- Tener paciencia y celebrar los logros aunque sean pequeños.

### **Referencias y bibliografía:**

Whitmore, J. (2009). Coaching for Performance.

Rogers, J. (2016). Coaching Skills: The Definitive Guide to Being a Coach.

International Coaching Federation (ICF) – Core Competencies.

### **3.3 Desbloqueando una percepción específica del mundo, de las personas y de mí mismo a través del “payaso interior”.**

**Duración aproximada:** 120 minutos

**Grupo al que está dirigida:** Jóvenes desfavorecidos (NEET, comunidades marginadas, jóvenes en riesgo de abandonar la escuela), jóvenes migrantes y refugiados con oportunidades limitadas de expresión e integración, jóvenes con baja autoestima, confianza reducida o falta de acceso a experiencias creativas y de desarrollo personal.

**Materiales requeridos:** Narices rojas de payaso, bufandas, sombreros, palos, globos, espacio abierto.

### **Objetivos:**

- Fomentar la creatividad, la imaginación y la expresión emocional a través del clown.
- Fomentar la autoconfianza, la espontaneidad y la autoexpresión auténtica.
- Fomentar la cohesión grupal, la confianza y el sentido de pertenencia.
- Fomentar la presencia, el juego y la conciencia del "aquí y ahora".
- Reducir la autocrítica y promover la aceptación de los errores como parte del aprendizaje.
- Fortalecer la empatía, la cooperación y la comunicación no verbal.
- Reducir la autocrítica y promover la aceptación de los errores como parte del aprendizaje.
- Fortalecer la empatía, la cooperación y la comunicación no verbal.

**Metodología:** Esta unidad de formación se basa en el clown como herramienta de desarrollo social y personal, siguiendo los principios del método A.R.T. (Acceso, Liberación y Transformación). Los participantes exploran su "payaso" interior: una personalidad curiosa, vulnerable, humorística y auténtica. A través de la improvisación, el ritual, el movimiento, la expresión emocional y la interacción lúdica, aprenden a liberarse del juicio, a estar plenamente presentes y a conectar con los demás de forma honesta y espontánea.

### **Estructura de la sesión:**

- Calentamiento (10–15 min): Bienvenida, explicación del propósito del taller y presentación del payaso como una identidad lúdica y expresiva, establecer una atmósfera de grupo segura y sin prejuicios y un calentamiento físico ligero para reducir la tensión y preparar el cuerpo para la exploración.
- Actividades principales (75–90 min):
  1. Juego de movimiento circular (5 min): Los participantes se presentan utilizando un nombre + un movimiento espontáneo, que todo el grupo repite.
  2. Instrucciones basadas en el movimiento (5 min.): Los participantes dicen su nombre y realizan un movimiento que representa una afición personal.
  3. Juego de formación en silencio (10 min.): El grupo debe organizarse en silencio por categorías (mes de nacimiento, talla de pie, orden alfabético).

4. “¡Sí! Vamos a...” Juego (5 min.): Juego de alta energía que refuerza la alegría, la espontaneidad y el entusiasmo del grupo.

5. Juego de improvisación

- Transformar y pasar un objeto (5 min): Los participantes simulan transformar un objeto imaginario y lo pasan alrededor del círculo.

-Ritual de la nariz roja (15 min.): Un ritual guiado que presenta el personaje del payaso; los participantes se ponen la nariz en silencio, exploran el espacio a través de gestos e interacciones no verbales, conectar con los demás a través de la curiosidad y autenticidad, y cerrar el ritual quitándose la nariz.

-Ritual del aplauso (10 min.): Cada participante se coloca en el escenario, hace una reverencia, y recibe un aplauso.

-Expresión de las emociones (15 min.): Los participantes expresan sus emociones (felicidad, tristeza, sorpresa, miedo, amor,...) individualmente y en grupos.

-Sketches improvisados sobre el “payaso interior” (30 min.): En grupos pequeños se realizarán sketches relacionados con el payaso interior, siguiendo un arco narrativo (setup, sorpresa, resolución).

- Reflexión e intercambio (10-15 min): En círculo (sin las narices rojas), los participantes reflexionan sobre cómo se sintieron durante las actividades y en el escenario, su sensación de comodidad y seguridad, sus relaciones con los demás, lo que descubrieron sobre sí mismos y el entusiasmo y la alegría que aportaron a la experiencia.

El énfasis no está en la evaluación del desempeño, sino en la introspección emocional y la autoconciencia.

Cierre (5–10 min): Los participantes conectan las yemas de los dedos con el resto de los participantes e intentan aplaudir simultáneamente, sintiendo el impulso compartido del grupo.

Palabras finales de agradecimiento, ánimo y reconocimiento a la contribución de cada participante.



### **Resultados esperados:**

Mayor confianza en sí mismo, espontaneidad y expresión emocional.

- Mayor presencia, creatividad y capacidad de exploración lúdica.
- Menor miedo a los errores y a ser juzgado.
- Mayor empatía, cooperación y sentido de pertenencia.
- Profundización de las habilidades de comunicación no verbal.
- Conciencia de las emociones, fortalezas y patrones relacionales personales.
- Mayor resiliencia y apertura a nuevas experiencias.

### **Consejos para los organizadores:**

- Mantener un ambiente seguro, respetuoso y de apoyo.
- Reforzar la no competitividad y la aceptación.
- Fomentar el esfuerzo, no la calidad del desempeño.
- Celebrar los errores como oportunidades de aprendizaje.

- Modelar autenticidad, presencia y curiosidad lúdica.
- Guiar las transiciones con suavidad y mantener al grupo emocionalmente conectado.

### **Recursos/ bibliografía:**

Rogers, C. R. (1979). *The Foundations of the Person-Centered Approach*.

Boal, A. (1993). *Theatre of the Oppressed*.

Morán-Intriago, F. J., Giraldo-O'Meara, A., & Berge, C. *The Clown... Far Beyond Clowning: A Community-Based Intervention Strategy for Social Work*.

YOU(TH) CLOWN – SALTO-YOUTH Toolbox.

*Applied Theatre for Unemployed Youth*, scholar.lib.vt.edu

*Social Circus* methodology (arts-led education for marginalized youth).

## **4. Videotutoriales**

### ***Ejercicios guiados y demostraciones***

#### **Parte 1- X Plore**

**Asociada a la unidad formativa de “Construcción de la autoestima y desarrollo de la autoconciencia a través del movimiento y la expresión corporal”**

**Propósito:** Este video muestra el ejercicio de "X-Plore", un calentamiento fundamental que ayuda a los participantes a explorar las posturas corporales abiertas y cerradas, así como las emociones asociadas a ellas. El ejercicio enseña la conexión entre la expresión física y los estados emocionales, fomentando la conciencia de cómo la postura influye en la confianza, la presencia y la autopercepción.

Este vídeo guía a los participantes a través de:

- Posturas neutrales, cerradas y abiertas
- Transiciones lentas entre posturas
- Variación del tempo y niveles de apertura corporal
- Reflexión breve sobre el comfort, estabilidad, y respuesta emocional

Los organizadores pueden usar este video al inicio de la sesión para modelar la introducción del taller, demostrar la exploración postural y crear un ambiente de curiosidad y consciencia corporal. Es ideal para calentar el cuerpo, reducir la tensión y preparar a los participantes para actividades más profundas basadas en el movimiento.

## **2.El Ciclo Vital de un Árbol**

**Asociada a la unidad formativa de “Construcción de la autoestima y desarrollo de la autoconciencia a través del movimiento y la expresión corporal”**

**Propósito:** Este tutorial muestra la actividad completa "La vida de un árbol", guiando a los participantes a través del movimiento expresivo según las etapas del crecimiento de una planta. Fomenta la conciencia corporal, la creatividad, la imaginación y la expresión emocional.

El organizador puede enseñar o hacer referencia al video durante la práctica para ayudar a los participantes a visualizar poses/transiciones, o usarlo de antemano como preparación

## **3. "Bailando" mi nombre**

**Asociada a la unidad formativa de “Construcción de la autoestima y desarrollo de la autoconciencia a través del movimiento y la expresión corporal”**

**Propósito:** Este tutorial explica cómo transformar las fortalezas personales identificadas en el ejercicio "Mi Nombre" en secuencias de movimiento individuales y en parejas. Demuestra cómo los participantes crean poses, transiciones y bailes cortos usando una silla para mantener la estabilidad.

Útil para modelar el proceso antes de la Actividad 2, o como refuerzo visual para la creación de coreografías.

## **Juego de calentamiento**

**Asociada a la unidad formativa de “Desbloqueando una percepción específica del mundo, de las personas y de mí mismo a través del “payaso interior”.**

**Propósito:** Este video muestra un juego introductorio de calentamiento diseñado para preparar a los participantes para el trabajo de clown. Fomenta la apertura, la relajación física y la participación lúdica, a la vez que reduce la tensión inicial o la timidez. Mediante movimientos sencillos e interacción grupal, los participantes comienzan a entrar en un estado más espontáneo, corporal y receptivo, esencial para la metodología del clown.

Este video puede usarse al inicio de la sesión para ayudar a los organizadores a guiar la fase de calentamiento, modelar el tono lúdico necesario para la exploración del payaso y establecer la conexión grupal. Ayuda a los organizadores a demostrar cómo crear un ambiente seguro, relajado y dinámico antes de profundizar en la improvisación y el trabajo de identidad del “payaso”.

## **Parte 2 – “Embodied Play” y conexión social a través del ritual y la improvisación**

**Asociada a la unidad formativa de “Desbloqueando una percepción específica del mundo, de las personas y de mí mismo a través del “payaso interior”.**

**Propósito:** Este video presenta una secuencia de actividades esenciales sobre el “payaso interior” diseñadas para profundizar en la expresión corporal, la conciencia interpersonal y la cohesión grupal. A través del ritual, el juego y la improvisación, los participantes experimentan con la presencia, la vulnerabilidad y la interacción auténtica. El tutorial incluye demostraciones de cuatro ejercicios centrales de la unidad de capacitación:

### **-Actividad 1: Transformación**

Un ejercicio de imaginación colaborativa en el que los participantes transforman un objeto invisible y lo pasan a lo largo del círculo, fomentando la creatividad, la espontaneidad y la creación de significado compartido.

### **-Actividad 2: El Ritual de la Nariz Roja**

Un momento simbólico y transformador donde los participantes adoptan la identidad del “payaso”. El ritual fomenta la curiosidad, la apertura emocional y la expresión no verbal, a la vez que enfatiza el respeto, la conciencia y la conexión auténtica.

### **-Actividad 3 – El Ritual del Aplauso:**

Los participantes entran a un escenario para recibir un aplauso. Esta actividad fortalece la confianza, la autoaceptación y la comodidad al ser vistos por los demás.

### **- Actividad 4 – Ejercicio de Sillas Emocionales:**

A través de la expresión emocional corporal, los participantes exploran diferentes estados emocionales, tanto individual como colectivamente. Este ejercicio fomenta la alfabetización emocional, la empatía y la comunicación creativa.

Este video puede ser utilizado por los organizadores como guía práctica para implementar los componentes experienciales fundamentales de la sesión de clown. Modela visualmente el ritmo, el tono y el estilo de facilitación necesarios para cada ritual o actividad, ayudando a los capacitadores a crear un entorno seguro y lúdico donde los participantes puedan explorar la identidad, las emociones y la conexión interpersonal. Es especialmente útil para la preparación antes de dirigir la sesión o como herramienta de demostración para capacitadores en formación.

### **Asociada a la unidad formativa de “Desbloqueando una percepción específica del mundo, de las personas y de mí mismo a través del “payaso interior”.**

Este video presenta la Actividad 5, de escenas improvisadas del payaso interior, un componente creativo central de la metodología del clown. En esta actividad, los participantes forman grupos pequeños para cocrear escenas cortas de payaso utilizando la improvisación, la espontaneidad y una estructura narrativa sencilla. El objetivo es traducir la exploración corporal y la expresividad emocional desarrolladas en etapas anteriores en una actuación colaborativa y lúdica.

El ejercicio ayuda a los participantes a:

-Expresarse creativamente a través de su carácter y su físico.

-Confiar en su intuición y dejar que surjan sorpresas.

-Fortalecer el trabajo en equipo, la comunicación y la imaginación compartida.

-Experimentar la actuación en un entorno de apoyo y sin prejuicios.

-Desarrollar la resiliencia y la confianza a través de la asunción de riesgos.

Este video puede ser utilizado por organizados para comprender cómo guiar la creación grupal de escenas de payasos, incluyendo cómo estructurar la tarea, fomentar la narración espontánea y mantener un ambiente seguro. Es ideal para preparar a los capacitadores para dirigir la etapa creativa final del taller o como ejemplo ilustrativo durante las sesiones de capacitación.

## **Parte 1 – Energizante: El ejercicio del espejo**

### **Asociada a la unidad de “Potenciando el crecimiento a través del coaching grupal”**

Este video muestra el “Ejercicio del Espejo”, una actividad que se utiliza para iniciar la sesión de coaching grupal. Esta actividad ayuda a los participantes a generar confianza y conexión, a la vez que desarrolla la comunicación no verbal y la atención enfocada. Al alternar entre "líder" y "espejo", los participantes experimentan la importancia de la presencia, la observación y la sintonía, habilidades esenciales para un coaching eficaz.

Este ejercicio refuerza principios de coaching como:

-Escucha activa y atenta (a través del movimiento)

-Empatía y sensibilidad hacia los demás

´-Conciencia del lenguaje corporal

-Fomento de la confianza y la cooperación

Los organizadores pueden usar este video para comprender cómo presentar y guiar al dinamizador al inicio de una sesión de coaching. Sirve como ejemplo visual de cómo formar parejas, establecer roles, mantener un ritmo lento y dirigir la breve sesión informativa posterior. El video es especialmente útil para capacitadores que se preparan para cultivar un ambiente de grupo tranquilo, atento y conectado antes de profundizar en las técnicas de coaching.

## **Parte 2 – Entendiendo lo que es el Coaching en grupo**

### **Asociada a la unidad de “Potenciando el crecimiento a través del coaching grupal”**

Objetivo:

Este video muestra los elementos clave de la parte 2, presentando a los participantes los principios fundamentales del coaching y las habilidades comunicativas esenciales requeridas en un entorno de coaching. Presenta visualmente cómo distinguir el coaching de la mentoría o la terapia, y cómo practicar técnicas esenciales como la escucha activa y la paráfrasis.

El video promueve el desarrollo de:

-Comprender qué es y qué no es el coaching

-Conocimiento de los principios del coaching (sin juzgar, curiosidad, respeto)

-Habilidades de escucha activa

-Habilidades de reflexión

-Confianza en dar espacio a los demás para que encuentren sus propias respuestas

También ilustra cómo los jóvenes pueden apoyarse mutuamente a través del diálogo entre pares en lugar de dar consejos.

Uso: Los organizadores pueden usar este video para presentar o reforzar los fundamentos conceptuales del coaching grupal. Es ideal como demostración antes de la actividad "Parafrasear y reflexionar", ya que ayuda a los participantes a comprender las expectativas, el tono y el estilo de comunicación. Los capacitadores también pueden revisar el video durante la preparación para modelar explicaciones claras y una facilitación amable.

### **Parte 3 – Establecimiento de objetivos y coaching en parejas**

#### **Asociada a la unidad de “Potenciando el crecimiento a través del coaching grupal”**

Este video presenta los elementos clave de la parte 3, y muestra cómo los jóvenes pueden identificar áreas de crecimiento personal y practicar técnicas de coaching de apoyo en parejas. Guía visualmente al organizador a través de los dos componentes principales de la actividad:

#### **-Ejercicio de la Rueda de la Vida:**

Los participantes reflexionan sobre su nivel actual de satisfacción en diferentes áreas de su vida e identifican una prioridad de mejora. El video ilustra cómo completar la rueda y cómo guiar a los participantes en la interpretación de sus resultados.

#### **-Actividad de Coaching en parejas:**

Los participantes trabajan en parejas, formulando preguntas abiertas de coaching para ayudarse mutuamente a pensar, reflexionar y definir un pequeño paso hacia su objetivo. El video muestra cómo mantener una mentalidad de coaching, sin dar consejos, juicios ni soluciones.

Juntos, estos segmentos ayudan a fortalecer:

-Autoconocimiento y toma de decisiones

-Establecimiento de objetivos y planificación realista

-Empatía y escucha activa

-Capacitación en habilidades de comunicación

-Confianza en los procesos de desarrollo personal

Este video puede ser utilizado por los organizadores como demostración antes de realizar la actividad de establecimiento de metas. Ayuda a los capacitadores a comprender cómo introducir la rueda de la vida, cómo estructurar parejas de coaching entre pares y cómo modelar preguntas de coaching de apoyo. También es una valiosa herramienta de preparación para los trabajadores juveniles que desean establecer un entorno de coaching reflexivo, constructivo y empoderador.

## **5. Recomendaciones Finales**

Para garantizar la implementación exitosa de los métodos y actividades presentados en esta Caja de Herramientas, se sugieren las siguientes recomendaciones para trabajadores juveniles y organizaciones que trabajan con jóvenes desfavorecidos:

### **1. Crear y mantener un espacio seguro**

Establecer acuerdos grupales claros desde el principio (respeto, confidencialidad, no juzgar).

Un entorno seguro es esencial para la creatividad, la expresión emocional y el crecimiento personal.

### **2. Priorizar la inclusión y la accesibilidad**

Adaptar las actividades a las diferentes necesidades, estilos de aprendizaje, capacidades físicas y antecedentes culturales.

Utilizar un lenguaje sencillo, apoyos visuales y opciones de movimiento flexibles para garantizar la participación de todos.

### **3. Priorizar el proceso sobre el rendimiento**

Ya sea trabajando con arteterapia, teatro físico, clown o coaching, enfóquese en la exploración, la autoexpresión y el aprendizaje, no en la habilidad técnica ni en "hacerlo a la perfección".

#### 4. Fomentar la autonomía y la autonomía

Promover la toma de decisiones, la autorreflexión y el apoyo mutuo. Las actividades deben empoderar a los jóvenes para que descubran sus fortalezas y se conviertan en agentes activos de su propio desarrollo.

#### 5. Fomentar la creatividad, el juego y la experimentación.

Los enfoques creativos (movimiento, improvisación, narración, payasadas) ayudan a los jóvenes a reconectar con sus emociones, imaginación y sentido de posibilidad.

Dar espacio a la espontaneidad y la curiosidad.

#### 6. Normalizar los errores como parte del aprendizaje.

Reforzar que los errores, la incomodidad y la incertidumbre son naturales y bienvenidos.

Esto reduce el miedo al juicio y aumenta la disposición a participar.

#### 7. Facilitar la reflexión y el intercambio.

Después de cada actividad, dedicar tiempo a la reflexión guiada para fortalecer la conciencia emocional, internalizar los aprendizajes y fomentar la cohesión grupal.

#### 8. Utilizar técnicas de coaching para fomentar la comunicación de apoyo.

La escucha activa, las preguntas abiertas y la orientación no directiva ayudan a los jóvenes a sentirse escuchados y respetados. Evitar dar consejos a menos que se soliciten explícitamente.

#### 9. Fomentar la continuidad más allá de la sesión

Siempre que sea posible, ayudar a los participantes a transferir lo aprendido a contextos cotidianos: la escuela, las relaciones, la empleabilidad y la participación comunitaria.

#### 10. Invertir en la preparación y el autocuidado del organizador

Los trabajadores juveniles necesitan tiempo para prepararse, reflexionar y recargar energías.

Un organizador con una sólida base crea un entorno de aprendizaje más estable, empático y eficaz.



28-02-26

**This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.**