



# ACTIVIDADES DE CALENTAMIENTO

Cofinanciado por  
la Unión Europea





Cofinanciado por  
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, exclusivamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellos.

### ACTIVIDAD 1: EL TERMÓMETRO DE OPINIONES



#### Categoría:

Comprensión y gestión de las emociones



#### Resumen:

Una actividad de calentamiento basada en el movimiento en el que los/las participantes se colocan físicamente a lo largo de un “termómetro” imaginario en la sala, según su grado de acuerdo o desacuerdo con una serie de afirmaciones preparadas sobre la salud mental. El objetivo es estimular la reflexión personal y la toma de conciencia sin necesidad de debate abierto.



#### Objetivos de aprendizaje y participación:

- Animar a los/las participantes a reflexionar sobre sus propias creencias y suposiciones sobre la salud mental.
- Promover la participación activa y el compromiso desde el inicio de la sesión.
- Establecer el tono para un entorno de aprendizaje abierto y reflexivo.



#### Contexto y participantes:

Funciona bien con grupos de entre 8 y 25 participantes.



#### Recomendaciones para una implementación exitosa:

- Elije afirmaciones breves, claras y variadas (una mezcla de las más obvias y las que invitan a la reflexión).
- Evita las afirmaciones demasiado delicadas o provocadoras al principio.
- Haz hincapié en que no hay respuestas correctas o incorrectas y que no habrá debate posterior.



#### Material utilizado:

- Lista de 10-15 afirmaciones preparadas sobre salud mental (entre las que puede elegir en función del grupo).
- Espacio en la sala para crear una línea o escala visible de «de acuerdo-en desacuerdo».



#### Duración:

10-20 minutos

### Procedimiento de la actividad:

1. Explica el concepto del «termómetro»: un extremo de la sala representa «totalmente de acuerdo», el otro «totalmente en desacuerdo» y el espacio entre ambos muestra distintos grados de acuerdo.
2. Lee la afirmación en voz alta y da a los/las participantes unos segundos para pensar. Afirmaciones a continuación:
  - Hablar sobre salud mental hace que las personas se sientan más débiles.
  - El estrés siempre es malo para la salud.
  - Se puede saber si alguien tiene un problema de salud mental con solo mirarlo.
  - Cuidar la salud mental es tan importante como cuidar la salud física.
  - Una vez que alguien desarrolla un trastorno mental, nunca puede recuperarse por completo.
  - Las personas de mi edad suelen tener problemas de salud mental.
  - El ejercicio puede tener un efecto positivo en la salud mental.
  - Las redes sociales tienen más efectos negativos que positivos en la salud mental.
  - Pedir ayuda cuando se tiene un problema de salud mental es una señal de fortaleza.
  - Solo los/las profesionales pueden ayudar a mejorar la salud mental.
  - Todo el mundo se siente ansioso/a a veces, es algo normal en la vida.
  - Hablar de tus problemas los empeora.
  - Los/las amigos/as pueden desempeñar un papel importante a la hora de apoyar la salud mental de alguien.
  - Los problemas de salud mental son menos comunes en los/las jóvenes que en los/las adultos/as.
  - Los buenos hábitos de sueño pueden mejorar tu salud mental.
3. Pide a los/las participantes que se coloquen a lo largo del termómetro según su opinión.
4. Observa durante un momento y luego pasa a la siguiente afirmación. Si lo consideras necesario, puedes abordar algunas opiniones sobre afirmaciones específicas, pero, en caso contrario, el objetivo es realizar actividades más profundas.
5. Repite con todas las afirmaciones.

### Conclusión y reflexión:

Agradece a los/las participantes su franqueza. Haz hincapié en que esta actividad trata sobre la autorreflexión y la conciencia, no sobre juzgar las posiciones de los demás. Destaca que la salud mental es diversa y que las perspectivas pueden diferir.

## ACTIVIDAD 2: LA ESCALA DEL BIENESTAR



### Categoría:

Comprensión y gestión de las emociones



### Resumen:

Los/las participantes trabajan en dos grupos para hacer una lluvia de ideas sobre los factores que influyen en la salud mental: un grupo se centra solo en las influencias positivas y el otro solo en las influencias negativas. Cada factor se escribe en una nota adhesiva y se coloca en el lado correspondiente de una «escala» dibujada en una pizarra. El grupo que tenga más elementos al final gana, y a continuación se celebra un breve debate.



### Objetivos de aprendizaje y participación:

- Concienciar sobre los diferentes factores que pueden influir positiva o negativamente en la salud mental.
- Fomentar el trabajo en equipo y el pensamiento creativo.
- Crear una representación visual de los factores que influyen en la salud mental.



### Contexto y participantes:

Ideal para entre 8 y 20 participantes, pero se puede adaptar a grupos más grandes.



### Recomendaciones para una implementación exitosa:

- Mantén un ritmo dinámico: fomenta la generación rápida de ideas.
- Utiliza una «escala» visual y sencilla para que la actividad resulte dinámica y divertida.
- Asegúrate de que la puesta en común conecte la lluvia de ideas con las propias experiencias de los/las participantes.



### Material utilizado:

- Notas adhesivas y bolígrafos (un juego por grupo)
- Pizarra blanca, rotafolio o papel grande para dibujar la escala
- Rotuladores para señalar los lados positivo y negativo



### Duración:

12-15 minutos



### Procedimiento de la actividad:

1. Divide a los/las participantes en dos grupos.
2. Asigna a un grupo que se centre únicamente en las influencias positivas sobre la salud mental y al otro en las influencias negativas.
3. Entrega a cada grupo notas adhesivas y bolígrafos.
4. Explícales que deben escribir una influencia por cada nota adhesiva lo más rápido posible.
5. A medida que escriben, colocan las notas en su lado de la balanza (puedes dibujar la balanza en la pizarra).
6. Una vez transcurrido el tiempo establecido (5 minutos), cuenta las notas para ver qué grupo ha generado más.

### Conclusión y reflexión:

- ¿Qué factores fueron los más comunes?
- ¿Cómo se manifiestan estos factores en nuestra vida cotidiana?
- ¿Cuáles de estos factores podemos cambiar o influir?

### ACTIVIDAD 3: COLOREA TU ESTADO DE ÁNIMO



#### Categoría:

Comprensión y gestión de las emociones



#### Resumen:

Una actividad rápida de reflexión inicial en la que los/las participantes eligen el color que mejor representa su estado de ánimo actual y explican brevemente su elección. La actividad ayuda a desarrollar la conciencia emocional y fomenta la autoexpresión de una manera segura y sin presiones.



#### Objetivos de aprendizaje y participación:

- Mejorar la capacidad de los/las participantes para identificar y expresar emociones.
- Aumentar el vocabulario emocional y la conciencia de uno/a mismo/a.
- Fomentar la empatía al escuchar las perspectivas de los/las demás.



#### Contexto y participantes:

Funciona bien con entre 6 y 20 participantes; si hay menos, se puede adaptar para indicar también en qué parte del cuerpo se siente la emoción o centrarse en qué color y dónde se sentiría la emoción si la experimentáramos.



#### Recomendaciones para una implementación exitosa:

- Permite a los/las participantes pasar si no quieren compartir.
- Fomenta las conexiones creativas entre los colores y las emociones.
- Modela la actividad siendo el/la primero/a en participar y dando un ejemplo personal.



#### Material utilizado:

- Muestras de papel de colores, rotuladores, silueta corporal impresa (opcional).



#### Duración:

10-12 minutos



### Procedimiento de la actividad:

1. Presenta la idea de que los colores pueden reflejar nuestros estados emocionales.
2. Pide a los/las participantes que elijan el color que mejor refleje cómo se sienten en ese momento.
3. Invita a cada participante (de forma voluntaria) a compartir su color y explicar brevemente por qué.
4. Si los/las participantes son tímidos/as, permíteles simplemente nombrar el color sin dar explicaciones.

### Conclusión y reflexión:

Destaca la variedad de estados de ánimo y cómo las emociones pueden diferir incluso dentro del mismo grupo. Refuerza la idea de que todos los sentimientos son válidos y que reconocerlos es el primer paso para gestionarlos.

### ACTIVIDAD 4: NOMBRAR, RECLAMAR, COMPARTIR



#### Categoría:

Comprensión y gestión de las emociones



#### Resumen:

Una actividad guiada en la que los/las participantes identifican una emoción actual, la expresan en voz alta y explican brevemente la razón que la motiva. El objetivo es reconocer y comunicar las emociones con claridad, un paso clave en la regulación emocional.



#### Objetivos de aprendizaje y participación:

- Mejorar las habilidades para identificar las emociones en el momento.
- Practicar la expresión verbal de las emociones en un entorno seguro.
- Aumentar la comprensión de la relación entre los acontecimientos y las respuestas emocionales.



#### Contexto y participantes:

Funciona mejor con entre 6 y 15 participantes para compartir de forma más íntima.



#### Recomendaciones para una implementación exitosa:

- Haz que la participación sea voluntaria: algunos/as pueden optar por escuchar en lugar de compartir.
- Crea un ambiente tranquilo y respetuoso antes de comenzar.
- Utiliza ejemplos sencillos de vocabulario emocional para ayudar a los/las participantes que tengan dificultades para encontrar las palabras adecuadas.



#### Material utilizado:

- Rueda de emociones (opcional) o lista de emociones comunes para inspirarse.



#### Duración:

10-15 minutos



### Procedimiento de la actividad:

1. Explica que el objetivo es reconocer, nombrar y comunicar una emoción que se esté sintiendo en ese momento.
2. Modela el proceso: «Me siento nervioso/a porque hoy empiezo un nuevo proyecto».
3. Invita a cada participante a:
  - Nombrarla (expresar la emoción).
  - Reconocerla (admitir que es suya).
  - Compartirla (explicar brevemente el motivo).
4. Escuchar sin interrumpir ni comentar después de cada intervención.

### Conclusión y reflexión:

Señala la diversidad de emociones y la importancia de vincularlas a experiencias concretas. Anima a los/las participantes a practicar este enfoque «Nómbrala, reconócela, compártela» en su vida cotidiana como herramienta para una comunicación emocional saludable.



### ACTIVIDAD 5: RELEVO DE ELOGIOS

**Categoría:**

Empoderamiento y comunicación

**Descripción general:**

Una actividad divertida y estimulante en la que los/las participantes escriben mensajes positivos o cumplidos en papeles que se pegan en la espalda de los/las demás. Al final, todos leen su propio papel y experimentan un aumento de la confianza y la conexión con el grupo.

**Objetivos de aprendizaje y participación:**

- Fomentar la comunicación positiva y el apoyo entre compañeros/as.
- Fomentar la autoestima y el sentido de pertenencia.
- Fomentar un ambiente de grupo positivo

**Contexto y participantes:**

Adecuado para jóvenes mayores de 12 años, en grupos de entre 6 y 20 participantes. Funciona bien como actividad dinamizadora o de cierre.

**Recomendaciones para una implementación exitosa:**

- Fomenta los elogios sinceros y específicos.
- Recuerda a los/las participantes que sus comentarios deben ser amables y apropiados.
- Deja tiempo al final para la lectura silenciosa antes de compartir opcionalmente.

**Material utilizado:**

- Hojas de papel A4 (una por participante)
- Cinta adhesiva
- Rotuladores o bolígrafos

**Duración:**

10-12 minutos



### Procedimiento de la actividad:

1. Pega una hoja de papel en blanco en la espalda de cada participante.
2. Entrega un bolígrafo o rotulador a cada participante.
3. Invita a los/las participantes a caminar por la sala y escribir cumplidos u observaciones positivas en los papeles de los/las demás.
4. Tras unos 6-8 minutos, pide a todos que saquen su papel y lo lean en silencio.
5. Opcionalmente, permite que quienes quieran compartan un cumplido favorito que hayan recibido.

### Conclusión y reflexión:

Destaca cómo los comentarios positivos pueden empoderarnos y motivarnos. Anima a los/las participantes a fijarse y reconocer más a menudo los rasgos positivos de los/las demás.

### ACTIVIDAD 6: «STOP» – PRACTICANDO EL PONER LÍMITES

**Categoría:**

Empoderamiento y comunicación

**Descripción general:**

Ejercicio activo en el que un/la participante se acerca lentamente a otro/a, y este último practica decir claramente «Stop» en el momento en que siente que se está invadiendo su espacio personal. El objetivo es reconocer y afirmar los límites físicos en un entorno seguro.

**Objetivos de aprendizaje y participación:**

1. Ayudar a los/las participantes a tomar mayor conciencia de su espacio personal.
2. Practicar señales verbales y no verbales claras para establecer límites.
3. Promover el respeto por las zonas de confort de los/las demás.

**Contexto y participantes:**

Adecuado para jóvenes mayores de 13 años, en grupos de entre 6 y 20 participantes. Funciona bien en espacios abiertos.

**Recomendaciones para una implementación exitosa:**

- Explica y modela primero el ejercicio para mostrar ambos roles.
- Fomenta movimientos lentos y respetuosos, sin gestos bruscos.
- Asegúrate de que la participación sea voluntaria; permite que cualquiera pueda optar por no participar si se siente incómodo/a.

**Duración:**

10-12 minutos



### Procedimiento de la actividad:

1. Pide a los/las participantes que formen parejas, situándose a varios metros de distancia.
2. El/la participante A camina lentamente hacia el/la participante B.
3. El/la participante B dice «Stop» claramente en el punto exacto en el que siente que comienza su espacio personal.
4. El/la participante A se detiene inmediatamente y da un paso atrás.
5. Cambien de roles y repitan.
6. Opcional: repitan con diferentes compañeros/as para experimentar distintas zonas de confort.

### Conclusión y reflexión:

Comenta cómo el espacio personal de cada persona es diferente y está influenciado por la cultura, el estado de ánimo y las relaciones. Haz hincapié en que respetar los límites, tanto físicos como emocionales, es una parte fundamental de la comunicación sana y del respeto mutuo. Habla sobre si les resultó difícil decir «Stop» y cómo se sintieron. ¿Reconocen este sentimiento en situaciones de la vida real?



### ACTIVIDAD 7: CREACIÓN DE HISTORIAS



#### Categoría:

Habilidades de colaboración y gestión de dinámicas de grupo



#### Resumen:

Juego colaborativo de narración de historias en el que cada persona añade una frase para crear una historia compartida. La historia debe incluir ciertas palabras clave o temas preseleccionados relacionados con los retos de la adolescencia y la transición al empleo, o seguir un título intrigante preestablecido.



#### Objetivos de aprendizaje y participación:

- Practica la escucha activa y aprovecha las ideas de los/las demás.
- Fomenta la creatividad sin perder de vista el tema común.
- Promueve la cohesión del grupo y la resolución cooperativa de problemas.



#### Contexto y participantes:

Adecuado para jóvenes mayores de 15 años, en grupos de 6 a 20 participantes.



#### Recomendaciones para una implementación exitosa:

- Elije palabras o temas relevantes para la etapa de vida de los/las participantes (por ejemplo, «primera entrevista de trabajo», «abandonar la escuela», «enfrentarse a un reto»).
- Asegúrate de que todos tengan la oportunidad de contribuir.
- Mantén un tono divertido y desenfadado.



#### Material utilizado:

- Lista preparada previamente con entre 5 y 8 palabras clave o varios títulos de historias interesantes.
- Pizarra blanca o rotafolio (opcional) para anotar la historia a medida que se desarrolla.



#### Duración:

10-12 minutos



### Procedimiento de la actividad:

1. Explica que el grupo creará una historia juntos, una frase a la vez.
2. Presenta la lista de palabras o temas requeridos o el título elegido.
3. El/la primer/a participante comienza con una frase; el/la siguiente continúa, y así sucesivamente.
4. Fomenta la creatividad y asegúrate de que se incluyan las palabras o temas requeridos.
5. Finaliza cuando todos los/las participantes hayan contribuido al menos una vez.

### Conclusión y reflexión:

Destaca la importancia de saber escuchar y adaptarse, tanto en la narración de historias como en el trabajo en equipo. Relaciona esto con la comunicación y la colaboración en la vida real, en la escuela, en el trabajo y en situaciones sociales.



### ACTIVIDAD 8: FILA SILENCIOSA – EDICIÓN DE TRANSICIÓN



#### Categoría:

Habilidades de colaboración y gestión de dinámicas de grupo



#### Resumen:

Reto de comunicación silenciosa en el que los/las participantes deben colocarse en un orden específico (por ejemplo, por el año en que quieren empezar a trabajar, el nivel de dificultad de su trabajo soñado o su escala de «más a menos seguro/a de encontrar un trabajo») sin hablar.



#### Objetivos de aprendizaje y participación:

- Practicar la comunicación no verbal y la resolución de problemas.
- Aumentar la conciencia de uno/a mismo/a a través de la reflexión sobre los objetivos personales y los sentimientos sobre el futuro.
- Fomentar la cooperación en grupo sin negociación verbal.



#### Contexto y participantes:

Adecuado para jóvenes mayores de 15 años, en grupos de entre 8 y 20 participantes.



#### Recomendaciones para una implementación exitosa:

- Elije una categoría de clasificación que invite a la reflexión, pero que sea segura de compartir.
- Estés atento/a a los/las participantes que puedan tener dificultades y ofréceles la posibilidad de «optar por no participar» si es necesario.



#### Duración:

10-12 minutos



### Procedimiento de la actividad:

1. Explica que la tarea consiste en alinearse en un orden determinado sin hablar.
2. Indica la categoría (por ejemplo, «el año en que cree que tendrá su primer empleo» o «su nivel de confianza en encontrar un empleo, en una escala del más alto al más bajo», etc.).
3. Los/las participantes se comunican utilizando únicamente gestos y lenguaje corporal.
4. Una vez colocados/as, invítales a compartir su posición y su razonamiento (opcional).

### Conclusión y reflexión:

Debate la importancia de la comunicación no verbal y los diferentes niveles de comodidad que tienen las personas respecto al futuro. Relaciona esto con la comunicación en el lugar de trabajo y la conciencia de uno mismo en la planificación de la carrera profesional.

### ACTIVIDAD 9: LOS CINCO SENTIDOS

**Categoría:**

Mindfulness y ejercicios de relajación

**Resumen:**

Técnica sencilla de conexión con la realidad en la que los/las participantes se centran en sus sentidos para tomar conciencia del momento presente y reducir el estrés.

**Objetivos de aprendizaje y participación:**

- Aumentar la atención plena y reducir el desorden mental.
- Proporcionar un rápido restablecimiento mental durante o después de actividades intensas.

**Contexto y participantes:**

Apto para todas las edades, en grupos de cualquier tamaño. Más adecuado para entornos naturales al aire libre.

**Recomendaciones para una implementación exitosa:**

- Guía a los/las participantes con calma y lentitud.
- Anima a los/las participantes a fijarse en pequeños detalles que a menudo se pasan por alto.

**Duración:**

5-8 minutos



### Procedimiento de la actividad:

1. Invita a los/las participantes a sentarse cómodamente y a concentrarse en su entorno.
2. Pídeles que observen en silencio:
  - las cosas que ven
  - las cosas que oyen
  - las cosas que sienten
  - las cosas que huelen
  - las cosas que saborean
3. Deja pasar unos segundos entre cada sentido.

### Conclusión y reflexión:

Anima a los/las participantes a utilizar esta técnica siempre que se sientan estresados/as o distraídos/as para volver al momento presente.

### ACTIVIDAD 10: VISUALIZACIÓN GUIADA – «TU LUGAR DE CALMA»

**Categoría:**

Mindfulness y ejercicios de relajación

**Resumen:**

Breve ejercicio de mindfulness en el que los/las participantes se imaginan a sí mismos en un entorno tranquilo y seguro de su elección. Esta visualización guiada ayuda a reducir el estrés, favorece la relajación y potencia las emociones positivas.

**Objetivos de aprendizaje y participación:**

- Ayudar a los/las participantes a desarrollar estrategias para gestionar el estrés.
- Fomentar la imaginación como herramienta para la regulación emocional.
- Proporcionar un reinicio rápido que se pueda utilizar antes de situaciones difíciles.

**Contexto y participantes:**

Adequado para jóvenes mayores de 12 años, en grupos de cualquier tamaño. Funciona bien como actividad de cierre o como reinicio durante un programa ajetreado.

**Recomendaciones para una implementación exitosa:**

- Utiliza un tono de voz tranquilo y firme.
- Permite a los/las participantes elegir su propio «lugar tranquilo» para que la experiencia sea personal.
- Sé breve para ajustarte al tiempo destinado al calentamiento o a la actividad corta.

**Material utilizado:**

- Ninguno (opcional: música de fondo suave).

**Duración:**

8-10 minutos



### Procedimiento de la actividad:

1. Pide a los/las participantes que se sienten cómodamente y cierren los ojos si se sienten seguros al hacerlo.
2. Guíalos para que imaginen un lugar donde se sientan completamente tranquilos, seguros y felices (por ejemplo, una playa, un bosque, su habitación favorita).
3. Anímales a fijarse en los detalles:
  - ¿Qué ves?
  - ¿Qué sonidos puedes oír?
  - ¿Qué hueles?
  - ¿Cómo sientes el aire en tu piel?
4. Anímales a «permanecer» en este lugar durante 1 o 2 minutos, respirando lentamente.
5. Guíalos suavemente de vuelta pidiéndoles que respiren profundamente, muevan los dedos de las manos y los pies y abran los ojos.

### Conclusión y reflexión:

Explícales que esta visualización se puede utilizar en cualquier momento en que necesiten calmar su mente, antes de una entrevista, un examen o una conversación difícil, y que la práctica regular puede facilitar el acceso rápido a un estado de calma.

