



Wellcore

PROGRAMA DE FORMACIÓN



Co-funded by
the European Union



Defoin

Highlights  e.V.
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

 Impact
Drive

ÍNDICE

Contexto	3
El público objetivo del programa de formación	4
Necesidades identificadas en el ecosistema del trabajo con jóvenes	4
Objetivos	6
Módulos	6
Estructura de la formación	7
Descripción de las actividades	9
Día 0: Conociéndonos	9
Conocernos: Tarjetas con situaciones	9
Día 1: Conexión y salud mental a través de la naturaleza y el teatro.	12
Comienzo pausado: Encuentra tu burbuja/especie	12
Sesión de la mañana: Mirando hacia el futuro	13
Sesión de tarde: Introspección con el tarot y manualidades	18
Día 2: Resiliencia y el poder del juego: equilibrio entre vida laboral y personal.	22
Comienzo pausado: secuencia de qigong	22
Sesión de la mañana: Exploración de roles y equilibrios. Sistema de apoyo. Liderazgo	24
Sesión de tarde: Energía y recursos	26
Sesión nocturna: Noche de cuidado personal	30
Día 3: El bienestar y sus diferentes facetas a través de las terapias de movimiento y el teatro	32
Comienzo pausado: PMR - Relajación muscular progresiva	32
Sesión matutina: Del consentimiento al bienestar. Conciencia, naturaleza y reflexión colectiva	35
Sesión de tarde: Sesión participativa. Comparte tus secretos de bienestar	39
Día 4: Cooperación a través del circo y el acroyoga (consentimiento)	41
Comienzo tranquilo: yoga y meditación guiada de exploración corporal	41

Sesión matutina: Cooperación a través del circo	42
Sesión de tarde: Cooperación, consentimiento y conexión en acrobacias en pareja y en grupo/acroyoga	43
Día 5: Compartir y reflexionar sobre el bienestar y el proceso de formación	51
Comienzo tranquilo: puesta en marcha matutina – improvisación teatral con estatuas	51
Sesión matutina: Saborear los frutos	53
Ejercicio de reflexión: Puesta en común – Reflexión «Árbol de blobs»	55
Anexos	58
Plantilla de reflexión del «árbol de blobs»	58
Guía de relajación muscular progresiva	59

Contexto

«Un número significativo y creciente de jóvenes de toda Europa está expresando su preocupación por la prevalencia de problemas de salud mental, como el estrés elevado, la ansiedad, la depresión y otras enfermedades mentales, entre sus compañeros. Los jóvenes mencionan las inmensas presiones sociales a las que se enfrentan hoy en día y expresan la necesidad de contar con mejores servicios de salud mental para la juventud», según el Informe temático del VI Ciclo de Diálogo Estructurado: Salud mental y bienestar. (Moxon, D., y Bárta, O., 2018).

El origen de la motivación para desarrollar este programa de formación Wellcore surgió de un entendimiento y un propósito comunes entre los animadores juveniles y formadores sobre la necesidad de trabajar el bienestar en el ámbito de la animación juvenil mediante la presencia física, el contacto con la naturaleza y un enfoque multidimensional. Esta intención surgió como respuesta a la realidad y a los retos a los que se han enfrentado los animadores juveniles y las organizaciones en los últimos años. Estos formadores se reunieron en el curso de formación de formadores (ToT) de larga duración de SALTOYouth en 2021/2022. Como parte del proyecto de prácticas de formación (TPP), algunos de nosotros desarrollamos un curso de formación de una semana de duración para animadores juveniles sobre el bienestar. La semilla de este proyecto se plantó allí, en la pequeña localidad de Flecken-Zechlin, en el norte de Alemania (mayo de 2022). Los comentarios de los participantes mostraron que la mayor parte de la formación fue muy satisfactoria y tuvo un gran impacto (89 %), pero también se sugirieron algunas mejoras: ampliar la formación, dedicar más tiempo a compartir prácticas, profundizar en algunos contenidos y eliminar otros, así como mantener cierta continuidad con reuniones en línea con los participantes antes y después del curso.

Hemos trabajado desde entonces cultivando esta semilla del programa SALTO ToT para profundizar en el tema, desarrollando este programa de formación con módulos que se han elaborado, diseñado y publicado como herramienta para otros animadores juveniles.

La formación de Wellcore tiene como objetivo mejorar las competencias de los formadores para que puedan fomentar la participación de los jóvenes y empoderarlos para que sean protagonistas activos de su propio bienestar. A través de enfoques creativos y el desarrollo de la inteligencia emocional, fomenta la autoexpresión y el pensamiento crítico, lo que permite a los jóvenes convertirse en ciudadanos informados y comprometidos que contribuyen de forma positiva a nuestras organizaciones y a la sociedad.

El público objetivo del programa de formación

El programa de formación WELLCORE está dirigido a diferentes actores del ecosistema del trabajo con jóvenes; el principal grupo destinatario son los monitores juveniles y las organizaciones juveniles, para que posteriormente pongan en práctica con sus jóvenes participantes las actividades propuestas que puedes encontrar aquí:

- **Profesionales de la juventud:** Entendemos por «profesionales de la juventud» a aquellas personas que trabajan directamente con jóvenes y con jóvenes en situación de vulnerabilidad. Se trata de personas mayores de 18 años vinculadas al trabajo con jóvenes en centros juveniles, asociaciones juveniles, asociaciones locales y servicios juveniles de instituciones públicas; incluyendo a los profesionales que trabajan con jóvenes en diferentes ámbitos y sectores, independientemente de si lo hacen para una organización, como autónomos o como voluntarios.
- **Organizaciones juveniles y organizaciones que trabajan con jóvenes:** incluyendo al personal administrativo, a los directores, a los jóvenes trabajadores juveniles y a los voluntarios.
- **Jóvenes vulnerables de entre 18 y 30 años:** Entendemos por este grupo a aquellas personas que, por razones socioeconómicas, barreras sociales, por vivir en zonas rurales o por problemas de salud mental o adicciones, se encuentran en riesgo de exclusión social.

Las actividades propuestas en este programa de formación están diseñadas para mejorar las competencias de los animadores juveniles, formadores y personas que trabajan con jóvenes a través del aprendizaje experiencial, poniendo a prueba en primera persona diferentes técnicas y recursos para percibir, reflexionar y mejorar su propio bienestar, de modo que puedan actuar como acompañantes y facilitadores de estos procesos con los jóvenes con los que trabajan.

Necesidades identificadas en el ecosistema del trabajo con jóvenes

Mediante la puesta en marcha de esta formación y de las actividades posteriores de este proyecto, nuestro objetivo es abordar varias necesidades fundamentales:

1. Apoyo a la salud mental: Los jóvenes y los trabajadores juveniles se enfrentan cada vez más a problemas de salud mental, como la ansiedad, el estrés y la inestabilidad emocional, a menudo agravados por presiones sociales, económicas y ambientales. Los últimos tres años han contribuido a crear una atmósfera de inestabilidad e incertidumbre sin precedentes, que ha marcado profundamente el estado de la salud mental de la población en Europa.



2. Esto es lo que se desprende del «Headway - Mental Health Index 2.0», elaborado por The European House: el sector de la población más afectado por los efectos de la pandemia y los acontecimientos de los últimos tres años son los adolescentes; la ansiedad (28 %), la depresión (23 %), la soledad (5 %), el estrés (5 %) y el miedo (5 %) son los problemas de salud mental más frecuentes.

3. Desarrollo de la resiliencia: Muchos jóvenes carecen de las habilidades y los conocimientos necesarios para afrontar eficazmente los retos de la vida. Diversos estudios muestran que el agotamiento es uno de los problemas más comunes en el ámbito del trabajo con jóvenes (no solo en la UE).

4. Conocimientos sobre salud mental: Existe una brecha significativa en los conocimientos sobre salud mental entre los jóvenes, especialmente en lo que respecta a cómo identificar y gestionar los problemas de salud mental.

5. Agotamiento digital y contacto con la naturaleza. 210 millones de personas en todo el mundo sufren adicción a las redes sociales o a Internet. El 71 % de los jóvenes duerme junto a su smartphone y el 10 % mira su teléfono más de diez veces por noche. También se ha demostrado que los adolescentes que pasan más de cinco horas al día con su smartphone tienen el doble de probabilidades de desarrollar síntomas depresivos. Así pues, podemos ver cómo los jóvenes son vulnerables ante las redes sociales (Engin Eroglu, Parlamento Europeo, 2020).

6. Capacitación de los trabajadores juveniles: Los trabajadores juveniles suelen carecer de la formación o los recursos suficientes para atender adecuadamente las necesidades de salud mental de los jóvenes. Igualdad de género en las condiciones laborales de los trabajadores juveniles. A pesar de los cambios en el entorno, las mujeres siguen dedicando una media de 18,4 horas de trabajo no remunerado (EIGE 2023) a la semana sin poder recurrir a los antiguos sistemas de apoyo del pasado, como los familiares cercanos. En la UE, 7,7 millones de mujeres no participan en el mercado laboral debido a que realizan trabajo no remunerado, cuyo valor asciende a 242 000 millones de euros. En comparación, solo 450 000 hombres se ven afectados por ese problema. En este sentido, es necesario prestar atención a la igualdad de género en el trabajo no remunerado y adoptar medidas urgentes para proteger la salud mental y física de las mujeres y las jóvenes. A esto nos gustaría añadir el apoyo insuficiente a la conciliación de

la vida laboral y familiar, que afecta tanto a la salud como a la vida familiar de muchas mujeres, tal y como reconoce la Directiva 1158/2019 de la CE, recientemente adoptada, que establece medidas de apoyo a las familias trabajadoras.

7. Participación comunitaria: Es necesario fomentar comunidades solidarias en las que los debates sobre la salud mental se normalicen y sean accesibles.

Objetivos

- Desarrollar un programa de formación para facilitar los procesos de mejora del bienestar en el ámbito del trabajo con jóvenes.
- Potenciar la capacidad de los animadores juveniles y las organizaciones juveniles para mejorar su propio bienestar y el de los jóvenes.
- Intercambiar buenas prácticas en materia de bienestar en el ámbito del trabajo con jóvenes.
- Evaluar la idoneidad y la eficacia del programa de formación y mejorarlo.
- Poner en marcha el programa de forma experimental con al menos 10 monitores juveniles a nivel nacional, 40 en total
- Fomentar los vínculos entre la formación y el impacto a largo plazo, así como el uso práctico de lo aprendido.

Módulos

Los temas identificados que abarca el programa de formación WELLCORE se dividen en las siguientes secciones:

- Bienestar (autopercepción y cuidado del bienestar interior) a través de terapias de movimiento.
- Salud mental y conexión a través de la naturaleza y el teatro (concienciación sobre la conexión segura y el consentimiento).
- Cooperación y el tema del consentimiento a través del circo y el acro-yoga.
- Resiliencia (afrontar el fracaso, juegos circenses y el poder del juego).

Estructura de la formación

Hemos dividido el contenido sugerido de los 4 módulos en 5 jornadas de formación y organizamos las actividades según el tema o módulo y el momento en que deben llevarse a cabo, teniendo en cuenta la evolución prevista del grupo.

No obstante, todas las actividades pueden llevarse a cabo de forma independiente con un grupo de jóvenes u otros monitores juveniles.

Ten en cuenta que hemos utilizado la metáfora del árbol como hilo conductor que une toda la formación. Si impartes la formación completa, te sugerimos que utilices esta u otra metáfora con la que tu equipo y los participantes se identifiquen.

- **Día 1:** Aterrizaje, raíces y reunión en torno al árbol.
- **Día 2:** Trepar y descubrir las ramas del árbol.
- **Día 3:** Disfrutar de las vistas desde lo alto del árbol.
- **Día 4:** Recoger los frutos y bajar del árbol.
- **Día 5:** Disfrutar juntos de todos los frutos en el bosque.

Cada día se divide en cuatro sesiones diferentes, que incluyen:

- Sesión de inicio pausado/conciencia de uno mismo. Actividad de 15 a 30 minutos para ponerse en marcha, por ejemplo, yoga, mindfulness, qigong, reflexión, pintura/manualidades o ejercicio/actividad.



- Sesión matutina: 3 horas con diferentes actividades relacionadas con el tema.
- Sesión de tarde: 3 horas con diferentes actividades relacionadas con el tema. Al final de la sesión de tarde, proponemos dedicar un momento a la reflexión y al intercambio, y realizar una pequeña actividad para cerrar el día.
- Sesión nocturna: sesión tras la cena, un poco más informal, por ejemplo, una velada de cuidado personal, relajación o apoyo entre participantes (sesión de 30 a 90 minutos).

Si tu intención es inscribirte en el programa de toda la semana, te recomendamos contar con diferentes formadores o facilitadores a lo largo de cada jornada para evitar que un mismo facilitador dirija demasiadas horas seguidas.

Conociéndonos mejor

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Día 0: Conociéndonos

Tema: Aterrizaje, raíces y reunión alrededor del árbol.

- Actividad principal: Conocer el espacio, a los demás y el programa.
- Conexión con uno mismo: conciencia de uno mismo, autodescubrimiento; con el grupo; con la naturaleza y el entorno.

Conocernos unos a otros: tarjetas con situaciones

Tipo de sesión	Sesión nocturna Día 0
Nombre de la sesión	Conocernos: tarjetas de situaciones
Duración estimada	30/45 min
Objetivo de la sesión	• Establecer un primer contacto entre los participantes • Romper el hielo de una forma distendida y amena • Fomentar la comunicación abierta y la curiosidad • Crear un ambiente de grupo seguro y lúdico desde el principio
Descripción de la sesión/Contenido	Se trata de un ejercicio dinámico para romper el hielo que utiliza «tarjetas de escenario» (Baraja 1 – Uno mismo) para estimular la conversación entre los participantes. A través del movimiento, la interacción lúdica y las preguntas guiadas, los participantes: • Aprenderán los nombres de los demás

	• Mantener conversaciones breves y significativas uno a uno • Rotar y conectar con varias personas • Empezarán a generar confianza y apertura dentro del grupo
Método/Procedimiento	1. Círculo de nombres + gestos (10 min) ◆ Los participantes se colocan en círculo ◆ Uno por uno, cada participante dice su nombre y añade un gesto o movimiento que le represente ◆ El grupo repite el nombre y el gesto al unísono ◆ Se continúa hasta que todos hayan participado 2. Introducción a la actividad (2-3 min) ◆ Explica brevemente cómo se utilizan las tarjetas de situaciones Haz hincapié en lo siguiente: ◆ No hay respuestas correctas ni incorrectas ◆ Comparte solo lo que te resulte cómodo ◆ Escuchar es tan importante como hablar 3. Interacción con las tarjetas de situaciones (15-20 min) ◆ Cada participante saca una tarjeta (tarjetas preseleccionadas, fáciles o que invitan a la autorreflexión) Desarrollo: ◆ Los participantes buscan una pareja ◆ Uno formula la pregunta de su tarjeta → el otro responde ◆ Cambian de papel y el otro formula su pregunta (opcional: ambos responden a las dos preguntas) ◆ Intercambian las cartas ◆ Sigue adelante y busca una nueva pareja ◆ Repiten el proceso con varias parejas 4. Círculo de reflexión breve (5 min) ◆ Reúne a los participantes en un círculo ◆ Pregunta si han descubierto algo interesante sobre otra persona ◆ Que sea breve y voluntario 5. Cierre suave ◆ Los participantes son libres de: - Irse a dormir - Seguir jugando con las cartas - Quedarse y charlar de forma informal
Material	Cartas de escenario (Baraja 1 – Uno mismo, preguntas fáciles preseleccionadas)

Consejos para la facilitación	• Mantén un ambiente distendido e informal (es una sesión nocturna) • Da ejemplo de apertura, pero no fuerces la profundidad • Fomenta el movimiento y la interacción (evita que la gente se quede en parejas fijas) • Apoya con delicadeza a los participantes que parezcan tímidos o excluidos • Recuerda a los participantes que pueden abstenerse o dar respuestas ligeras • Opcional: utiliza señales claras de tiempo para mantener el ritmo dinámico • Sonríe y mantén un tono relajado: esto crea el ambiente del grupo para los próximos días
Comentarios	• Ideal como actividad del Día 0 para establecer el tono del grupo • Funciona bien con grupos mixtos cuyos miembros no se conocen entre sí • Se puede adaptar: - Reducir o aumentar el movimiento (p. ej., espacios más reducidos, un paseo para conocerse o un entorno tipo «cita rápida») - Aumentando la profundidad (añadiendo más tarjetas de reflexión)
Quién + Tareas	Formador: • Traer el mazo • Seleccionar previamente las tarjetas de escenario adecuadas (preguntas fáciles y accesibles) • Preparar una explicación clara de la actividad • Mantener la atención y la energía del grupo • Fomenta la inclusión y la participación

Conexión y salud mental a través de la naturaleza y el teatro.

Día 1: Conexión y salud mental a través de la naturaleza y el teatro.

Comienzo pausado: Encuentra tu burbuja/especie

Tipo de sesión	Comienzo pausado Día 1
Nombre de la sesión	Encuentra tu burbuja/especie
Duración estimada	30 min
Objetivo de la sesión	• Servir de enlace entre la sesión de la noche de apertura y el posterior análisis en profundidad para conocernos mejor • Iniciar el encuentro para conocer al grupo • Una forma fácil y divertida de empezar el día y fomentar la dinámica de grupo
Descripción de la sesión / Contenido	Exploración divertida y distendida del grupo utilizando la metáfora de los animales y animando a los participantes a encontrar similitudes y vínculos. Breve secuencia de juegos con animales y un par de preguntas para romper el hielo
Método/Procedimiento	Procedimiento: 1. Primera ronda: Imitar a un animal: ofrecemos una selección de 4 animales, escritos en 16 trozos de papel; cada participante coge uno y tiene la tarea de imitar a ese animal. Mientras lo hace, debe encontrar a los demás participantes de la sala que imiten al mismo animal. Debate en pequeños grupos (mismo animal): encontrar un punto en común entre los participantes del grupo

	2. Segunda ronda: Ahora cada uno de los presentes debe elegir un animal favorito, uno con el que se sienta conectado en cuanto a energía y sensaciones, y volver a imitarlo. Mientras imita a su animal, el participante debe buscar en la sala animales como él o de la misma familia. Debate en pleno: ¿Cómo me veo a mí mismo en el animal que he elegido? ¿Cómo se relaciona conmigo? 3. Tercera ronda: Entregamos una hoja de papel a todos los participantes. Les pedimos que escriban en ella el primer animal que les venga a la mente y las tres cualidades que mejor les representan (cualidades que admiran o que consideran buenas aptitudes o cualidades); una vez que hayan terminado, les pedimos que escriban un segundo animal y tres cualidades; luego, repiten el proceso con un tercer animal y sus tres cualidades. Les explicamos el «supuesto significado» de cada uno de ellos una vez que lo han escrito, que es el siguiente: el primer animal representa cómo te ves a ti mismo; el segundo, cómo te perciben los demás; y el tercero, cómo eres realmente
Material	Papel
Consejos para la facilitación	Deja espacio y asegúrate de que se respete la secuencia de las tareas.
Comentarios	
Quién + Tareas	FORMADOR 1: Prepara la sala (con espacio suficiente); prepara los 4 juegos de trozos de papel con nombres de animales escritos. Prepara un trozo de papel y un bolígrafo por participante

Sesión de la mañana: Mirando hacia el futuro

Tipo de sesión	Sesión de la mañana Día 1
Nombre de la sesión	Mirando hacia el futuro
Duración estimada	3 horas
Objetivo de la sesión	● Presentar el programa y el desarrollo de la formación ● Involucrar a los participantes en sus necesidades y objetivos de aprendizaje ● Recoger las esperanzas, los temores y las incertidumbres respecto a la formación

	Trabajar con el concepto de un futuro que acepte el cambio, la dinámica y las incertidumbres
Descripción de la sesión/Contenido	Este taller consta de dos partes: 1) Utiliza las directrices de formación y explica el concepto del «árbol» del programa con sus cinco días de formación 2) Utiliza el juego «Ventana al futuro», desarrollado por Anita Silva
Método/Procedimiento	<u>Preparación (antes de la sesión)</u> Programa - Dibujar el árbol y preparar tarjetas (hojas) para cada día y cada sesión - Simulacro entre los formadores sobre cómo presentar la actividad Organizar las estaciones de trabajo en grupo (tengo 3 juegos; intentaré conseguir 4, así que, con suerte, habrá 4 grupos de 4 personas): - juego - folletos impresos con las reglas - espacio para colocar el juego (mesa o suelo) - rotuladores de colores, bolígrafos - post-its <u>Desarrollo de la sesión:</u> 1. El árbol de Wellcore: presentación del programa (20 min) ◆ Día 0 y 1: Conexión y salud mental a través de la naturaleza y el teatro. Tema: Aterrizaje, raíces y reunión en torno al árbol ◆ Día 2: Resiliencia y el poder del juego: equilibrio entre vida laboral y personal. Tema: Tregar y descubrir las ramas del árbol ◆ Día 3: Bienestar y sus diferentes ramas a través de terapias de movimiento y teatro Tema: Disfrutar de las vistas desde lo alto del árbol ◆ Día 4: Cooperación a través del circo y el acroyoga (consentimiento) Hilo conductor: Recoger los frutos y bajar del árbol ◆ Día 5: Compartir y reflexionar Hilo conductor: Disfrutar juntos de todos los frutos en el bosque 2. Objetivos de aprendizaje - Tarjetas «Learning out of the Box» - 20 min ◆ Se reparten las tarjetas y se invita a los participantes a utilizarlas para definir sus objetivos de aprendizaje (como alternativa, las

tarjetas podrían utilizarse para establecer objetivos, no solo de aprendizaje, sino también de autoexploración y desarrollo personal; por ejemplo: «Quiero descubrir la mejor versión de mí mismo...»).

- ◆ Los participantes escriben sus objetivos en post-its y los pegan en el árbol de Wellcore
- ◆ Compartir sus objetivos con el grupo

3. Sentirse a uno mismo durante la formación — 20 min: Se invita a los participantes a escribir en post-its sus esperanzas, miedos, incertidumbres y lo que quieren superar o alcanzar/afirmar en relación con la formación
4. Preparación de la actividad: Coloca el tablero sobre una mesa o en la pared.
 - ◆ Coloca las siete tarjetas de insignia boca arriba y deja que los participantes las lean antes de la actividad. Añade los dados y la tarjeta «Vivir en el futuro» boca arriba.
 - ◆ Coloca las tarjetas «Pregúntale a un futurista» en una pila boca abajo.
 - ◆ Entrega a cada participante un paquete de post-its y un bolígrafo.
 - ◆ Para definir el lugar del tablero donde se jugará cada ronda, escribe las tres rondas en notas adhesivas y pégalas en el tablero. También necesitarás un cronómetro o un reloj.

Descanso (30 min)

5. Explica las reglas (10 min): ofrece una visión general (introducción) y entrega el material impreso a cada participante. Forma los grupos (4 grupos de 4 participantes).
6. Ronda 1: La visión de hoy —15 min—: Cada participante escribe en post-its separados 1, 2 o 3 tendencias, retos u oportunidades que ve que están ocurriendo en el presente y que influirán en el futuro de la sociedad. Dos minutos para escribir y ocho minutos para que todos coloquen sus post-its en la sección «Perspectiva actual» del tablero, lean sus post-its en voz alta y den cualquier explicación adicional que sea necesaria. El tiempo restante se dedicará a debatir las tendencias identificadas.
7. Ronda 2 - Dentro de 15 años - 30 min
 - ◆ Tarea 1 (15 min): Se barajan las cartas de «Área» y cada miembro del equipo recibe una (algunas cartas de «Área» se quedan fuera o los

	participantes utilizan cartas adicionales). Cada participante escribe en un post-it (una frase sencilla o un dibujo) un escenario imaginario, dentro de 15 años, para cada una de sus áreas (hay dos áreas por carta). Si alguien no se le ocurre una predicción en una determinada área, puede utilizar la carta «Pregúntale a un futurista». Coloca los post-its (o las cartas «Pregúntale a un futurista») en el tablero y lee o comparte con el grupo las predicciones para cada área. ♦ Tarea 2 (10 min.): Uno por uno, cada participante lanza los dados y describe verbalmente la vida de alguien que vive en ese futuro según el número que haya obtenido en la tarjeta «Vivir en el futuro». Estas descripciones no se anotan. Cada participante simplemente improvisa su historia durante unos 30 segundos y luego pasa los dados al siguiente hasta que todos hayan descrito la situación de una persona que vive en ese escenario futuro. ♦ Tarea 3 (5 min.): El equipo comenta el escenario futuro que han creado juntos. 8. Ronda 3 — Un futuro mejor — 30 min ♦ Los participantes colaboran para imaginar un escenario más deseable dentro de 15 años, reimaginando colectivamente las predicciones anteriores y transformándolas en nuevas visiones a las que aspiran. Los participantes pueden utilizar nuevas tarjetas de «Pregúntale a un futurista». El escenario debe ser esperanzador, pero factible. Todas las predicciones anteriores deben permanecer visibles para poder compararlas. ♦ Uno por uno, cada participante debe ahora lanzar los dados y describir verbalmente la vida de alguien que vive en ese futuro según el número que haya obtenido en la tarjeta «Vivir en el futuro», tal y como hicieron anteriormente. ♦ El grupo debate y comparte sus impresiones sobre el nuevo escenario creado. 9. Entrega de insignias – 5 min: Los participantes revisan las insignias y deciden cuáles se han ganado el equipo o los miembros a título individual. 10. Reflexión final - 30 min
Material	Materiales individuales:

	• Dibujo grande de un árbol (pueden ser 2 o 4 hojas de rotafolio unidas), hilo rojo (de colores), colocarlo en la pared, rotuladores gruesos de colores. • Imanes o post-its con dibujos más grandes (los tengo) para añadir los nombres de las sesiones • Tarjetas de aprendizaje «Youth Pass» • Juegos de «Ventana al futuro» • Folletos impresos con las reglas • Espacio para colocar el juego (mesa o suelo) • Post-its normales • rotuladores de colores, bolígrafos • Papel A4 blanco o de colores
Consejos para la facilitación	• Trabajar con las expectativas: crear una sensación de espacio seguro, dar tiempo • Normaliza las diferentes interpretaciones (no hay respuestas correctas ni incorrectas) • Explica las reglas del juego y repítelas para asegurarte de que quedan claras • Gestionar el tiempo con cuidado durante las distintas fases del juego • Durante el intercambio de opiniones, anima con delicadeza a los participantes más callados y dales espacio
Comentarios	• Necesito que los formadores al inicio de la sesión presenten conjuntamente el programa (y a nosotros mismos, si no lo hemos hecho antes ese mismo día)
Quién + Tareas	Formador 1: • Preparar el escenario (podría necesitar ayuda con los dibujos), presentar el argumento del programa y las sesiones. • Facilitar la parte de «Objetivos de aprendizaje» y «Sentirse uno mismo». • Facilitar la actividad «Ventanas al futuro». • Traer 3 o 4 juegos • Traer post-its grandes para el programa • Trae hilo de colores para el programa • Traer las tarjetas de aprendizaje del «Youth Pass» Formador 2: Apoya la dinamización del programa, los objetivos de aprendizaje y la percepción de las partes del yo, y establece la conexión con la sesión de la mañana TODOS LOS FORMADORES (si hay más de dos): Presentan conjuntamente el hilo conductor del programa (con el hilo) y las sesiones. Si no se han presentado por la mañana, se presentan. Formador anfitrión (puede ser el mismo que el 1 o el 2):

	• Proporciona diferentes tipos de post-its, si es posible, y material en papel • Proporcionar rotuladores, bolígrafos, etc. • Si se necesitan materiales de facilitación visual para mejorar el árbol (rotuladores gruesos, esponjas y pinturas).
--	---

Sesión de la tarde: introspección con tarot y manualidades

Tipo de sesión	Sesión de la tarde Día 1
Nombre de la sesión	Introspección con el tarot y manualidades
Duración estimada	3 horas
Objetivo de la sesión	• Conexión con uno mismo • Introspección • Autoconocimiento a través de la imaginación, la intuición y la creatividad • Autodescubrimiento • Conocer al grupo • Proporcionar un método práctico que los participantes puedan utilizar posteriormente para escribir un diario
Descripción de la sesión/Contenido	Este taller utiliza el tarot (Arcanos Mayores) como lenguaje simbólico para explorar las percepciones personales y las orientaciones futuras.
Método/Procedimiento	<u>Preparación (antes de la sesión)</u> Prepara el puesto de cada participante con: • 1 hoja de tamaño A4 • 1 cartulina A4 • 1 carta del tarot de los Arcanos Mayores tapada (carta inicial) • 1 lápiz Prepara la mesa de materiales comunes: • Rotuladores de colores • Revistas (para recortar palabras o imágenes) • Tijeras y pegamento • Cartas en blanco de los Arcanos Mayores impresas • Segunda baraja de tarot (Arcanos Mayores) para el sorteo • Hojas impresas con el significado de cada Arcano Mayor

Desarrollo de la sesión:

1. Introducción al tarot (10/15 min)
 - ◆ Explicación básica del tarot (centrada en el simbolismo, no en la predicción)
 - ◆ Abordar miedos y conceptos erróneos
 - ◆ Claves de interpretación: símbolos, colores, expresiones faciales, elementos (emociones, pensamientos, materia, pasión)
2. Carta inicial (incluida en la introducción)
 - ◆ Los participantes dan la vuelta a la carta que tienen en su puesto (punto de partida)
3. Sorteo de la carta de «Dirección» (5 min)
 - ◆ Cada participante roba una nueva carta (dirección futura/deseo/presagio para sí mismo)
4. Observación y reflexión (5-10 min)
 - ◆ Los participantes observan los detalles y anotan:
 - Símbolos observados
 - Detalles observados
 - Emociones, pensamientos y asociaciones
5. Actividad de colorear (10 min)
 - ◆ Reparte una versión en blanco de la tarjeta dibujada
 - ◆ Los participantes la colorean (para profundizar en la observación) con los colores que prefieran
6. Explicación del significado (5 min)
 - ◆ Repartir la hoja con el significado de la tarjeta
 - ◆ Los participantes integran el significado simbólico en su reflexión
7. Creación del collage (30/45 min, dependiendo del tiempo del que dispongamos)
 - ◆ Proporciona revistas, tijeras y pegamento
 - ◆ Los participantes crean un collage que incluya:
 - Imágenes
 - Palabras
 - Cartulina de colores (si lo desean)
 - Interpretaciones personales (tienen a su disposición todos los materiales y pueden hacer lo que prefieran en su collage)
8. Cierre con cartas del oráculo (5 min)
 - ◆ Los participantes sacan una carta del oráculo
 - ◆ Escriben su mensaje en el reverso del collage

Descanso (30 min)

	9. Restitución y puesta en común (40 min) ◆ Cada participante presenta su collage (aprox. 2 min cada uno) (qué carta encontraron, qué carta sacaron, qué hay en su collage, cuál fue el mensaje de la carta del oráculo que recibieron y si alguno de estos elementos «les dijo algo» o tuvo algún significado para ellos) ◆ Otra opción es dividir a los participantes en pequeños grupos de 4 o 5 personas y darles 40 minutos en el grupo para que puedan hacer presentaciones más detalladas (aprox. 8-10 minutos cada uno). 10. Profundización en el tarot (15–20 min) ◆ Explicación de los significados de los Arcanos Mayores (también se puede integrar durante su exposición) 11. Integración de la práctica diaria (10 min) ◆ Explicar el método de llevar un diario utilizando el tarot: - Sacar una carta diaria - Observa y reflexiona - Escribir o expresar de forma creativa las ideas Los participantes pueden transformar elementos de la sesión en una práctica personal de diario (10-15 minutos), como sacar una carta, anotar emociones, símbolos o reflexiones, y añadir colores, pegatinas o pequeños toques creativos. No hay reglas estrictas: el objetivo es recopilar prácticas sencillas del taller y adaptarlas a una rutina diaria significativa.
Material	Materiales individuales: ● Papel A4 (1 por participante) ● Cartulina A4 (1 por participante) ● Una carta de los Arcanos Mayores con la cara cubierta (1 por participante) (1 baraja) ● Lápiz (1 por participante) Materiales comunes: ● Barajas de tarot (Arcanos Mayores) (1 para repartir entre las estaciones de los participantes, 1 para robar cartas) ● Cartas de los Arcanos Mayores impresas en blanco ● Hojas impresas con los significados ● Presentación con el significado de los Arcanos Mayores + instrucciones para escribir en el diario ● Rotuladores de colores ● Revistas en diferentes idiomas ● Tijeras

	● Pegamento
Consejos para la facilitación	● Haz hincapié en que el tarot es una herramienta de reflexión, no de predicción ● Acepta que haya diferentes interpretaciones (no hay respuestas correctas o incorrectas) ● Fomenta la intuición por encima del «significado correcto» ● Crea un espacio seguro y libre de juicios para compartir ● Gestiona bien el tiempo durante la fase de collage (los participantes pueden dejarse llevar) ● Durante el intercambio, apoya con delicadeza a los participantes más callados
Comentarios	● Puede resultar emocionalmente intenso: vigila la energía del grupo ● Adapta la duración en función del tamaño del grupo ● Adecuado para contextos de desarrollo personal, coaching o facilitación creativa ● Se puede acortar reduciendo el tiempo dedicado al collage o a la puesta en común
Quién + Tareas	Formador 1: ● Preparar la sala con todos los materiales con antelación ● Instalar las estaciones para los participantes ● Preparar la presentación ● Gestionar el tiempo y la dinámica de grupo, moderar la actividad ● Preparar las hojas de arcanos y las cartas en blanco (que imprimirá Highlights) ● Trae dos barajas de tarot Formador 2: ● Imprimir las hojas de arcanos y las cartas en blanco (proporcionadas por Sciara) ● Proporcionar - Rotuladores de colores - Tijeras (sería estupendo tener una por persona, pero si no es posible, tantas como se pueda) - Pegamentos (sería estupendo tener uno por persona, pero si no es posible, tantos como se puedan conseguir) - Lápiz (uno por participante) - Papel A4 (1 por participante) - Cartulina A4 (una por participante) Ten en cuenta que, si tienes un grupo internacional, debes traer revistas en todos sus idiomas nativos

Resiliencia y el poder del juego: equilibrio entre la vida laboral y personal.

Día 2: La resiliencia y el poder del juego: el equilibrio entre la vida laboral y personal.

Tema: Tregar y descubrir las ramas del árbol

Actividad principal: trabajar con el niño interior y encontrar la felicidad; autorreflexión sobre la fortaleza interior y la resiliencia; equilibrio (herramientas de evaluación de la vida y el trabajo, estrategias de autoayuda); afrontar el futuro.

La resiliencia desde una perspectiva crítica/política (no es realmente un método o una herramienta, sino un enfoque).

Comienzo pausado: secuencia de Qigong

Tipo de sesión	Comienzo pausado Día 2
Nombre de la sesión	Secuencia de Chikung
Duración estimada	20 min
Objetivo de la sesión	• Ofrecer una breve introducción a la práctica del chikung/qigong • Experimentar una breve secuencia de chikung/qigong a través de un vídeo en línea • Observar el posible impacto de la práctica (en la mente y el cuerpo)

Descripción y contenido de la sesión	La sesión consistirá en una primera toma de contacto con el chikung/qigong, con una breve introducción sobre en qué consiste y una breve experiencia con una secuencia de chikung guiada a través de un vídeo. Información básica sobre el Chi Kung (Qigong): se trata de una disciplina física y energética china basada en movimientos suaves, respiración controlada y concentración mental para regular el «Qi» (energía vital). Sus orígenes se remontan a hace más de 4.000 años, a la antigua China, donde está vinculada al taoísmo, la medicina tradicional china y las prácticas de longevidad. Entre sus beneficios se incluyen: • Mejora del equilibrio físico y emocional, • reducción del estrés, • aumento de la energía y • fortalecimiento del sistema inmunológico. A diferencia del yoga o el pilates, el chi kung hace mayor hincapié en la circulación interna de la energía y en la conexión entre la mente y el cuerpo desde una perspectiva energética. También se diferencia del tai chi en que es más estático y terapéutico, mientras que el tai chi es más marcial y secuencial. El Qi (Chi) es la energía vital que, según la tradición china, sustenta las funciones físicas, mentales y emocionales. • Circula por el cuerpo a través de canales llamados meridianos, que conectan órganos y sistemas. • Su equilibrio está relacionado con la salud física y mental. • Cuando se bloquea o se debilita, pueden surgir enfermedades o molestias.
Método/Procedimiento	Procedimiento: 1. Organiza a los participantes de manera que estén de pie en la sala, de tal forma que puedan ver el vídeo y tengan suficiente espacio entre ellos para estirar los brazos 2. Sigue la secuencia que se muestra en el proyector de vídeo o la televisión: https://youtu.be/00mA8bBTbZ0 3. Invita a los participantes a realizar una breve observación del impacto que perciben de la práctica en su mente y su cuerpo. Compartir la experiencia es opcional. 4. Proporcione información básica si los participantes están interesados.
Material	Proyector o televisor y equipo de audio

Consejos para la facilitación	• Asegúrate de que los participantes puedan ver el vídeo y sean conscientes de su respiración mientras realizan el ejercicio. • Pregunte a los participantes si tienen alguna lesión y pídeles que respeten las limitaciones o la rigidez de su cuerpo y que sean cuidadosos consigo mismos.
Comentarios	
Quién + Tareas	Formadores 1 y 2: Preparar la sala (sin sillas) y tener listos el proyector, la televisión y el vídeo.

Sesión matutina: Exploración de roles y equilibrios. Sistema de apoyo. Liderazgo

Tipo de sesión	Sesión de la mañana Día 2
Nombre de la sesión	Exploración de funciones y equilibrios / Sistema de apoyo / Liderazgo (3 sesiones consecutivas)
Duración estimada	3 horas
Objetivo de la sesión	• Explorar el equilibrio entre la vida laboral y la personal y situarlo en una perspectiva de género • Obtener una comprensión clara de los patrones de la vida y entender qué los provoca • Fomentar la resiliencia • Explorar métodos de autoayuda y apoyo • Compartir recursos sobre liderazgo (por ejemplo, cómo evitar el autosabotaje, etc.)
Descripción y contenido de la sesión	Este taller consta de tres sesiones: 1) Mapeo de las tareas domésticas, las responsabilidades maternas (familiares), laborales y sociales (actividad): comprobar el porcentaje que el «trabajo culturalmente relacionado con el género» (de cada uno de nosotros) ocupa tanto en el trabajo remunerado como en el no remunerado 2) Exploración de modelos y prácticas para la creación de un sistema de (auto)apoyo 3) Compartir algunas prácticas clave de liderazgo que podrían utilizarse en el trabajo con jóvenes o al trabajar con comunidades (también útiles para reducir el estrés y prevenir el agotamiento)
Método/Procedimiento	<u>Preparación (antes de la sesión):</u> Elaborar una lista extensa de actividades en un rollo de papel largo, distribuidas en las categorías de trabajo remunerado y no remunerado.

Desarrollo de la sesión:

1. Sesión 1 - 60 min

- 1.1. Se pedirá a los participantes que pongan un pequeño post-it con su nombre en cada acción que sea predominantemente su «deber» (por ejemplo, llevar a los niños al colegio, cocinar en casa, organizar viajes y la vida social de los amigos, trabajo comunitario, etc.).
- 1.2. Se pedirá a los participantes que cuenten las notas adhesivas con su nombre correspondientes a las tareas remuneradas y no remuneradas. A través de una experiencia muy visual, comprobaremos si predomina el trabajo remunerado o el no remunerado y si existen desequilibrios.
- 1.3. Reflexión: más sobre el resultado: ¿os ha sorprendido o abrumado el número de post-its? ¿Os lo esperabais? ¿Os sentís aliviados? ¿Compartís lo suficiente con vuestra pareja (si la tenéis)?»

Pausa (15 min)

2. Sesión 2 – 60 min

- 1.4. Utilizar las cartas «Soul Mirror» para explorar qué revela la pregunta de coaching sobre mi patrón de conciliación entre vida laboral y personal. ¿Qué necesidad o creencia interna sustenta este patrón? Compartir en el círculo grande
- 1.5. Visualización guiada para conectar con la parte de nosotros que lucha con el equilibrio entre la vida laboral y personal // que alberga la creencia limitante. ¿Qué ha pasado? ¿Qué necesita esta parte? Sanación del niño interior
- 1.6. Hagamos una lluvia de ideas sobre qué prácticas personales, recursos y red de apoyo podemos utilizar cuando necesitemos apoyo adicional o nos falte confianza, competencias o equilibrio; compartámoslas por parejas y luego en un grupo más amplio. Creemos un póster con ideas que podamos dejar en blanco para completarlo en cualquier momento de la formación.

Descanso (15 min)

3. Sesión 3 - 60 min

- 1.7. Presentación de recursos y técnicas sobre temas como:

	- Autosabotaje (miedo al éxito): cómo reconocerlo y reflexionar sobre ello - La culpa: el concepto de culpa (p. ej., Brené Brown) - Reencuadre, encarnación y otros métodos que conectan cuerpo y mente para superarlos.
Material	• Papel blanco en rollo de IKEA o similar (de al menos 4-5 metros de largo), • pequeñas notas adhesivas (post-its) • Espacio para colocarlo en la pared (como alternativa, lo utilizaremos en el suelo). • Rotafolio (papel), • baraja de cartas «Soul Mirror» (la llevaremos nosotros) • Proyector/televisor (cable HDMI) • Post-its normales • rotuladores de colores, bolígrafos • Papel blanco A4
Consejos para la facilitación	• Gestiona el caos de la primera sesión, explica las cosas varias veces y apoya a los participantes • Trabaja con las expectativas: crear una sensación de espacio seguro y tranquilo, dar tiempo para explorar y conectar con uno mismo • Normaliza las diferentes interpretaciones (no hay respuestas correctas ni incorrectas) • Dedica tiempo a compartir, permite que las personas no compartan • Apoya con delicadeza a los participantes más callados, dales espacio
Comentarios	
Quién + Tareas	Formador 1 • Preparar la lista de actividades en el papel continuo • Preparar el material: post-its, papel, rotuladores/bolígrafos, etc. • Organizar la sala para la sesión • Modere las sesiones Formador 2: • Apoya las dinámicas y a los participantes durante la actividad de roles.

Sesión de la tarde: Energía y recursos

Tipo de sesión	Sesión de la tarde Día 2
-----------------------	-----------------------------

Nombre de la sesión	Energía y recursos
Duración estimada	3 horas
Objetivo de la sesión	- Identificar los puntos fuertes de cada persona - Elaborar un mapa de recursos internos y externos - Estrategias para eliminar los factores que consumen energía y liberar recursos energéticos libres
Descripción y contenido de la sesión	La sesión tiene como objetivo desarrollar la resiliencia de los participantes mediante la evaluación de sus recursos, los puntos fuertes de su personalidad y los aspectos de su vida que consumen o aportan energía.
Método/Procedimiento	<u>Primera parte: Recursos (70 min)</u> 1. Primera tarea: Los participantes reciben dos hojas de papel. En cada una hay un círculo grande. Deben rellenar los círculos con palabras o pequeños dibujos: Recursos internos (lo que ya hay dentro de la persona) ◆ Cualidades personales (p. ej., paciencia, valentía, sensibilidad, perseverancia) ◆ Formas de pensar (p. ej., mentalidad positiva, capacidad para replantearse las cosas, sentido del humor) ◆ Capacidades emocionales (p. ej., mantener la calma, sentir con profundidad, empatía) ◆ Experiencia (lo que ya has vivido y de lo que has aprendido) ◆ Recursos corporales (p. ej., capacidad para ralentizar el ritmo, respirar, percibir señales) Recursos externos (el apoyo que recibes del exterior) ◆ Personas (amigos, compañeros de trabajo, mentores, comunidad) ◆ Espacios (el hogar, la naturaleza, un lugar concreto en el que te sientas seguro) ◆ Estructuras (trabajo, rutinas, estabilidad económica, terapia, grupos) ◆ Herramientas (libros, prácticas, aplicaciones, conocimientos) ◆ Acceso (educación, oportunidades, redes) Se invita a los participantes a trabajar de forma intuitiva, sin darle demasiadas vueltas. Los participantes comparten sus mapas por parejas. A continuación, cambian de pareja.

2. Segunda tarea (nuevas parejas)

Cada participante:

- ◆ Anota un reto actual
- ◆ Explica a su compañero cómo lo está afrontando

Temas centrales de la conversación:

- ◆ ¿Qué recursos se están utilizando ya?
- ◆ ¿Hay algún recurso que no se hubiera tenido en cuenta antes?

Los participantes pueden añadir nuevos recursos a su mapa si se les ocurre algo.

Preguntas para la reflexión

Se guía a los participantes con las siguientes preguntas:

- ◆ ¿Qué es lo difícil de esta situación?
- ◆ ¿Qué sigue funcionando a pesar de ello?
- ◆ ¿Qué podría estar enseñándonos o reforzando esta situación?

Los participantes vuelven a cambiar de pareja.

Se repite el mismo ejercicio, pero con un contexto diferente: si el primer reto era profesional, el segundo es personal, y viceversa.

De nuevo, debate por parejas.

Plan de resiliencia personal

Cada participante anota:

- ◆ Un recurso interno que le gustaría reforzar
- ◆ Un recurso externo sobre el que pueda influir o que pueda activar

Descanso

Segunda parte: Concienciación energética 90 min

1. Primera tarea: Los participantes crean dos columnas:

- ◆ Fuentes de energía
- ◆ Fuentes de energía negativa

Deja que escriban libremente.

Preguntas:

- ◆ ¿Qué te hace sentir más pleno?
- ◆ ¿Qué te hace sentir pesado, tenso o cansado, sobre todo las pequeñas cosas?

Breve pausa:

- ◆ ¿En qué parte de tu cuerpo sientes que se agota la energía?

2. Segunda tarea: Intercambio por parejas

Los participantes vuelven a intercambiar impresiones por parejas.

Profundización

Los participantes reflexionan sobre los factores que les restan energía:

- ◆ ¿Cuáles son necesarios?
- ◆ ¿Cuáles podrían resolverse en una o dos horas (o en un día)?
- ◆ ¿Cuáles son de nuestra propia creación?

3. Tercera tarea: Volver a los factores que aportan energía
Los participantes vuelven a la segunda columna y siguen añadiendo:

- ◆ Actividades, momentos y personas que te dan energía (¡sobre todo personas!)
- ◆ No hace falta estructurarlo, simplemente dejad que fluya

Después, compartid de nuevo por parejas.

4. Cuarta tarea: Conexión con los valores
El moderador presenta una lista de valores.
50 valores de vida

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 1. Familia | 26. Carrera profesional |
| 2. Relaciones románticas/pareja | 27. Reconocimiento |
| 3. Amistad | 28. Logro |
| 4. Los hijos | 29. Diversión |
| 5. Comunidad | 30. Humor |
| 6. Autenticidad | 31. Placer |
| 7. Honestidad | 32. Aventura |
| 8. Moralidad | 33. Viajes |
| 9. Respeto | 34. Emoción |
| 10. Lealtad | 35. Belleza |
| 11. Salud | 36. Creatividad |
| 12. Estado físico | 37. Arte |
| 13. Deporte | 38. Música |
| 14. Energía | 39. Naturaleza |
| 15. Bienestar | 40. Conocimiento |
| 16. Salud mental | 41. Aprendizaje |
| 17. Libertad | 42. Crecimiento personal |
| 18. Independencia | 43. Religión |
| 19. Seguridad | 44. Espiritualidad |
| 20. Estabilidad | 45. Propósito, intencionalidad |
| 21. Paz | 46. Contribución |
| 22. Tiempo libre | 47. Legado |
| 23. Dinero | 48. Minimalismo |
| 24. Riqueza | 49. Influencia / Poder |
| 25. Éxito | 50. Popularidad |

	Participantes: ◆ Relacionar sus actividades que les aportan energía con los valores subyacentes ◆ Se dan cuenta de lo que realmente les importa A continuación ◆ Eligen entre 5 y 7 valores fundamentales Intercambian y debaten sus conclusiones por parejas. 5. Quinta tarea: Intercambio final: los participantes reflexionan sobre el proceso en su conjunto y, si procede, comparten ideas clave o valores con el grupo.
Material	Bolígrafos, cuadernos, rotafolio y rotuladores
Consejos para la facilitación	Dales tiempo y déjate llevar por el ritmo del taller; la pausa entre ambas partes es flexible
Comentarios	
Quién + Tareas	Formador

Sesión nocturna: Noche de cuidado

Tipo de sesión	Sesión nocturna Día 2
Nombre de la sesión	Noche de cuidados
Duración estimada	80 min
Objetivo de la sesión	● Fomentar la conexión interior y grupal entre los participantes. ● Relajarse y descubrir diferentes elementos que pueden contribuir al autocuidado. ● Proponer a los participantes que incorporen a sus vidas el concepto de «espacio acogedor» (que reflexionen sobre los elementos que mantendrían o incorporarían) y las posibles variaciones necesarias con sus usuarios.
Descripción de la sesión / Contenido	Ritual con todos los participantes, creando un ambiente relajado y experiencial para una «noche de cuidado personal» con música, incienso, rodillos para automasaje, pañuelos, cartas del tarot de los espíritus animales, Dixit, un libro con frases motivadoras... donde cada persona pueda ir y experimentar lo que desee.

Método/Procedimiento	Procedimiento: 1. Todos entran en la sala solo con calcetines, se mantiene el silencio en la sala, entrando uno a uno → comenzando con una breve introducción al espacio y a lo que vamos a hacer; si hay que hablar, solo en susurros si es necesario 2. Los participantes se tumban y nosotros recorremos la sala con los pañuelos, los instrumentos y los aromas (aceites e incienso). 3. Todos se incorporan de nuevo y les invitamos a descubrir la sala → animándoles a mirar y explorar (bolas, cristales, shakti... etc.). Ofreceremos infusión de hierbas y un trozo de chocolate para la apertura y/o el cierre, y compartiremos brevemente la experiencia. 4. Finalizamos juntos: cerramos los ojos y nos acomodamos en el círculo de cierre.
Material	• Velas / luz cálida de una linterna • Esterillas de yoga/suelo blando • Varitas de incienso/aceites esenciales • Instrumentos • Pañuelos de colores • Cristales • Tarot de los Animales Espirituales • Mantas • Rodillos de masaje • Bolas de pilates • Altavoz y música • Té preparado (+ tazas), chocolate en el centro • esterilla Shakti (Dina) • bolígrafos y papel
Consejos para la facilitación	• Asegúrate de que los participantes conozcan las instrucciones (no llevar zapatos en la sala, estar descalzos o con calcetines, intentar guardar silencio durante la actividad). • Si algún participante se muestra reacio a participar, puedes proponerle que busque un lugar y escriba las cosas que le ayudan a sentirse en paz • Asegúrate de disponer de un espacio cómodo, sin ruidos de fondo molestos, y de que todo el material esté preparado. • Es recomendable contar con dos facilitadores en la sala.
Comentarios	
Quién + Tareas	Formadores 1 y 2: Preparar la sala, el material y el té con la ayuda del segundo facilitador.

El bienestar y sus diferentes ramas a través de las terapias de movimiento y el teatro.

Día 3: El bienestar y sus diferentes vertientes a través de las terapias de movimiento y el teatro

Tema: Disfrutar de las vistas desde lo alto del árbol

Actividad principal: Terapias de movimiento, teatro. Actividades basadas en la atención plena

Espacio abierto para compartir métodos y técnicas de bienestar.

Comienzo pausado: PMR - Relajación muscular progresiva

Tipo de sesión	Inicio suave Día 3
Nombre de la sesión	RMP - Relajación muscular progresiva
Duración estimada	25 min
Objetivo de la sesión	• Conectar con tu propio cuerpo. • Experimentar una práctica o ejercicio de bienestar. • Explorar cómo se puede integrar esta práctica en la vida cotidiana. • Aumentar la conciencia de uno mismo al comienzo del día.
Descripción y contenido de la sesión	La sesión tiene como objetivo experimentar la relajación muscular progresiva (RMP) y realizar una breve reflexión sobre ella y sobre cómo puede utilizarse en la vida cotidiana para mejorar el bienestar.

	La relajación muscular progresiva (RMP) es un método de relajación muscular profunda que no implica el uso de medicamentos, lo que significa que se trata de una intervención no farmacológica. La idea en la que se basa la relajación muscular progresiva es que existe una relación entre la mente y el cuerpo de una persona. El cuerpo responde a su entorno creando ciertos estados mentales o corporales, como la ansiedad, el estrés y el miedo. Cuando el cuerpo se encuentra en estos estados, los músculos se tensan. La relajación muscular progresiva tiene como objetivo revertir estos estados corporales para volver a estados más neutros y relajados. En esta técnica se utiliza un proceso de dos pasos. En este método, los participantes tensan primero un determinado grupo muscular y, a continuación, liberan la tensión para relajarse. Tras liberar la tensión, se centra la atención en las diferencias que se perciben durante la tensión y la relajación, de modo que la persona aprenda a reconocer el contraste entre esos dos estados. La relajación muscular progresiva se utiliza de muchas formas. Puede influir en trastornos como la ansiedad, el insomnio, el estrés, la depresión y el dolor, y puede tener efectos beneficiosos a largo plazo. También es eficaz para muchos colectivos, tanto niños como adultos. Personas en situaciones muy diversas pueden aprender a practicar la relajación muscular progresiva. Es fácil de aprender y se utiliza tanto en entornos hospitalarios como extrahospitalarios.
Método/Procedimiento	1. Llegada y preparación (3 min) ◆ Invita a los participantes a sumergirse en un ambiente tranquilo ◆ Establezca el tono: lento, tranquilo, sin presiones, participación opcional 2. Introducción al método de relajación muscular progresiva (RMP) (3 min) ◆ Explica qué significan las siglas ◆ Ofrece una breve descripción general de cómo se suele utilizar ◆ Invita a los participantes a probarlo y asegúrate de que sepan que pueden marcharse en cualquier momento si lo necesitan, pero que, por favor, lo hagan en silencio para no molestar a los demás ◆ Pide a los participantes que elijan su postura (o decide qué versión se adapta mejor): o bien sentados, con la espalda recta en una silla, o bien sentados en el suelo (se puede integrar más fácilmente en situaciones de la vida

	cotidiana) o tumbados boca arriba si lo desean, pueden cerrar los ojos durante la actividad 3. PMR (5, 10-15 o 20 minutos, dependiendo de la versión que elijas: corta, media o larga) 2 opciones: 1. Reproducir una versión guiada de la PMR a través de un vídeo o una grabación 2. Utilizar el documento para leer en voz alta los diferentes pasos y guiar la PMR como formador. Si eliges la opción 2, puedes variar la duración y hacerla espontáneamente más corta o más larga en total y/o también variar la introducción y/o la conclusión. 4. Intercambio opcional (5-10 min) Invita (sin obligar) a los participantes a compartir: ◆ ¿Cómo ha sido la experiencia para ti? ◆ ¿Te sientes más relajado? (¿O menos?) ◆ ¿Te imaginas incorporar esta práctica a tu vida diaria? Si es así, ¿cómo? ¿De qué formas podrías integrarla en tu entorno laboral o en tu vida privada? (Si se desea, se pueden recopilar y anotar las ideas para compartirlas con los demás) Se puede hacer: ◆ En plenaria, solo aquellos que quieran compartir algo (pocas intervenciones) ◆ Por parejas o en pequeños grupos (y después en pleno, unas pocas voces) 5. Cierre (2-3 min) ◆ Agradece a los participantes su participación y sus aportaciones ◆ Explicar cómo se puede integrar la PMR en la vida cotidiana y que tiene un efecto (más duradero) si se practica con regularidad ◆ Pasar a la siguiente actividad del día
Material	● Opcionalmente, una versión grabada o un vídeo de la PMR. Algunas opciones de vídeo: ○ Vídeo de PMR de 5 minutos: https://youtu.be/5q3K-6HvQIk?si=REvjEvNkqcJyZOy8 ○ Vídeo de PMR de 9 minutos: https://youtu.be/SNqYG95j_UQ?si=6DgFhpMNR-f47Ild ○ Vídeo de PMR de 15 minutos: https://youtu.be/86HUcX8ZtAk?si=WmciERrVyu_oDvAow

	• Opcionalmente, versión escrita de PMR + temporizador o algo similar • Opcionalmente, algo sobre lo que sentarse o tumbarse
Consejos para la facilitación	• Mantén una presencia tranquila y centrada (tú marcas el tono) • Practica la lectura de la PMR una vez de antemano (si eliges la versión para leer en voz alta) • Prueba tú mismo la PMR una vez para experimentarla en primera persona • Haz hincapié en que no tiene por qué ser un ejercicio para todo el mundo y que quizá eso también esté bien • No obligues a compartir: el silencio forma parte del proceso
Comentarios	• Se puede repetir a diario como un ritual (versiones más cortas o más largas, aunque es mejor que sean más cortas). • Por lo general, esta práctica requiere cierta repetición para notar realmente la diferencia.
Quién + Tareas	Formador 1: • Imprime una copia de la versión escrita de la PMR en inglés (versión corta y larga) para repartirla más tarde. • Busca una versión grabada (opcional).

Sesión matutina: Del consentimiento al bienestar. Conciencia, naturaleza y reflexión colectiva

Tipo de sesión	Sesión de la mañana Día 3
Nombre de la sesión	Del consentimiento al bienestar. Conciencia, naturaleza y reflexión colectiva
Duración estimada	3 horas
Objetivo de la sesión	• Explorar el bienestar a través de prácticas corporales, reflexivas y creativas • Aumentar la conciencia sobre el consentimiento, los límites y las necesidades personales • Experimentar la atención plena y la presencia como herramientas para conectar con uno mismo • Conectar con la naturaleza como recurso para el bienestar • Generar ideas y estrategias prácticas para mantener el bienestar

Descripción de la sesión / Contenido	Esta sesión guía a los participantes a través de un recorrido progresivo hacia el bienestar: Partiendo del consentimiento y los límites, los participantes exploran cómo escucharse a sí mismos y a los demás. A través de prácticas de atención plena, desarrollan la presencia y la conciencia, que luego se profundizan mediante la conexión con la naturaleza y la expresión creativa (mandala). La experiencia culmina con un debate tipo «World Café», en el que los participantes reflexionan colectivamente sobre el bienestar y generan ideas prácticas que pueden aplicar en la vida cotidiana y en futuros contextos de facilitación.
Método/Procedimiento	1. Ejercicio de consentimiento – «¿Puedo?» (30 min) Preparación: ◆ Los participantes forman dos filas enfrentadas (por parejas). ◆ Establece contacto visual con el participante que se encuentra al otro lado. ◆ Camina lentamente hacia tu compañero e intenta encontrar la distancia óptima sin hablar. La pregunta es: ¿cómo acercarse a la otra persona y, al mismo tiempo, sentirse cómodo? Una pregunta aún más difícil es: ¿cómo encontrar la distancia que resulte adecuada para ambas personas? Rondas: Los participantes deben formular la pregunta empezando por «¿Puedo...?» a su pareja respectiva y realizar la acción correspondiente a la respuesta; si la respuesta es «sí», la pareja la lleva a cabo; si es «no», pasan a la siguiente pregunta; ambos miembros de la pareja asumen los papeles de preguntar y responder (varias veces). Por ejemplo: «¿Puedo ocupar tu sitio?». ¿Puedo tocarte la mano (el hombro, el pelo...?) ¿Puedo abrazarte? ¿Puedo decirte algo bonito? ¿Puedo atarte los cordones de los zapatos? ¿Puedo probarme tus gafas? 1. Sí o no libre (unos 6 min) 2. Solo se permite el «no» y quien reciba el «no» tiene que dar las gracias a la pareja (unos 6 min) 3. Solo «sí» entusiasta (unos 6 min) Reflexión (8-10 min): ◆ ¿Te resultó fácil decir «no»? ◆ ¿Resultó más fácil hacer preguntas o responder? ◆ ¿Te resultó fácil recibir un «no»? ◆ ¿Cambiaron tus preguntas en función de las reglas de cada ronda? ◆ ¿Estás acostumbrado a decir «no» en tu vida cotidiana?

- ◆ ¿Lo has aprendido de alguna manera o te ha salido de forma natural?
- ◆ ¿Sueles plantearte si algo te entusiasma de verdad o si lo haces para complacer a los demás?

Mensaje clave:

El consentimiento es:

- ◆ Se da libremente
- ◆ Reversible
- ◆ Entusiasta
- ◆ Informado
- ◆ Concreto

Relación con el bienestar: respetar a los demás empieza por respetarnos a nosotros mismos

2. Mindfulness: ejercicio de la pasa (10 min)

Exploración sensorial guiada de la atención plena (observar, tocar, oler, saborear lentamente)

Reflexión:

- ◆ ¿Qué has notado?
- ◆ ¿Te resultó fácil mantenerte presente durante todo el ejercicio?

Mensaje: La conciencia es la base para tomar decisiones auténticas, dar el consentimiento y conectar con uno mismo y con los demás.

3. Paseo y observación de la naturaleza (30 min)

- ◆ Paseo al aire libre
- ◆ Céntrate en los sentidos y en el entorno (intenta estar presente como en el ejercicio anterior). Sugiere a los participantes que no hablen con los demás y que mantengan la distancia para facilitar la plena presencia.
- ◆ Recoge elementos naturales que se utilizarán para crear tus mandalas naturales

4. Creación de mandalas naturales (20 min)

Crea un mandala utilizando los materiales recogidos (en papel A4, pegados)

Indicación:

- ◆ Deja que tu creación refleje tu estado interior

Pausa para el café (30 min)

5. World Café: exploración del bienestar (rondas de 45 min)

Organización:

- ◆ 4 mesas, 1 pregunta por mesa, 1 moderador por mesa
- ◆ Los grupos pequeños rotan entre las mesas

Preguntas de cada mesa (10 minutos en cada mesa):

1. ¿Qué significa realmente para ti el bienestar?

	◆ ¿Cuándo te sientes realmente bien? ◆ ¿Qué es lo que suele faltar? ◆ ¿El bienestar es un estado, una práctica o un equilibrio? 2. ¿Qué nos ayuda o nos impide expresar nuestros límites y nuestro consentimiento? ◆ ¿Cuándo te cuesta decir «no»? ◆ ¿Cómo reaccionas ante un «no»? ◆ ¿En qué situaciones de la vida cotidiana (también en las pequeñas cosas) notas que falta el consentimiento? 3. ¿Qué te ayuda a estar verdaderamente presente? ◆ ¿Qué te distrae? ◆ ¿Qué prácticas favorecen la presencia? 4. ¿Qué es lo que realmente nutre tu bienestar? ◆ ¿Qué te da energía? ◆ ¿Qué te agota? ◆ ¿Estás haciendo espacio para lo que te nutre? ◆ ¿Qué prácticas o hábitos te ayudan? 5. Reflexión (20 min) ◆ El moderador de cada mesa comparte las ideas clave ◆ Aspectos destacados: - Temas comunes - Ideas prácticas - Reflexiones sorprendentes 6. Reflexión final (15 min): ◆ ¿Qué te llevas contigo? ◆ ¿Qué pequeña acción puedes poner en práctica?
Material	Materiales individuales: ● 1 pasa (o similar) por participante ● Papel A4 Materiales comunes: ● Materiales naturales (recogidos al aire libre) ● Rotuladores ● Rotafolios / hojas de mesa para el World Café ● Tijeras ● Pegamento
Consejos para la facilitación	● Crea un ambiente seguro y respetuoso desde el principio ● Sé muy claro en las instrucciones (especialmente para el ejercicio de consentimiento) ● Mantén el silencio de forma intencionada durante las actividades de atención plena ● Normaliza todas las experiencias (no hay una forma correcta)

	● Mantén el equilibrio energético: alterna fases tranquilas y activas ● Durante el World Café, anima a dar ejemplos concretos
Comentarios	● Requiere acceso a un espacio al aire libre (o adaptarlo con alternativas en interiores, como dibujar mandalas en su lugar) ● Muy adaptable al tamaño del grupo y al contexto
Quién + Tareas	Formador 1: ● Preparar la sala con todos los materiales con antelación (pasas, papel, pegamento...) ● Gestionar el tiempo y la dinámica del grupo, facilitar la actividad ● Preparar de antemano las mesas del World Café con las preguntas ● Guiar las sesiones de reflexión y relacionar los puntos de aprendizaje ● Preparar los materiales Apoyo al formador: ● Participar activamente en los ejercicios ● Contribuir a los debates ● Reflexionar sobre la experiencia personal

Sesión de la tarde: Sesión participativa. Comparte tus secretos para el bienestar

Tipo de sesión	Tarde del día 3
Nombre de la sesión	Sesión participativa: Comparte tus secretos para el bienestar
Duración estimada	3 horas
Objetivo de la sesión	● Ofrecer un espacio abierto para que los participantes compartan sus propias técnicas y prácticas para el bienestar ● Ayudar a los participantes a facilitar o dirigir una pequeña actividad para el resto de los participantes ● Empoderar a los participantes ● Fomentar el apoyo y el aprendizaje entre iguales
Descripción de la sesión / Contenido	Durante esta sesión coordinaremos la sesión de participación voluntaria con el fin de ofrecer a los participantes un espacio seguro y con apoyo para que faciliten una sesión al resto de los participantes. Esto reforzará el aprendizaje entre iguales y horizontal, permitiéndoles adquirir experiencia en la dirección de una sesión y reflexionar sobre ella.

Método/Procedimiento	Procedimiento: 1. Preguntar a los participantes durante el proceso de inscripción si desean proponer alguna actividad para la sesión participativa. 2. Revisar todas las propuestas de los participantes seleccionados. Ponerse en contacto con ellos y comprobar la duración y cualquier material que pueda ser necesario para la dinamización antes de la formación. Decidir, en función de las propuestas y del tiempo disponible, cuánto tiempo deben durar las actividades (mínimo y máximo). 3. Programarlas en un orden coherente, dejando 5 minutos entre cada actividad. 4. Una vez en el lugar de la formación, durante el primer o segundo día, informa a todos los participantes del orden en que se desarrollarán las actividades en la sesión participativa y comprueba con ellos que lo tienen todo preparado, prestándoles apoyo si es necesario. Si hay margen para más actividades, pide a los participantes y a los formadores que propongan otras. Si no hay tiempo suficiente para todas, puedes proponer que se organice también una tarde libre como sesión participativa. 5. Los formadores desempeñarán el papel de participantes, a menos que se les haya pedido que actúen como facilitadores. 6. Tras la sesión, pediremos a los facilitadores que reflexionen sobre la experiencia, sobre lo que han aprendido de sí mismos como facilitadores (se recomienda ponerlo por escrito) y, tal vez, que mantengan una sesión de tutoría con los formadores de su país.
Material	Lo que necesitan los facilitadores
Consejos de facilitación	• Asegúrate de que los participantes sean conscientes del tiempo del que disponen. • Pregunte a los participantes si necesitan ayuda, apoyo o materiales para facilitar la sesión.
Comentarios	
Quién + Tareas	Formador 1: Prepara la sala y el material con la ayuda de los participantes. Se recomienda que los formadores de apoyo estén presentes como participantes

Cooperación a través del circo y el acroyoga

Día 4: Cooperación a través del circo y el acroyoga (consentimiento)

Hilo conductor: Recoger los frutos y bajar

Actividad principal: cooperación a través de juegos en grupo, circo y acroyoga, tema del consentimiento

Intercambio de buenas prácticas: extraídas del libro

Comienzo suave: yoga y meditación guiada de exploración corporal

Tipo de sesión	Sesión de inicio pausado - Día 4
Nombre de la sesión	Yoga y meditación guiada de exploración corporal
Duración estimada	45-60 min
Objetivo de la sesión	• Aumentar la conciencia corporal • Mejorar la atención y la conexión entre cuerpo y mente • Crear un ambiente relajado y tranquilo para las sesiones posteriores • Experimentar una técnica de meditación sencilla
Descripción de la sesión/Contenido	Esta sesión de yoga y meditación combina ejercicios clásicos de hatha yoga para todos los niveles con una meditación guiada de exploración corporal al final, en posición tumbada (savasana). La secuencia de yoga incluye ejercicios de calentamiento, parte principal y enfriamiento, aptos para todos los niveles, incluidos los principiantes absolutos. La meditación guiada se practica en posición tumbada y también es accesible para quienes se inician en la meditación. Highlights e.V. proporcionará las esterillas de yoga.

Método/Procedimiento	<u>Antes de la sesión:</u> • Prepara la sala o el espacio al aire libre para la sesión de yoga, asegurándote de que haya suficiente espacio y de que no haya muebles que estorben. • Coloca las esterillas de yoga cerca • Anime a los participantes a llevar ropa suave y cómoda <u>Durante la sesión:</u> Calentamiento (10-15 min) • Ejercicios suaves de activación y movilidad Secuencia principal • Una combinación de ejercicios de equilibrio, estiramientos y fuerza Enfriamiento • Estiramientos pasivos y ejercicios relajantes en el suelo Meditación de exploración corporal • Meditación guiada en posición tumbada
Material	• Mantas • Esterillas de yoga • Ropa cómoda
Consejos para la sesión	El yoga debe ser guiado por un profesor certificado o por alguien con muchos años de práctica personal La meditación de exploración corporal puede ser guiada por cualquier persona con experiencia en su práctica • Escaneo corporal en YouTube: https://youtu.be/7ZHSHR-HQrSw?si=zR_cn_p-cwKc3qWO • Yoga: Sesión de yoga matutina de 20 minutos Yoga para todo el cuerpo para estirarse, energizarse y despertarse a la perfección ♥
Comentarios	
Quién + Tareas	Entrenador: Consultar el tiempo, preparar las colchonetas

Sesión matutina: Cooperación a través del circo

Tipo de sesión	Sesión matutina - Día 4
Nombre de la sesión	Cooperación a través del circo
Duración estimada	3 horas

Objetivo de la sesión	• Fomentar la conexión entre los participantes, reforzar la confianza en uno mismo y la confianza entre los miembros del grupo • Mejorar las habilidades de cooperación a través de juegos físicos y la interacción en grupo. • Iniciar a los participantes en las habilidades circenses (malabarismo y acrobacias en pareja/pirámides).
Descripción y contenido de la sesión	La sesión se dividirá en tres partes <u>Parte A: Introducción a los malabares (1 hora)</u> Realizaremos una sesión introductoria y progresiva sobre las habilidades básicas de malabarismo mediante un juego en grupo, ejercicios para mejorar la disociación y técnicas básicas de malabarismo con pañuelos y pelotas de malabarismo. <u>Parte B: Ejercicios de contacto y fomento de la confianza (1 hora).</u> Con un enfoque suave y progresivo, trabajaremos el contacto y la confianza; exploraremos cómo sujetar y dejarnos sujetar, explorando los límites en un contexto seguro. <u>Parte C: Introducción a las acrobacias en pareja/pirámides y acroyoga.</u> Probaremos algunas figuras y secuencias en pareja y en grupo de acrobacias en pareja/pirámides y acroyoga, adaptándonos a los intereses y capacidades de los participantes.
Método/Procedimiento	<u>Antes de la sesión:</u> • Preparar la sala y a los participantes para una sesión física y activa, sin muebles que estorben. Preparar los materiales y tener las colchonetas a mano. • En la sesión anterior, pedir a los participantes que acudan a esta sesión con ropa cómoda que les permita moverse con libertad. La sesión: 1. CALENTAMIENTO (10 min) Antes de que comience la sesión, pide a los participantes que se pongan de pie formando un círculo y pregúntales si alguien tiene alguna lesión o dolor que el grupo deba tener en cuenta. Empieza con un calentamiento suave; asegúrate de movilizar todas las articulaciones con suavidad y de calentar un poco los músculos antes de la sesión para evitar distensiones o lesiones. 2. Comienza la parte dedicada a las técnicas circenses.

Proponemos seguir el orden sugerido para que la cooperación se desarrolle de forma progresiva y se fomente la confianza.

Parte A: Malabarismo y coordinación (individual y en grupo).
Duración: 1 hora

1. Juego con la pelota (15 min)
En círculo, nombramos a alguien y le pasamos la pelota; esa persona nombra a otra y le pasa la pelota, y así sucesivamente hasta que todos la hayan tenido. La última persona se la pasa a la primera (la persona que dirige el ejercicio) para «cerrar el círculo». Pedimos a los participantes que recuerden de quién recibieron la pelota y a quién se la pasaron, y les pedimos que mantengan el mismo patrón en todo momento. La persona que dirige el ejercicio irá introduciendo más pelotas u objetos «interpretando» la capacidad del grupo hasta que haya casi tantos objetos volando como participantes.
2. Ejercicios para las dos manos: disociación (10 min)
Haremos algunos ejercicios para intercambiar la posición de los dedos con el fin de mejorar la capacidad de hacer cosas diferentes con cada mano (por ejemplo, «conejo y pistola» e intercambio, señalar con el dedo índice y levantar el pulgar e intercambio, círculos con el pulgar y dar golpecitos en la cabeza).
3. Malabarismo (metáfora de la vida como malabarismo) (30 min)
Empezaremos con pañuelos. Un pañuelo pasando de la mano derecha a la izquierda, pasar y dar una palmada, añadiendo pañuelos con lanzamientos paralelos y cruzados; dos pañuelos y una palmada, y tres pañuelos. Probaremos los mismos ejercicios, pero con una pelota de malabarismo o dos pelotas de malabarismo.
4. Historia sobre la rendición y la resiliencia (5 min)
Contaremos muy brevemente la historia de Jorge Bucay *El elefante encadenado* y les pediremos que reflexionen sobre cuándo han experimentado este sentimiento.
Les pediremos que reflexionen sobre otras historias similares relacionadas con la superación de nuestros propios límites y la resiliencia.
5. Malabarismo por parejas. Intentaremos hacer malabares con 2 y 3 pelotas entre dos personas.

Parte B: ejercicio de confianza por parejas y en grupos (aprender a sujetar y a dejarse sujetar). Duración: 1 hora + 15/30 minutos

1. Parejas con palos (10 min)
Por parejas, entregaremos un palo de madera a cada participante; se colocarán uno frente al otro y sujetarán el palo con los dedos índices. El ejercicio consiste en intentar moverse por la sala sin que se caigan los palos (ambos deben controlar la presión y el peso que ejercen sobre el palo).
Este ejercicio les ayuda a comprender la importancia de la escucha mutua y el contrapeso.
2. Caídas de confianza en pareja (15 min)
Por parejas, una persona se dejará caer hacia atrás con los brazos bien abiertos y la otra la recibirá, sostendrá su peso y la levantará de nuevo; después, se turnarán.
También podemos probarlo en grupo: una persona se deja caer desde una silla y el grupo forma un pasillo entrelazando los brazos.
3. Péndulo en dos grupos (15 min)
El grupo se coloca formando un círculo muy cerrado (casi tocándose hombro con hombro). Una persona se coloca en el centro, con los pies fijos y juntos, y se deja balancear con las piernas estiradas. El grupo controla el balanceo de la persona del centro.
 - Aquí podemos pedir a la persona del centro que cierre los ojos para experimentar una sensación diferente.
 - Es importante destacar aquí que hay que ser suave en el contacto y en la forma de acompañar el peso y el movimiento. También es importante que la persona del centro coloque los brazos de manera que se sienta cómoda para que el grupo la toque.
4. Juego «Me caigo, vuelo» (15 min)
Ejercicio en grupo. Pedimos a los participantes que caminen por la sala. Cualquier persona puede decir en voz alta en cualquier momento «Me estoy cayendo» o «Estoy volando». En cuanto alguien lo diga, el grupo se acerca a esa persona. Si la persona dice «Me estoy cayendo», se dejará caer hacia atrás con las piernas y el tronco rectos, activando los músculos y con los brazos bien abiertos. El grupo la recibirá, la sujetará e incluso la levantará.
Si la persona dice «Estoy volando», se dejará caer hacia delante con las piernas y el tronco rectos y los brazos

	bien abiertos. El grupo la recibirá, la sujetará e incluso la levantará. 5. El concierto (15 min) El grupo se colocará muy cerca unos de otros, hombro con hombro, en tres filas de altura (una composición similar a la de una foto oficial de un equipo de fútbol). Una persona voluntaria se situará delante del grupo y correrá hacia él para saltar (como una estrella de la música). El grupo estará preparado de antemano, con los brazos en alto, para recibir y sostener el peso de la persona y bajarla lentamente. Todos los miembros del grupo pueden intentar ser la estrella y saltar hacia el grupo. 6. El pasillo a ciegas (opcional) (15 min) Todos los grupos se colocan en dos filas (una frente a la otra) formando un pasillo. Una persona se queda en un extremo y, con los ojos cerrados, corre hacia delante; el grupo actúa como «colchón de seguridad» y le pide al corredor a ciegas que se detenga cuando llegue al final del pasillo. <u>Parte C: acrobacias en pareja y pirámides.</u> Propondremos algunas pirámides en grupo con la base en posición de mesa o en cuclillas. <u>Final</u> Para terminar la sesión, se realiza un enfriamiento y una sesión de estiramientos (10 minutos).
Material	• Pañuelos • Pelotas de malabarismo • Tarjetas de acrobalance • Esterillas de yoga • Vídeos tutoriales para enseñar a hacer malabares • Tutorial: Cómo iniciarse en el malabarismo con tres pañuelos: https://www.youtube.com/watch?v=4aHcmUAWo7I • Cómo hacer malabares con tres pelotas: tutorial para principiantes https://www.youtube.com/watch?v=bjtP-2TaYRM • Tutorial: malabarismo en dúo con tres pelotas: https://www.youtube.com/watch?v=Emkm1C7_hCk
Consejos para la sesión	Asegúrate de pedir a los participantes que comuniquen cualquier dolor o lesión. Haz una introducción sobre el contacto físico y la importancia de pedir permiso o aceptación de antemano.

	Si un participante se muestra reacio a participar, puedes proponerle una versión más sencilla del ejercicio o pedirle que observe y participe cuando se sienta preparado.
Quién + Tareas	Formador: Preparar la sala y el material

Sesión de tarde: Cooperación, consentimiento y conexión en acrobacias en pareja y en grupo/acroyoga

Tipo de sesión	Sesión de tarde – Día 4
Nombre de la sesión	Cooperación, consentimiento y conexión en acrobacias en pareja y en grupo/acroyoga
Duración estimada	3 horas
Objetivo de la sesión	• Alcanzar un entendimiento común del concepto de «consentimiento» • Fomentar la conexión entre los participantes, reforzar la confianza en uno mismo y la confianza dentro del grupo • Mejorar las habilidades de cooperación a través de juegos físicos y la interacción en grupo. • Iniciar a los participantes en las habilidades circenses (malabarismo y acrobacias en pareja/pirámides) • Fomentar el bienestar a través de la conexión, el juego y la actividad física
Descripción de la sesión/Contenido	La sesión se dividirá en tres partes <u>Parte A: Comprender el concepto de consentimiento (45 min)</u> Hablabamos de los diferentes roles en las acrobacias en pareja y en grupo: el volador, la base y el asegurador. Para cada rol y para el intercambio de roles, es importante comprender y fomentar el concepto de consentimiento, así como comprender y comunicar los propios límites. <u>Parte B: Practicar el consentimiento en el acroyoga y las acrobacias en pareja (1 hora y 30 minutos)</u> En esta parte probaremos diferentes ejercicios de acroyoga y acrobacias en pareja, tanto en posición de L como de pie. Se anima a los participantes a probar diferentes roles y a practicar distintas formas de dar su consentimiento o de decir «no». <u>Parte C: Reflexión y aplicación de las prácticas aprendidas durante la jornada (45 min)</u>

	En esta parte trasladaremos los métodos circenses aprendidos al entorno laboral: Los participantes recopilarán ideas sobre cómo pueden poner en práctica las actividades de hoy en su entorno laboral, centrándose en el consentimiento, el carácter lúdico y la conexión a través de la cooperación.
Método/Procedimiento	<u>Antes de la sesión:</u> • Preparar la sala y a los participantes para una sesión física y activa, sin muebles que estorben. Preparar los materiales y colocar las colchonetas cerca. • En la sesión anterior, pedir a los participantes que acudan a esta sesión con ropa cómoda que les permita moverse con libertad. <u>La sesión:</u> <u>Parte A: Comprender el concepto de consentimiento (45 min)</u> 1. Límites: comprobación • Los participantes forman parejas y deciden quién empieza con qué papel. Se colocarán a unos metros de distancia y se mirarán a los ojos o a la cara. Primero, una persona camina hacia la otra hasta que la que camina SIENTE o percibe que su pareja desea que se detenga. Entonces se detiene. • Se repite el ejercicio, pero esta vez la persona que permanece quieta debe indicar ÚNICAMENTE de forma verbal cuándo quiere que la otra persona se detenga. • El ejercicio se repite por tercera vez, pero esta vez la persona que permanece quieta debe indicar su límite de forma NO verbal. • Tras completar las tres rondas, las parejas intercambian los papeles y se vuelve a empezar. • Reflexión: Intercambia impresiones con tu pareja: ¿Cómo te has sentido? ¿Qué papel te ha resultado más fácil? ¿Cómo ha sido «percibir» el límite de la otra persona? Primero se intercambian impresiones con su compañero; después, se permite a quienes lo deseen compartir sus experiencias en plenaria (nadie está obligado a hacerlo). 2. Conversación «Sí-No» (si hay tiempo para un segundo ejercicio) • Los participantes forman parejas y se colocan uno frente al otro, dejando espacio entre las parejas. • Tendrán 2 minutos para mantener una «conversación» en la que intenten convencer a la

otra persona. Sin embargo, en esta conversación, cada persona solo puede utilizar UNA palabra. A una persona le toca el «sí» y a la otra el «no». Pueden hacer de todo, pero no pueden recurrir a la violencia (física).

- Pasados los 2 minutos, intercambian los papeles o las palabras y vuelven a empezar.
- Opcional: una de las dos personas (la que tiene la palabra «sí») se coloca de pie sobre una silla, y la otra, en el suelo
- Reflexión: Intercambio con tu compañero: ¿Cómo te ha resultado este ejercicio? ¿Con qué palabra te has sentido más cómodo? ¿Ves alguna relación con situaciones de la vida cotidiana? (¿Trabajo? ¿Tiempo libre?)

3. Reflexión general, ya sea directamente en plenaria o primero en pequeños grupos, dependiendo del tiempo disponible

- ¿Qué te han parecido estos dos ejercicios? ¿Qué conexiones puedes establecer entre los ejercicios y tu vida? ¿Qué significa para ti el «consentimiento»? ¿Qué formas de decir «no» conoces y te sientes cómodo utilizando para marcar tus límites? ¿Cuáles te resultan difíciles de usar y/o de entender?
- A continuación, el formador ofrecerá una breve introducción al concepto de consentimiento en el contexto del circo y el acroyoga/acrobacias en pareja, así como una visión general de las diferentes formas de decir «no»

Parte B: Práctica del consentimiento en el acroyoga/acrobacias en pareja (1 hora y 30 minutos)

1. Introducción a la actividad

2. Prueba de diferentes posturas y secuencias en acroyoga, dando a los participantes la opción de empezar de pie o en posición de base en L. Tras el calentamiento, se explicarán los fundamentos de la postura y la alineación para los tres roles. Mientras realizan estos ejercicios, deben centrarse en el consentimiento de todas las personas implicadas y consultar en cada momento (p. ej.: ¿Quién quiere volar/hacer de base/asegurar? ¿Dónde puedo asegurarte? ¿Me siento seguro si tú me aseguras? ¿Me siento seguro asegurándote (solo)?) e intentar comunicarse de forma diferente cada vez que deseen un cambio en la constelación

	<u>Parte C: Reflexión y transferencia de las prácticas aprendidas durante la jornada (45 min)</u> 1. En grupos de cuatro participantes, formados por personas de distintos países, los participantes se reunirán para reflexionar sobre una actividad de la actualidad y cómo podrían ponerla en práctica en su entorno laboral. Se plantearán algunas preguntas orientativas para este ejercicio en grupo: - ¿Qué resulta útil para mi entorno laboral? - ¿Cómo puedo utilizar estos ejercicios en mi trabajo sin ser yo mismo una persona del circo? - ¿Cómo puedo relacionarme con los temas del consentimiento y la conexión a través de la cooperación y del juego (físico)? - ¿Cómo puedo poner en práctica estas ideas en mi entorno laboral? Cada grupo debe idear una forma de ponerlas en práctica y presentarla brevemente al resto del grupo. Pueden decidir si muestran una actividad breve o simplemente la describen; se prefiere que la muestren. 20 minutos de debate en grupo y preparación; 15 minutos para la presentación de los 4-5 grupos 2. Debate plenario de 10 minutos Reflexión final en el pleno, para cerrar la jornada juntos y despedirnos.
Material	• Esterillas de yoga • Ropa cómoda • papel y rotuladores
Consejos para la facilitación	Asegúrate de pedir a los participantes que comuniquen cualquier dolor o lesión. Haz una introducción sobre el contacto y la importancia de pedir permiso o aceptación de antemano. Si un participante se muestra reacio a participar, puedes proponerle una versión más sencilla del ejercicio o pedirle que observe y participe cuando se sienta preparado.
Comentarios	Organiza la sesión al menos con otro facilitador para que haya un mejor ambiente en la sala y los participantes se sientan más cómodos. Ten en cuenta que hay vídeos aptos para principiantes en YouTube, pero recomendamos encarecidamente contar con profesores profesionales en el equipo que puedan dirigir la actividad.
Quién Tareas	+ Formadores 1 y 2: Preparar la sala y las posiciones; desempeñar el papel de ayudantes

Compartir y reflexionar sobre el bienestar y el proceso de formación.

Día 5: Compartir y reflexionar sobre el bienestar y el proceso de formación

Tema: Disfrutar juntos de todos los frutos en el bosque

Actividad principal: «Youth Pass», reflexión creativa y evaluación, incluyendo reflexión en grupo, valoración de la unión y los puntos fuertes de la solidaridad

Comienzo pausado: Puesta en marcha matutina – Improvisación teatral «Estatuas»

Tipo de sesión	Inicio pausado Día 5
Nombre de la sesión	Reunión matutina – Improvisación teatral con estatuas
Duración estimada	15 min
Objetivo de la sesión	• Activar el cuerpo y la mente al comienzo del día • Aumentar la presencia, la espontaneidad y la energía del grupo • Explorar la comunicación no verbal y la creatividad • Fomentar la confianza, la creatividad y la conexión a través del juego
Descripción de la sesión/Contenido	Un calentamiento dinámico de improvisación teatral que combina juegos de movimiento y «estatuas vivientes». Los participantes despiertan primero la atención y la coordinación mediante órdenes de movimiento lúdicas y, a continuación, utilizan el lenguaje corporal para crear y transformar estatuas grupales. La actividad fomenta la expresión, la rapidez mental y la comunicación sin palabras.

Método/Procedimiento	1. Caminatas de activación (5 min) Los participantes se mueven libremente por el espacio, ocupando todas las zonas y prestando atención a los demás. El facilitador da las siguientes instrucciones: ● Camina = muévete ● Parar = quedarse quieto Aumenta gradualmente el ritmo y la energía. A continuación, introduce los cambios de sentido: ● Cuando el facilitador diga «Camina», los participantes se detienen ● Cuando el facilitador diga «Parar», los participantes caminan Añade nuevas órdenes: ● «Salta» ● «Aplaud» A continuación, invierte también estos (Saltar = Aplaudir / Aplaudir = Saltar). Objetivo: despertar la atención, la capacidad de escucha y la flexibilidad mental. 2. Juego de la transformación de la estatua (10 min) 2.1. Paso 1 – Primera estatua Invita a un voluntario a entrar en el espacio, pensar en algo y adoptar una postura inmóvil (estatuilla). 2.2. Paso 2 – Observación en grupo: Pregunta al grupo: ● ¿Qué veis? ● ¿Qué podría representar esto? Recopila interpretaciones rápidas y poneros de acuerdo en un significado. 2.3. Paso 3 – Transformar la escena Invita a un segundo voluntario a entrar, a conectar físicamente con la estatua y a cambiar el significado añadiendo una nueva pose. Pregunta de nuevo: ● ¿Qué vemos ahora? 2.4. Paso 4: Cambio continuo El primer participante se retira. Entra un tercer participante y vuelve a cambiar la estatua. Repite varias rondas rápidas, manteniendo siempre a una persona de la imagen anterior y añadiendo un nuevo participante. Fomenta las transiciones rápidas, la creatividad y las decisiones físicas atrevidas.
Material	No se necesitan materiales

Consejos para la facilitación	• Mantén un ritmo animado y lúdico • Demuestra las instrucciones con claridad antes de invertirlas • Fomenta el uso de gestos amplios y posturas claras • Procura que las interpretaciones sean ligeras y espontáneas • Invita a muchos voluntarios rápidamente (evita darle demasiadas vueltas) • Mantén la seguridad y la creatividad: no hay «respuestas incorrectas» • Invita a los participantes a ser conscientes del contacto físico y a pedir consentimiento a los demás al interactuar
Comentarios	• Excelente actividad para animar las mañanas o después de los descansos • Funciona en distintos idiomas y con grupos multiculturales
Quién + Tareas	Formador 1:: • Dirige las instrucciones con voz clara y energía • Controlar el ritmo y las transiciones • Fomenta la participación inclusiva Participantes: • Implicate física y creativamente • Observan a los demás con atención • Participar con apertura y alegría

Sesión de la mañana: Degustación de frutas

Tipo de sesión	Sesión matutina Día 5
Nombre de la sesión	Degustación de frutas
Duración estimada	3 horas
Objetivo de la sesión	• presentar YouthPass • Reflexión sobre el aprendizaje y la experiencia • Practicar la amabilidad y la gratitud
Descripción/ Contenido de la sesión	Cierre del curso de formadores con una serie de sesiones: 1) Ejercicios de reflexión 2) Retroalimentación exploratoria: uso de los ejercicios de reflexión del folleto «Valorado por ti, valorado por los demás» 3) «Youth Pass»: presentación 4) Círculo de gratitud

	5) Carta de amabilidad y agradecimiento de cada uno a cada miembro del grupo
Método/Procedimiento	<u>Preparación (antes de la sesión)</u> • Preparar los folletos para las actividades de reflexión • Preparar las estaciones para las preguntas de retroalimentación • Organizar la disposición de la sala para la sesión de intercambio • Preparar el lugar para la foto de grupo <u>Desarrollo de la sesión:</u> <u>Parte 1: Ejercicios de reflexión («Valorado por ti», «Valorado por los demás») — 60 min</u> • Pirámide del aprendizaje (autorreflexión y, a continuación, debate por parejas) • Otro ejercicio de reflexión, según el grupo y las necesidades de los participantes <u>Parte 2: Comentarios — 40 min</u> • Retroalimentación exploratoria (serie de preguntas por toda la sala con preguntas de retroalimentación) • Resumen y debate en grupo <u>Descanso (30 min)</u> <u>Parte 3: Youth Pass - 40 min</u> • «Youth Pass»: presentación <u>Parte 4: Intercambio — 30 min</u> • Círculo de gratitud (ejercicio inmersivo en el que todos los participantes y formadores se sientan en círculo, de espaldas al centro del círculo; todos cierran los ojos, excepto el facilitador. A continuación, el facilitador toca ligeramente a alguien del círculo y esta persona entra en el círculo y toca ligeramente a aquellas personas del grupo con las que más ha conectado o a las que más ha apreciado durante la formación) • Notas (post-it) de amabilidad y agradecimiento de cada uno a cada miembro del grupo (se pide a los participantes que cojan post-its y escriban pequeñas notas de amabilidad y agradecimiento dirigidas a otros participantes o formadores. La tarea consiste en entregar las notas en secreto a la persona a la que van dirigidas). *Recomendamos presentar esta actividad el día anterior para que los participantes tengan tiempo suficiente para escribir las notas. <u>Parte 5 - Foto de grupo - 10 min</u>

Material	• Rotafolio (papel), • Tarjetas de aprendizaje «Youth Pass» • Proyector/televisor (cable HDMI) • Notas adhesivas normales • Rotuladores de colores, bolígrafos • Papel blanco A4
Consejos para la facilitación	
Comentarios	
Quién + Tareas	Formador 1 • Comunicar a los participantes la tarea de preparar pequeñas notas relacionadas con sus familiares • preparar los folletos de reflexión y comentarios, así como las estaciones, • organizar la sala para la fase de intercambio • facilitar las sesiones Formador 2; • Presentar el Youth Pass. Apoyar las dinámicas y a los participantes. • Organizar el escenario para las fotos de grupo. Proporcionar el equipo necesario para la foto (cámara, etc., si es posible)

Ejercicio de reflexión: Check-in – Reflexión «Blob Tree»

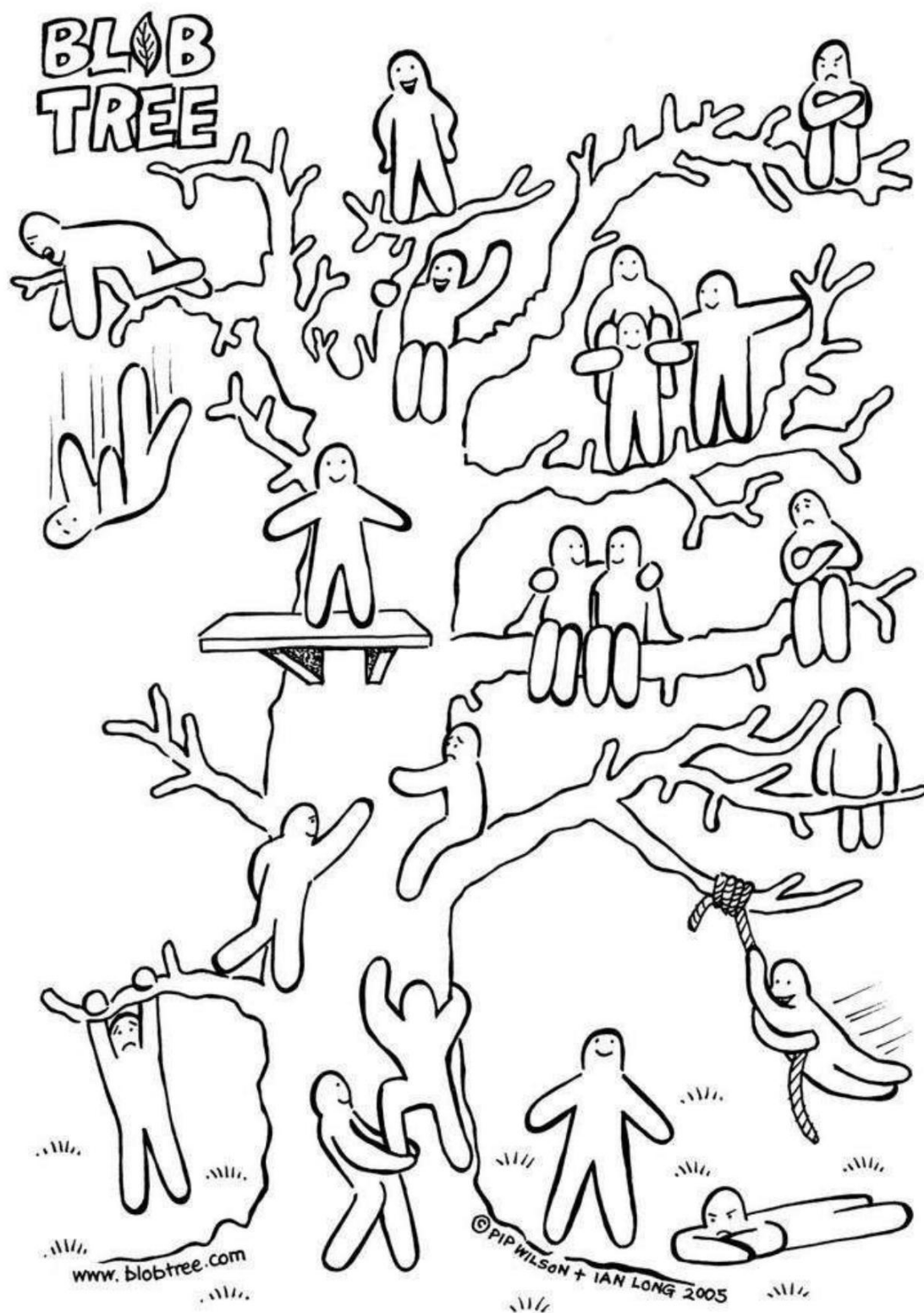
Tipo de sesión	Comienzo pausado Día 5
Nombre de la sesión	Puesta en común – Reflexión sobre el «árbol de blobs»
Duración estimada	15 min
Objetivo de la sesión	• Ayudar a los participantes a tomar conciencia de su estado emocional, teniendo en cuenta especialmente que esta es la última sesión y la de evaluación • Aumentar la conciencia de uno mismo al comienzo de la jornada • Para facilitar una transición suave y consciente hacia la sesión de clausura • Fomentar la reflexión y la expresión no verbal

Descripción de la sesión / Contenido	Se trata de una actividad tranquila y reflexiva en la que se utiliza la herramienta visual «Blob Tree». Los participantes: • Conectarán con su estado interior (emociones, energía, actitud mental) • Identificarse con un personaje del «Blob Tree» • Expresarán sus sentimientos actuales a través del coloreado • Compartir opcionalmente su estado con el grupo • La actividad fomenta la conciencia, la inteligencia emocional y la presencia sin necesidad de un procesamiento verbal.
Método/Procedimiento	1. Llegada y puesta en marcha (3-5 min) • Invita a los participantes a sumergirse en un ambiente tranquilo • Pon música • Establece el tono: lento, tranquilo, sin presiones 2. Introducción al «Blob Tree» (2-3 min) • Reparte las hojas impresas del «Árbol de las manchas» (una por persona) • Explica: - Cada figura representa un posible estado emocional o mental - No hay interpretaciones correctas o incorrectas - Elige de forma intuitiva 3. Reflexión individual y colorear (5-10 min) Participantes: • Observa el «Blob Tree» • Identifiquen la figura con la que se sientan identificados • Píntala Preguntas opcionales: • «¿Dónde estoy hoy?» • «¿Qué describe mi energía esta mañana?» 4. Compartir (opcional, 5-10 min) Invita (sin obligar) a los participantes a compartir: • Qué figura han elegido • Por qué (si quieren) Se puede hacer: • En plenaria (ronda rápida) • Por parejas o en pequeños grupos 5. Cierre suave (2-3 min) • Reconocer los diferentes estados de ánimo que hay en la sala • Normalizar todas las emociones • Pasar a la siguiente actividad del día

Material	• Hojas impresas de «Blob Tree» (1 por participante) https://drive.google.com/file/d/1pVYH1rbFAyv7GDkNNjP3AQm0gCgIKZKS/view?usp=drive_link • Rotuladores, lápices y bolígrafos de colores
Consejos para el moderador	• Mantén una presencia tranquila y serena (tú marcas el tono) • Evita dar demasiadas explicaciones: deja que la intuición guíe el proceso • Haz hincapié en que todos los estados son válidos • No fuerces a que se comparta: el silencio forma parte del proceso • Observa la energía del grupo (esto te da información útil para la jornada) • Para la sesión de reflexión final (TOT): destaca cómo unas herramientas sencillas pueden dar lugar a intercambios significativos
Comentarios	• Se puede repetir a diario como un ritual • Funciona bien al comienzo de jornadas de formación intensiva, hacia la mitad del proceso o para introducir la evaluación
Quién + Tareas	Formador 1: • Preparar el árbol de Blob para imprimirlo • Preparar la música • Preparar una explicación clara de la actividad • Tiempo de espera • Imprimir una copia del «árbol de Blob» por participante

Anexos

Plantilla de reflexión sobre «Blob Tree»



Guía de relajación muscular progresiva

Progressive Muscle Relaxation (PMR)

Progressive muscle relaxation (PMR) was developed by Dr Edmund Jacobson and published first in 1929. It is based on the premise that muscle tension increases significantly when feeling restless or anxious. Moving systematically from muscle group to muscle group in one's body, one first tenses muscles for a few seconds before relaxing them again and paying attention to how the muscles feel like when relaxed.

PMR?

- PMR can help you relax.
- You do a series of exercises in which you tense up certain muscle groups as you breathe in, hold the tensing for a few seconds while you are breathing evenly and release the tension in your muscle as you breathe out.
- You focus on the transition from tension to relaxation.

What is the aim of PMR?

PMR is a behavioural technique for relaxation which derives from the observation that anxiety and muscle tension can reinforce each other. For a meta-analysis of potential health benefits, please see [Carlson & Hoyle \(1993\)](#).

Who Should Not Use PMR?

People with particular diseases, for example

- severe asthma,
- cardiovascular conditions,
- epilepsy,
- acute psychosis,
- tendency to dissociate,
- hypochondriac disorder,
- muscular diseases

should first consult their doctor before trying to do PMR exercises.

Before Starting the Exercise

- Try to sit or lie down comfortably: e.g. open or loosen a belt that is too tight.
- Take off your glasses beforehand.
- PMR is usually carried out with your eyes closed. If you find it difficult to keep your eyes closed, then leave them open and find a point in the room to fixate.
- Try not to be disturbed by noises from outside. In the relaxed state, stomach noises also occur. This is completely normal and should not bother anyone or be embarrassing.
- During the exercise you might feel your mind wandering. Do not try to get these thoughts away, just acknowledge you have them and move forward with the exercise!
- When tensing the muscles do not go beyond your pain limit. Tense up muscles gently and carefully and take care not to hurt yourself.

A Simple PMR Exercise

- There are many versions.
- Many versions start with a short breathing exercise or are combining PMR with other relaxing techniques.
- PMR lasts a few minutes up to one hour, depending on how many muscle groups are included.
- PMR can be done either sitting or lying.
- For better results try PMR at least once daily.

In the following, a short version is presented that you can try while sitting on a chair and that takes up to 5 minutes. After each exercise step, attend to how your body might feel differently:

- Scrunch your face (nose scrunched, frown, eyes closed, teeth together grinded) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, then with the next long exhale, relax your face.
- Tense up your arms (lifted arms, balled fists) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, with the next long exhale relax.
- Tense up your shoulders and chest (lifted tensed shoulder and upper chest) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, with the next long exhale relax.
- Tense up your legs (lift your legs, toes facing towards you) as you inhale, hold on for 5 seconds while you breathe evenly, with the next long exhale relax.

References and Resources

- You can try other versions of PMR in English or German with or without background music. For example (in German): [external video link](#)

Further References:

- Berking, M. (2015). *Training emotionaler Kompetenzen* (3rd ed.). Springer-Verlag.
- Carlson, C. R., & Hoyle, R. H. (1993). *Efficacy of abbreviated progressive muscle relaxation training: A quantitative review of behavioral medicine research*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61(6), 1059–1067.
- Jacobson, E. (1977). *The origins and development of progressive relaxation*. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 8(2), 119–123.
- Mackereth, P. A., & Tomlinson, L. (2010). *Progressive muscle relaxation: a remarkable tool for therapists and patients*. Integrative Hypnotherapy, 82–96.

Any Questions?

If you have further questions, please see the contact details for mental health support that are listed in our leaflet „[Mental Health Support](#)“, as well as the references and links in this document. Please note that while we select links to external websites carefully, we cannot guarantee for the accuracy or quality of these websites.

This document was created by clinicians of the Translational Neuromodeling Unit (TNU), a joint institution of the University of Zurich (Medical Faculty) and ETH Zurich (D-ITET). There is no warranty for the accuracy of contact details or external documents/links. Please note that this document might have been revised; the current version can be found at <https://www.tnu.ethz.ch/en/covid-19.html>.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) - leaflet, 2020, Version 1, page 2



Wellcore



**Co-funded by
the European Union**

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) 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 responsabilizan de ellas.



Defoin

Highlights  e.V.
MIND, TECH, LIFELONG LEARNING

