



EXIT burnout

# Programa de formación en bienestar

Actividades para prevenir y reducir el burnout de los trabajadores juveniles inspiradas en la terapia de aventura, el coaching y la gamificación.





# SOBRE EL PROYECTO

Este PROGRAMA DE FORMACIÓN EN BIENESTAR se ha creado en el marco del proyecto Erasmus+ "EXIT BURNOUT", que llevan a cabo 4 socios/as de 4 países.

- Asociación de Juegos y Métodos Educativos, Letonia ([www.metozuasociacija.lv](http://www.metozuasociacija.lv))
- Asociación Experientia, España ([www.asociacionexperientia.org](http://www.asociacionexperientia.org))
- ASD APS Kamaleonte, Italia ([www.kamaleonte.org](http://www.kamaleonte.org))
- Arbeitskreis Noah: Asociación de Pedagogía Social y Terapia Juvenil, Austria. (<https://noah.at/>)

## Objetivos generales del proyecto "EXIT BURNOUT":

 Desarrollar soluciones innovadoras, utilizando métodos de gamificación, coaching y terapia de aventuras para prevenir y disminuir el burnout de los/las trabajadores/as juveniles, la rotación de empleados en el trabajo juvenil y aumentar su bienestar.

 Mejorar la calidad del trabajo juvenil en general promoviendo el bienestar, la satisfacción laboral y vital de los/las trabajadores/as juveniles, y una implicación y participación más activa de los/as jóvenes en la organización.

## Resultados del proyecto "EXIT BURNOUT":

 INFORME DE MAPEO: información sobre el bienestar de los/as trabajadores/as jóvenes, motivos de burnout y necesidades detectadas.

 PROGRAMA DE FORMACIÓN EN BIENESTAR, que utiliza métodos de gamificación, coaching y terapia de aventura, ofreciendo soluciones para la prevención del burnout.

 DIRECTRICES DE IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA sobre cómo adaptar materiales y crear un programa de capacitación en bienestar personalizado para las necesidades específicas de la organización.

El principal grupo objetivo del proyecto son los/as trabajadores/as juveniles y las organizaciones en las que trabajan estos.



# ÍNDICE

- 4 Introducción
- 5 Acerca del Programa de Formación en Bienestar
- 6 Cómo utilizar el Programa de Formación en Bienestar
- 7 Elementos de gamificación
- 8 Estructura de la sesión
- 9 Calendario
- 10 SEMANA 1: Toma de conciencia de los estresores
- 11 SEMANA 2: Expresión y satisfacción de necesidades
- 12 SEMANA 3: Práctica en profundidad
- 13 SEMANA 4: Establecer límites claros
- 14 SEMANA 5: Apoyo social
- 15 SEMANA 6: Práctica en profundidad
- 16 SEMANA 7: Equilibrio entre trabajo y vida privada
- 17 SEMANA 8: Comunicación interna
- 18 SEMANA 9: Práctica en profundidad
- 19 SEMANA 10: Adaptación a los cambios
- 20 SEMANA 11: Planes de futuro
- 21 SEMANA 12: Reunión final



# INTRODUCCIÓN

El burnout puede tener importantes consecuencias negativas para la salud mental de una persona. Suele ir acompañado de agotamiento emocional, cinismo y una menor sensación de realización personal, lo que puede provocar emociones negativas como ira, frustración y desesperanza. Estas emociones negativas pueden, a su vez, provocar problemas de salud mental como depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo. Para más información puede leerse el informe de mapeo.

El informe de mapeo está disponible en inglés, letón, alemán, español e italiano y se puede encontrar aquí:

**<https://bit.ly/ExitBurnoutMappingReport>**

El programa de bienestar del proyecto Erasmus+ "EXIT BURNOUT" consta de un kit de herramientas, un programa de bienestar y un manual del participante.

**Kit de herramientas:** recurso práctico que ofrece información sobre los métodos disponibles, inspirado en el coaching, la terapia de aventura y la gamificación. La composición de las actividades se basa en los resultados del informe de mapeo.

**Manual del participante:** libro de trabajo práctico para apoyar a los participantes que participan en el programa de bienestar.

Si deseas trabajar todo el programa de Bienestar, te invitamos a buscar la guía de implementación.

Todos los materiales se pueden encontrar aquí:

**<https://bit.ly/ExitBurnoutProgram>**



# ACERCA DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN EN BIENESTAR

El Programa de Formación para el Bienestar está relacionado con las razones específicas del estrés y el burnout de los trabajadores en el ámbito de la juventud que se identificaron en la investigación realizada. Las actividades ofrecidas se inspiran en la terapia de aventura, el coaching y la gamificación para prevenir y reducir el burnout de los trabajadores juveniles. El programa Wellbeing consta de varias partes:

## Programa de Bienestar

Para facilitadores/as

Programa de 12 semanas que consiste en los métodos más adecuados para las principales causas de burnout.

## Manual

Para participantes

Cuaderno práctico para apoyar a los/las participantes que formen parte del programa de Bienestar.

## Kit de herramientas

Para facilitadores/as

Recurso práctico que ofrece información sobre los métodos y actividades disponibles.

<http://bit.ly/ExitBurnoutToolkit>



## Directrices de implementación

Para facilitadores/as

Material de apoyo para facilitadores/as y cualquier organización de trabajo juvenil sobre cómo adaptar el programa de bienestar a sus necesidades específicas, tiempo disponible y otros recursos.

[ENLACE](#)

### Símbolos utilizados



Tiempo de reunión

15'

Tiempo necesario



Reunión en persona



Reunión en línea



Página del kit de herramientas



página del manual

# CÓMO UTILIZAR EL PROGRAMA DE FORMACIÓN EN BIENESTAR



EXIT burnout

La puesta en práctica del Programa de Formación en Bienestar está planificada como un proceso estructurado y facilitado con materiales de apoyo separados para el/la facilitador/a y los/las participantes. La facilitación del programa de formación es un aspecto muy importante y algunos de los factores clave para el éxito de las sesiones son la participación de todos/as, un entorno seguro y el apoyo a las necesidades de aprendizaje individuales y de grupo.

El programa de formación proporciona un plan de sesiones con métodos que recomendamos aplicar en una secuencia determinada, pero, por supuesto, no queremos limitarte únicamente a los métodos incluidos en el programa; si tienes otros métodos que puedan ayudar a lograr el mismo objetivo, puedes utilizarlos.

Para poner en práctica y ejecutar con éxito el programa de formación desarrollado sin problemas, es necesario un cierto trabajo de preparación. Antes de comenzar a aplicar el programa, consulta detenidamente el material de apoyo para facilitadores/as, ya que incluye algunos aspectos importantes que le ayudarán a preparar las actividades.

## ● Activador

En algunas sesiones puedes encontrar tu propio activador y en otras te sugerimos algunos activadores que pueden estar relacionados con el contenido de la sesión. Puedes encontrar cientos de ideas de actividades activadoras en:  
<https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/>

## ● Grupos de tres (TRIOs)

Para que los/las participantes se apoyen mutuamente en el proceso de aprendizaje, el programa incluye la creación de pequeños grupos de apoyo - "TRIOs". Se crean al principio del programa y se mantienen constantes a lo largo del mismo. Cada semana, los TRIO también reciben algunos ejercicios adicionales.

# ELEMENTOS DE GAMIFICACIÓN



EXIT burnout

Como ya sabemos, mediante la gamificación añadimos elementos de juego a una situación no lúdica. La gamificación en el aprendizaje es una técnica que ayuda a motivar a los participantes y a obtener mejores resultados en la consecución de los objetivos establecidos. En la implementación del programa de formación en bienestar para motivar y comprometer a los/las participantes se añaden elementos de gamificación de la siguiente manera:

## Puntos para ELLOS/AS MISMOS/AS

Como puntos, cada participante recibe 46 gotas de agua, que debe darse a sí mismo/a:

- 1 por cada trabajo en casa que haya realizado, reunión online y reunión en grupos de tres en la que haya participado;
- 2 por cada reunión en persona en la que haya participado;
- 7 gotas más para dárselas a sí mismo/a en algunas ocasiones especiales: cuando ha hecho algo especial, ha conseguido un gran resultado, etc.

Cada vez que reciba una gota, tendrá que colorearla en el Manual (página nº 3). Al final, los/las participantes habrán llenado su vaso con gotas de agua y, como se sabe, el agua mantiene el equilibrio en el cuerpo y da fuerza interior para apagar el fuego.

## Insignias para OTROS/AS

Cada participante recibe 10 insignias virtuales que puede regalar a otra persona durante la ejecución del programa:

- ¡Gracias por tu apoyo!
- ¡Me has sorprendido de verdad!
- ¡Gracias por tu positividad!
- ¡Eres un maestro de la escucha!
- Gracias por compartir esta gran idea/herramienta.
- ¡Gran trabajo, felicidades!
- ¡Estoy compartiendo una sonrisa contigo!
- ¡Gracias por la motivación!
- ¡Sigue adelante!
- ¡Te has merecido el premio!

Recomendación para el/la facilitador/a de la capacitación: recordar periódicamente a los/las participantes cómo llenar el vaso de agua y la oportunidad de entregar una insignia a otro/a participante.



# ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Sugerimos que cada sesión mantenga la misma estructura. Los siguientes elementos formarán parte de cada sesión. Los tiempos deberán adaptarse a las necesidades del grupo y a la evaluación del facilitador.

## 1 Introducción y registro

Presentamos el contenido y objetivos de la semana.  
Consulta con los/las participantes para saber cómo se sienten aquí y ahora.

## 2 Resumen de la semana anterior

Espacio para que los/las participantes compartan sus progresos y promuevan la responsabilidad en su compromiso con el proceso.

## 3 Actividad Kit de herramientas Manual

Las actividades se encontrarán en el kit de herramientas y algunas cuentan con recursos adicionales para los participantes en el manual.

## 4 Descanso

Asegúrate de hacer un descanso en la sesión para permitir que los/las participantes reposen y tengan un tiempo de conexión informal.

## 5 Tiempo para compartir

Cada actividad incluye un tiempo de reflexión. En las sesiones más largas, un tiempo específico de puesta en común permitirá a los/las participantes compartir sus ideas, comentarios, preguntas, etc.

## 6 Tarea y TRIOS

En el Manual encontrarás que cada semana tiene tareas individuales y tareas para el tiempo de reunión de grupos de tres (TRIOs)

## 7 Salida

Los participantes comparten sus principales conclusiones y conocimientos de la sesión, así como sus compromisos para la semana.

## 8 Cierre

En la primera semana el grupo decide un ritual específico, cómo cerrar el día y lo repite cada semana.



# CRONOGRAMA





# SEMANA 1

## Toma de conciencia de los estresores

### META

Conocer el programa, establecer las normas de participación, repasar los aspectos prácticos (manual, comunicación), conocerse y crear un ambiente de confianza; fijarse objetivos personales; comenzar a ser consciente de los estresores.

### TAREA

Rellena el cuestionario sobre el estrés. Escribe 3 situaciones que te hayan generado estrés, ansiedad o sentimientos negativos. Esto puede hacerse en la sesión.

### ENCUENTRO A TRES

Comparte sobre los resultados del cuestionario de estrés. Comparte lo que hayas notado sobre situaciones que crean estrés.



5 horas



### ACTIVIDADES

- 25' Presentación y registro
- 10' Normas de participación
- 10' Aspectos prácticos (manual, canal de comunicación)
- 20' Creación de equipo (crear un ritual común para el cierre)
- 30' Breve información teórica sobre el burnout
- 40' Actividad - "El proceso de burnout" ⚙️ 10 ✍️ 6
- 30' DESCANSO
- 20' División en grupos de tres y disposiciones prácticas ✍️ 7
- 60' Objetivo personal y tiempo compartido ✍️ 8
- 5' Tareas para casa y tríos
- 20' Actividad - "Meditación las hojas de un arroyo"
- 25' Salida ⚙️ 14
- 5' Cierre



## SEMANA 2

### Expresión y satisfacción de necesidades



2 h

#### ACTIVIDADES

#### META

Haz aportaciones teóricas sobre necesidades y comienza a ser consciente de tus propias necesidades.

#### TAREA

Expresa tus necesidades en 3 situaciones en las que de otro modo no lo dirías.

#### ENCUENTRO A TRES

Debatir qué ha funcionado y qué no.

Comparte tus ideas sobre cómo comunicar las necesidades con éxito.

- 15' Presentación y registro
- 10' Recapitulación de la semana anterior  11  15
- 30' Actividad - "VAKOG"
- 10' DESCANSO / Estiramientos en grupo  22  16
- 35' Actividad - "6 necesidades humanas"
- 5' Explicación de las tareas y los tríos
- 10' Salida
- 5' Cierre



## SEMANA 3

### Práctica en profundidad semana 1 y semana 2

#### META

A través de actividades prácticas ser consciente de los propios factores estresantes y entrenarte para expresar las necesidades.

#### TAREA

Encuentra tu propia práctica de concienciación e inclúyela en el ritual diario.

#### ENCUENTRO A TRES

Habla de tus prácticas de concienciación.  
Comparte lo que te funciona bien, lo que no y encuentra ideas para mejorarlo, si es necesario.



5h

#### ACTIVIDADES

- 15' Presentación y registro
- 10' Recapitulación de la semana anterior
- 60' Actividad - "Mochila de necesidades" ⚙️ 16 ✍️ 21
- 30' Actividad - "Yo mismo/a, mi cuerpo, mi eje" ⚙️ 21 ✍️ 22
- 15' DESCANSO
- 60' Actividad - "Baño de bosque" ⚙️ 12
- 30' DESCANSO
- 40' Actividad - "Imágenes asociativas" ⚙️ 18
- 15' Actividad - "La meditación de la pasa" ⚙️ 20
- 5' Explicación de la tarea para casa y tríos
- 15' Salida
- 5' Cierre



## SEMANA 4

### Establecer límites claros

#### META

Empezar a entender qué significan los límites en la vida cotidiana y por qué es esencial encontrar la fuerza para establecer algunas limitaciones.

#### TAREA

Cada día describe una situación en la que te gustaría decir "No, necesito algo diferente".

#### ENCUENTRO A TRES

Identificar factores estresantes, hablar sobre cómo reducirlos mediante acciones prácticas en el trabajo diario. "¿Cómo puede tu grupo ayudarte a establecer límites?"



2 h



#### ACTIVIDADES

- 15' Presentación y registro
- 10' Recapitulación de la semana anterior
- 5' Activador
- 30' Actividad - "Visualización de límites" ⚙️ 23 ✍️ 28
- 10' DESCANSO
- 30' Actividad - Plan de acción - Durante esta actividad, se anima a los participantes a reflexionar sobre las diversas fuentes de estrés en sus vidas e identificar acciones específicas que pueden tomar para mitigar su impacto. ✍️ 29
- 5' Explicar las tareas para csa y los tríos
- 10' Salida
- 5' Cierre



## SEMANA 5

### Apoyo social

#### META

Empezar a comprender qué significa el apoyo social y explorar cómo se puede realizar en grupos de trabajo.

#### TAREA

Comienza cada día en el trabajo con una "Sesión de Gratitud", que es una breve actividad diaria que se realiza antes de comenzar la jornada laboral. En esta sesión, los/las miembros del equipo se toman un momento para reflexionar y expresar gratitud por sus compañeros. Se trata de reconocer los esfuerzos, el apoyo o las interacciones positivas que han tenido con sus compañeros/as de trabajo.

#### ENCUENTRO A TRES

Reflexiona sobre cómo te sientes tanto al recibir como al dar un feedback positivo.



2h



#### ACTIVIDADES

- 15' Presentación y registro
- 10' Recapitulación de la semana anterior
- 30' Actividad - "Chismes positivos" ⚙️ 32
- 10' DESCANSO
- 30' Actividad - "Dar y recibir" ⚙️ 34
- 5' Explicación de tareas y tríos
- 15' Salida
- 5' Cierre



## SEMANA 6

### Práctica en profundidad semana 4 y semana 5

#### META

Planificar un itinerario a largo plazo en el que los/las participantes tengan que establecer límites y pedir/dar apoyo; a través de las actividades, experimentar los límites establecidos y el apoyo social.

#### TAREA

Cada noche, anota un factor de estrés que hayas experimentado durante el día y qué acción -con el apoyo de otras personas- emprendiste para abordarlo.

#### ENCUENTRO A TRES

Comparte cómo te gustaría que se acercaran a ti cuando necesitas ayuda y cómo puedes acercarte a los/las demás cuando parece que necesitan ayuda sin parecer intrusivo y/o hacer que se retraigan.



5h

#### ACTIVIDADES

- 15' Presentación y registro
  - 10' Recapitulación de la semana anterior
  - 2h Actividad - "Escudo de resiliencia de la naturaleza" ⚙️ 26
  - 15' DESCANSO
  - 30' Actividad - "Crowd Surfing en la naturaleza" ⚙️ 30
  - 20' Actividad - "Meditación en el ojo del huracán" ⚙️ 27
  - 30' DESCANSO
  - 20' Dar tiempo en la naturaleza para el momento de soledad - reflexión sobre el progreso en el programa ✍️ 39
  - 30' Tiempo para compartir (evaluación intermedia - cómo se ajustan las actividades a los objetivos que los/las participantes se fijaron en la semana 1 y qué ha cambiado en estas semanas)
- y Salida
- 5' Explicación de las tareas y los tríos
  - 5' Cierre



## SEMANA 7

### Equilibrio entre trabajo y vida privada

#### META

Identificar lo que significa el equilibrio entre trabajo y vida personal.

Identifica qué puede ayudar a una persona a prevenir el burnout en relación con ese equilibrio.

#### TAREA

Termina tu Rueda de Equilibrio si no la terminaste en la sesión online.

Comienza la actividad "Trabajar con valores". ⚙️ 36

#### ENCUENTRO A TRES

Comenta tu Rueda de Equilibrio y comparte tus impresiones. Intenta relacionarlo con el símbolo que has dibujado durante la actividad en línea o con el objeto que has encontrado.

Comparte tus 3 valores más importantes y explica por qué.



2h

#### ACTIVIDADES

- 15' Presentación y registro
- 10' Recapitulación de la semana anterior
- 15' Pizarra en línea\*: Dibuja un símbolo "¿Qué significa para ti el equilibrio?" o encuentra el objeto a tu alrededor - enséñalo al grupo
- 20' Debate sobre qué es el equilibrio entre trabajo y vida personal y qué significa para ti
- 10' DESCANSO
- 30' Actividad - "Rueda de Equilibrio" ⚙️ 35 ✍️ 45
- 5' Explicación de tareas y tríos
- 10' Salida
- 5' Cierre

\*en Zoom, Meet, etc.



## SEMANA 8

### Comunicación interna

#### META

Reflexionar sobre la forma en que las personas se comunican (envían y reciben información). Comprender la importancia de sentirse escuchado y cómodo durante la comunicación.

#### TAREA

Encuentra un video de Marshall B. Rosenberg y su concepto NVC o lee su libro.

#### ENCUENTRO A TRES

Practica el proceso de Comunicación no violenta (CNV) y reflexiona sobre él.



2 h



#### ACTIVIDADES

- 15' Presentación y registro
- 10' Recapitulación de la semana anterior
- 20' Actividad - "Cuentacuentos con palomitas" cuenta una historia sobre tu trabajo en los tríos ⚙️<sup>39</sup>
- 25' Actividad - "Cuenta tu historia" combínala con "Estás escuchando" en tríos mixtos. ⚙️<sup>41; 46</sup>
- 10' DESCANSO
- 20' Introducción teórica sobre la Comunicación No-Violenta (CNV)
- 5' Explicación de tareas y tríos
- 10' Salida
- 5' Cierre



## SEMANA 9

Práctica en profundidad semana 7 y semana 8

### META

Reflexionar sobre las actividades anteriores;  
Reforzar la comunicación interna del grupo en persona;  
Hablar de los cambios en la conciliación de trabajo y vida personal.

### TAREA

Dibuja el vehículo/estructura que construiste durante la actividad. Intenta establecer conexiones con tu propio equilibrio entre el trabajo y la vida personal.

### ENCUENTRO A TRES

Reflexionar sobre las preguntas dadas en el manual.



5h

### ACTIVIDADES

- 15' Actividad - "Círculo de contacto visual" ⚙️ 40
- 10' Presentación y registro
- 10' Recapitulación de la semana anterior
- 80' Actividad - "Ikigai" ⚙️ 38 ✍️ 56; 57
- 15' DESCANSO
- 60' Actividad - "Construcción de vehículos" (cuando sea posible en la naturaleza). ⚙️ 42  
La tarea es crear una estructura en equilibrio.
- 30' DESCANSO
- 40' Actividad - "Dixit" ⚙️ 37
- 5' Explicación de tareas y tríos
- 15' Salida
- 10' Cierre



## SEMANA 10

### Adaptación a los cambios

#### META

Reflexión sobre el tema anterior, dar aportes teóricos sobre los cambios y la adaptación a ellos en el momento actual, trabajar sobre cómo adaptarnos a los cambios nos coloca en mejores condiciones para prevenir el burnout.

#### TAREA

Escribe algunas situaciones en las que sentiste estrés.

#### ENCUENTRO A TRES

Comparte situaciones en las que sentiste estrés y cómo las afrontaste. Pregúntales a los demás cómo se las arreglarían. ¿Existe alguna estrategia de afrontamiento común utilizada en tu trío? ¿Cuál? ¿Qué puedes aprender de eso?



2h



#### ACTIVIDADES

- 15' Presentación y registro
- 10' Recapitulación de la semana anterior
- 25' Actividad - "Cambios" ⚙️ 48
- 10' DESCANSO
- 40' Actividad - "Walt Disney" ⚙️ 47 ✍️ 63
- 5' Explicación de tareas y tríos
- 10' Salida
- 5' Cierre



## SEMANA 11

### Reflexión y plan de futuro

#### META

Trabajar el compromiso para los próximos tiempos y dar ideas sobre cómo establecer hábitos saludables.

#### TAREA

Piensa en tus hábitos y resalta con colores lo que quieres dejar (rojo), continuar (amarillo) y comenzar (verde). Escribe tu objetivo para los próximos 6 meses.

#### ENCUENTRO A TRES

Compartid vuestros hábitos y objetivos, daos mutuamente algunas sugerencias para hacer realidad los hábitos resaltados en color verde.



2h

#### ACTIVIDADES

- 15' Presentación y registro
- 10' Recapitulación de la semana anterior ⚙️ 49
- 25' Actividad - "Encuentra otro camino"
- 10' DESCANSO
- 40' Actividad - "La Matriz de Eisenhower" ⚙️ 28 ✍️ 69
- 5' Explicación de tareas y tríos
- 10' Salida
- 5' Cierre



## SEMANA 12

### Reunión final

#### META

Reflexionar sobre todo el proceso y los resultados del programa, reforzar el compromiso de seguir trabajando en la prevención del burnout, compartir la experiencia individual sobre el propio programa y recoger ideas de mejora para su posterior aplicación.

#### TAREA

Continúa en tríos y comprométete con los cambios que has comenzado.



5h

#### ACTIVIDADES

- 15' Presentación y registro
- 10' Recapitulación de la semana anterior
- 20' Activador - "Círculo de sonido" ⚙️ 50
- 20' Actividad "VAKOG" ⚙️ 11
- 15' DESCANSO
- 30' Evaluación (tanto del objetivo personal como de todo el programa) y cómo mantener el compromiso de los tríos. ✍️ 74
- 90' Río de Vida con elementos naturales (Recapitulación del programa completo mediante co-storytelling entre los participantes) ✍️ 76
- 30' DESCANSO
- 40' Tiempo a solas - Mi carta
- 20' Salida
- 10' Cierre



EXIT **burnout**

**Funded by  
the European Union**

Esta publicación refleja únicamente las opiniones de las personas autoras y la Comisión Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Este trabajo tiene una licencia Creative Commons Atribución - No Comercial - Compartir Igual 4.0 Internacional.

Para ver una copia de esta licencia, [toque aquí](#).



Agency for International  
Programs for Youth  
Republic of Latvia

