



EXIT burnout

TOOLKIT

COLECCIÓN DE HERRAMIENTAS DE TERAPIA A TRAVÉS DE LA AVENTURA,
COACHING Y GAMIFICACIÓN PARA PREVENIR Y DISMINUIR EL BURNOUT DE
TRABAJADORAS/ES JUVENILES



EXIT **burnout**

SOBRE EL PROYECTO

Este TOOLKIT se crea en el proyecto Erasmus+ "EXIT BURNOUT" que implementan 4 socios/as de 4 países -
Association of Educational Games and Methods de Letonia,
Asociación Experientia de España,
ASD APS Kamaleonte de Italia,
Grupo de Trabajo Noé Asociación de Pedagogía Social y Terapia Juvenil de Austria.

Objetivos generales del proyecto "EXIT BURNOUT":

 desarrollar soluciones innovadoras, utilizando enfoques de gamificación, coaching y terapia de aventura para prevenir y disminuir el burnout de las/los trabajadoras/es juveniles, la rotación de empleo en el trabajo juvenil y aumentar su bienestar.

 mejorar la calidad del trabajo juvenil en general mediante la promoción del bienestar de las personas que trabajan con jóvenes, la satisfacción laboral y personal, y una implicación y participación más activa de la juventud en la organización.

Resultados del proyecto "EXIT BURNOUT":

 INFORME DE MAPEO: información sobre el bienestar de las/los trabajadoras/es juveniles, las razones y necesidades del burnout.

 PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE BIENESTAR, utilizando el enfoque de gamificación, coaching y terapia de aventura, que ofrece una solución para las causas de burnout.

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

El principal público objetivo del proyecto son las TJ (personas que trabajan con jóvenes) y las organizaciones en las que trabajan las TJ.



EXIT **burnout**

- 4 INTRODUCCIÓN
- 5 SOBRE EL TOOLKIT

CONCIENCIA DE LOS ESTRESORES

- 6 Relajación Muscular Progresiva
- 7 Cuestionarios y pruebas (tests)
- 8 El espejo
- 9 Vaso de agua
- 10 El proceso de burnout
- 11 VAKOG
- 12 Baño de bosque
- 13 La personita
- 14 Meditación: Hojas en una corriente
- 15 La consciencia de Mohawk

EXPRESAR Y SATISFACER NECESIDADES

- 16 Mochila de necesidades y expectativas
- 17 Jenga de las emociones
- 18 Imágenes asociativas
- 19 Entrenamiento sobre asertividad
- 20 La meditación de las pasas
- 21 Yo, mi cuerpo, mi eje
- 22 Seis necesidades humanas

ÍNDICE

ESTABLECER LÍMITES CLAROS

- 23 Visualización de límites
- 24 Explorando límites
- 25 Ejercicio para poner límites
- 26 Escudo de resiliencia de la naturaleza
- 27 Meditación del ojo del huracán
- 28 La matriz de Eisenhower

APOYO SOCIAL

- 29 Paseo a ciegas
- 30 Surf en la naturaleza
- 31 Escalera de confianza
- 32 Cotilleos positivos
- 33 Slackline
- 34 Dando y recibiendo

EQUILIBRIO TRABAJO-VIDA

- 35 Rueda de equilibrio
- 36 Trabajar con valores
- 37 DIXIT
- 38 IKIGAI

COMUNICACIÓN INTERNA

- 39 Narración de palomitas de maíz
- 40 Círculo de contacto visual
- 41 Cuenta tu historia
- 42 Construcción de vehículos
- 43 Tres monos sabios
- 44 Comunicación no violenta (CNV)
- 45 Tren
- 46 ¿Estas escuchando?

ADAPTACIÓN A LOS CAMBIOS

- 47 Walt Disney
- 48 Cambios
- 49 Encontrar otra forma
- 50 Círculo de sonido

- 51 GAMIFICACIÓN
- 52 ELEMENTOS CLAVE DE LA GAMIFICACIÓN
- 53 RECURSOS ADICIONALES



EXIT burnout

INTRODUCCIÓN

El burnout puede tener consecuencias negativas significativas para la salud mental de un/a individuo/a. A menudo se acompaña de agotamiento emocional, cinismo y una disminución de la sensación de logro personal, lo que puede provocar emociones negativas como la ira, la frustración y la desesperanza. Estas emociones negativas pueden, a su vez, provocar problemas de salud mental como depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo. Para obtener más información, lee el informe de mapeo.

El informe de mapeo está disponible en inglés, letón, español e italiano y se puede encontrar aquí:
<https://bit.ly/ExitBurnoutMappingReport>

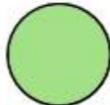
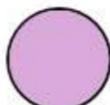
Uno de los elementos del Programa de Bienestar "EXIT BURNOUT" del proyecto Erasmus+ es el TOOLKIT de herramientas, un recurso práctico que ofrece información sobre los métodos de terapia de aventura y coaching disponibles que tratan las razones concretas del estrés y el burnout de TJ (trabajadoras/es juveniles). El kit de herramientas está diseñado para líderes que ejecutarán el Programa de Capacitación de Bienestar o crearán su propio programa.

El kit incluye herramientas que fueron cuidadosamente seleccionadas por los/las socios/as debido a sus muchos años de experiencia en los campos del bienestar, el trabajo con jóvenes, la terapia de aventura, el coaching y la gamificación. Esta es una recomendación de herramientas ya que se propone adaptarlas dependiendo de los participantes, los estresores a trabajar, los recursos disponibles, etc. Se encuentran más recomendaciones personalizadas en las Directrices de Implementación del Programa.



ACERCA DEL TOOLKIT

Este conjunto de herramientas combina útiles que se pueden utilizar para diferentes necesidades con el fin de hacer frente a los factores estresantes y prevenir el burnout de las/los trabajadoras/es juveniles.

<i>necesidades</i>	<i>símbolos</i>
 Conciencia de los estresores	 Herramientas de uso individuales
 Expresar y satisfacer necesidades	 Herramientas para grupos
 Establecer limites claros	 Herramientas aptas para interiores
 Apoyo social	 Herramientas aptas para exteriores
 Equilibrio trabajo - vida personal	 Tiempo necesario
 Comunicacion interna	 Recursos necesarios
 Adaptación a los cambios	



SALIR del agotamiento

PREPARACIÓN

Encuentra un lugar tranquilo.

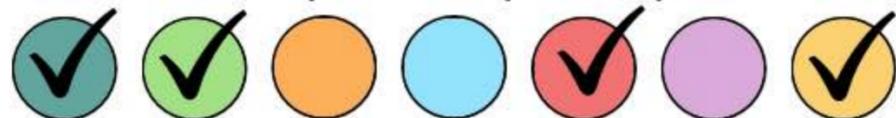
OBJETIVO

Tomar conciencia del cuerpo y los signos del estrés en el cuerpo.

COMENTARIOS

La relajación muscular progresiva (RMP) es una técnica que consiste en tensar y relajar los grupos musculares principales, desde los dedos de los pies hasta la cabeza para promover la relajación general del cuerpo, centrándose en la tensión y el alivio del estrés cuando se libera la tensión muscular.

También se puede aplicar para:



RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA



15- 20 minutos

PASOS

- 1 Pide a las personas participantes que muevan su atención hacia arriba por el cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la cabeza, tensando y relajando cada grupo muscular.
- 2 Las/los participantes deben seguir y prestar atención a las sensaciones de su cuerpo, notando áreas de tensión o incomodidad y concentrándose en liberar esa tensión.
- 3 Anima a las/los participantes a reflexionar sobre cómo se siente su cuerpo después del ejercicio y discutid cómo se puede usar la RMP para controlar el estrés y promover la relajación en la vida cotidiana.

REFLEXIÓN

- ¿Qué sensaciones físicas notaste durante el ejercicio?
- ¿Cómo podrías incorporar RMP u otras técnicas de relajación en tu rutina diaria para controlar el estrés y promover el bienestar general?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Ten los cuestionarios o pruebas listos.

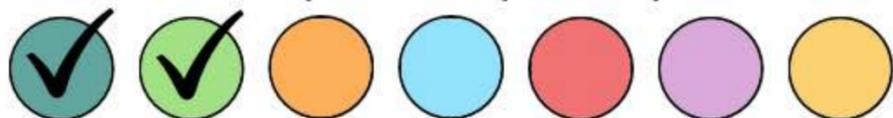
OBJETIVO

Identificar síntomas que son indicativos de mucha presión.

COMENTARIOS

Un ejemplo de cuestionario de estrés está disponible en el International Stress Management Association (ISMA) en <https://isma.org.uk/sites/default/files/clients/413/Stress-Questionnaire-F2.pdf>

También se puede aplicar para:



CUESTIONARIOS Y PRUEBAS



10 - 30 min

Cuestionario de estrés

CONCIENCIA DE LOS ESTRESORES

PASOS

- 1 Administra cuestionarios y pruebas de estrés a las personas para ayudar a identificar síntomas que pueden ser indicadores de presión excesiva. Estos síntomas pueden incluir signos de estrés psicológicos, emocionales, físicos y conductuales.
- 2 Al identificar los síntomas, las personas pueden tomar medidas para controlar sus niveles de estrés y prevenir consecuencias negativas.

REFLEXIÓN

- ¿Estás dispuesto/a a ser honesto/a y auténtico/a al completar estos cuestionarios y pruebas?
- ¿Qué tipo de acciones estás tomando para afrontar esos síntomas?



EXIT **burnout**

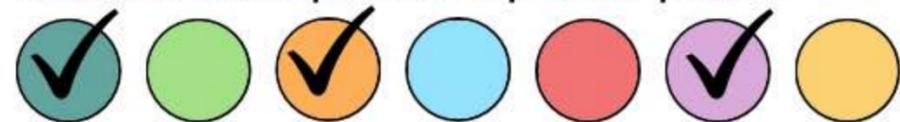
OBJETIVO

Identificar factores que causan estrés dentro de la dinámica laboral y del grupo de trabajo.

COMENTARIOS

Para combinar este método con elementos de interior en lugar de elementos de la naturaleza, las/los participantes tienen que dibujar/escribir cosas que los hagan sentir bien y mal.

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Un sitio natural en el que las/los participantes puedan sumergirse profundamente.



30 - 45 min

CONCIENCIA DE LOS ESTRESORES

PASOS

- 1 Píde a las personas participantes que se tomen un tiempo para caminar y encontrar un lugar despejado.
- 2 Pídeles que ahora hagan un círculo que los represente con elementos naturales.
- 3 Pídeles que inserten aquellos elementos que los hagan sentir bien dentro del círculo.
- 4 Luego deben colocar los elementos que les causan estrés y descontento lo más lejos del círculo.
- 5 Abre espacio para compartir sin crear debate.

REFLEXIÓN

- ¿Dónde estás ahora?
- ¿Cómo te sientes?



EXIT **burnout**

OBJETIVO

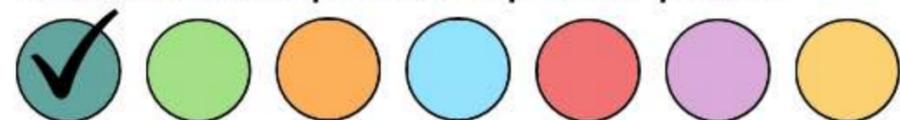
Reconocer recursos, reflexionar sobre el compromiso laboral y sentirse con más energía.

COMENTARIOS

Durante la caminata, también puedes dar algunas pistas, como respirar profundamente unas cuantas veces o dar algunos pasos a ciegas.

Puedes poner música relajante.

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Disponer de una taza para cada participante y una fuente de agua.

VASO DE AGUA



30 - 60 min

CONCIENCIA DE LOS ESTRESORES

PASOS

- 1 Entrega a las personas participantes un vaso lleno de agua hasta arriba. Harán un paseo de 10 minutos con el vaso, caminando con cuidado sin derramar el agua y volverán. Deben regresar, llenarlo y caminar más cada vez que se derrame. Tienen que centrarse en el movimiento del agua.
- 2 Pídeles que observen sus movimientos, pensamientos y emociones durante la caminata y cómo cambia su enfoque.
- 3 En los últimos 3 minutos, los vasos no se vuelven a llenar aunque se haya derramado un poco de agua.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo cambiaron tus movimientos, pensamientos y emociones durante la actividad?
- ¿Cuán satisfecho/a estás con la cantidad de agua de tu vaso?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Música de fondo y un lugar acogedor donde puedan estar el tiempo necesario.

OBJETIVO

Para adquirir conocimientos sobre el proceso de burnout, reconocer en qué punto de este proceso se encuentran las personas participantes e introducir el tema del burnout a nivel cognitivo.

COMENTARIOS

Inicialmente, el/la facilitador/a recomienda utilizar símbolos, colores y formas significativas en vez de palabras. Ese dibujo puede despertar sentimientos fuertes.

Para evitar eso, el/la facilitador/a puede invitar a las/los participantes a incluir los recursos que tienen para superarlos.

También se puede aplicar para:



EL PROCESO BURNOUT



30 - 45 min



Papel A3, colores

CONCIENCIA DE LOS ESTRESORES

PASOS

- 1 Invita a las/los participantes a conseguir bolígrafos, pinturas y lápices de colores, además de preparar una hoja A3 y buscar un lugar en la sala o cerca donde puedan estar sola/os.
- 2 Pide a las/los participantes que hagan una imagen de los ESTRESORES en su vida, ya sea como un diagrama, diagrama de flujo o dibujando un mapa.
- 3 Cuando todos estén listos, animálos a regresar y mostrar sus dibujos a los demás.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo puede ser útil conocer los factores estresantes en tu vida diaria y laboral?
- ¿Cómo crees que esta actividad puede contribuir a afrontar esos factores estresantes?



EXIT **burnout**

OBJETIVO

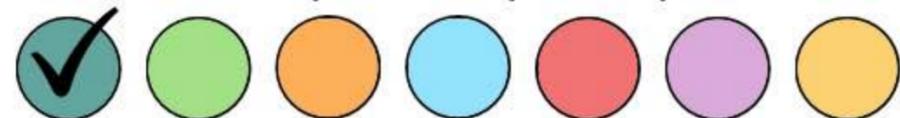
Utilizar los sentidos (VAKOG: visual, auditivo, cinestésico, olfativo, gustativo) en un entorno específico para crear conciencia y atención plena del entorno e identificar los factores estresantes.

COMENTARIOS

Se trata de crear situaciones (por ejemplo, llegar juntos al bosque) para uno mismo o para un grupo que esté dirigiendo.

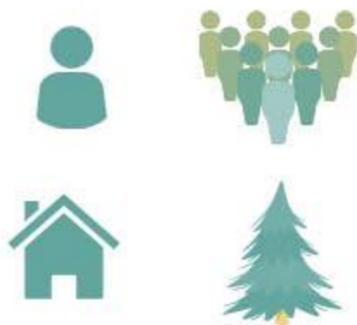
Se trata de utilizar submodalidades para formular preguntas adaptadas a la situación.

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Elige un entorno específico, ya sea un lugar real, como un bosque, o uno imaginario.



 Sin presión

PASOS

- 1 Pide a las/los participantes que se centren en sus cinco sentidos y observen su entorno en el escenario elegido.
- 2 Utiliza preguntas específicas relacionadas con los sentidos y lo que observan para guiar a los/las participantes en su exploración del entorno. Anímalos a que se tomen su tiempo y se sumerjan por completo en su entorno.
- 3 Pide a las/los participantes que reflexionen sobre su experiencia y compartan lo que han observado o descubierto.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo puede ayudarnos a reducir el estrés y fomentar el bienestar la atención a nuestro entorno?



EXIT **burnout**

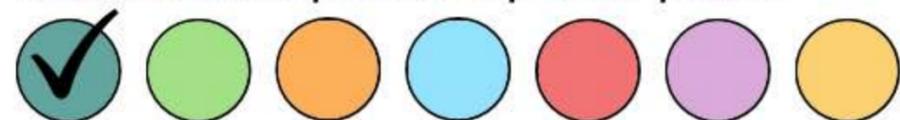
OBJETIVO

Conexión, recuperación y reconstrucción de la identidad. Los baños de bosque conectan con la naturaleza, favorecen la relajación y la reducción del estrés y fomentan un sentimiento de conexión e identidad con el mundo natural.

COMENTARIOS

El baño de bosque, también conocido como shinrin-yoku, consiste en pasar tiempo en un bosque u otro entorno natural para mejorar el bienestar general.

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Un bosque o un lugar natural donde las personas participantes puedan sumergirse en profundidad.



Sin presión

CONCIENCIA DE LOS ESTRESORES

PASOS

- 1 Pide a las/los participantes que se concentren en el entorno natural que les rodea, percibiendo las vistas, los sonidos y los olores.
- 2 Con la práctica continuada, la conexión se hace más profunda con la naturaleza y se es más consciente de los ritmos y ciclos naturales del entorno. Esto puede ayudar a ganar perspectiva sobre la vida y los retos y cultivar un sentido de gratitud y asombro.
- 3 Invita a las/los participantes a escuchar su voz interior, para que puedan acceder a una comprensión más profunda de sí mismos y del mundo que les rodea.

REFLEXIÓN

- ¿Qué te ocurrió cuando te centraste en el entorno natural que te rodeaba?
- ¿Qué observaste en tu voz interior?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Entrega a cada uno de los/las que participen una hoja de papel con una silueta con la cabeza, el corazón, la mano y el pie dibujados.

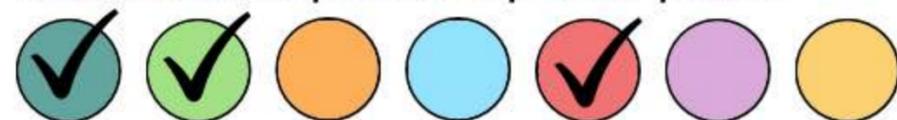
OBJETIVO

Incrementar el conocimiento sobre uno mismo/a.

COMENTARIOS

La idea principal es que no puedes amar a la gente si no sientes amor por ti mismo/a. No se puede ayudar a la gente si no se hacen cosas por uno mismo.

También se puede aplicar para:



30 - 45 min

PASOS

- 1 Señalando a la cabeza, pregunta a las/los participantes: "¿Qué piensas de ti mismo/a, de tu personalidad, de tus cualidades, de tus defectos?".
- 2 Señalando el corazón pregunta: "¿Qué sientes por ti mismo/a?".
- 3 Señalando la mano "¿Qué haces por ti mismo/a?".
- 4 Señalando el pie: "¿Adónde quieres ir? ¿Adónde quieres que te lleven tus pasos?".

REFLEXIÓN

- ¿Qué tipo de palabras escribiste sobre ti y para ti? (positivas, negativas, una mezcla de ambas)



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Busca un lugar tranquilo, libre de distracciones. Invita a los participantes a sentarse o tumbarse en una postura cómoda. Pide que cierren los ojos o que suavicen la mirada. Invita a empezar a respirar lenta y profundamente.

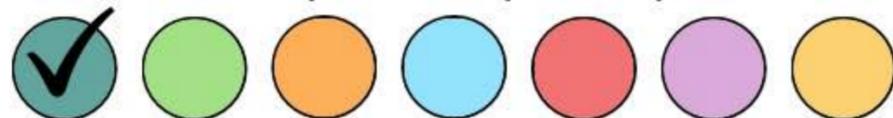
OBJETIVO

Desarrollar la capacidad de abandonar los pensamientos problemáticos mediante la práctica de la defusión cognitiva.

COMENTARIOS

Si los patrones de pensamiento o la autoconversación negativa tienden a causar un malestar emocional significativo, empieza a preguntar a los participantes si están dispuestos/as a intentar contemplar esos pensamientos de otra manera.

También se puede aplicar para:



 20 min

MEDITACIÓN HOJAS EN UN ARROYO

PASOS

1 Guía al grupo para que se centre en:

Visualizar - Imagina que estás descansando junto a un arroyo. Esta escena puede tener el aspecto que quieras.

Concentrarse - Sigue la corriente. Cuando las distracciones entren en su mente, tómate un momento para notarlas sin juzgarte.

Controlar los pensamientos - Sitúa el pensamiento sobre una hoja. Puedes imaginar que escribes el pensamiento en la hoja o que lo fijas de otra manera. Coloca la hoja en el agua y observa cómo flota hasta desaparecer.

Continuar - Visualiza la corriente, simplemente observando y liberando cualquier pensamiento que entre en tu mente.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo te sentías al principio del ejercicio?
- ¿Cómo te sientes ahora?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Un cabo flojo tendido entre dos árboles.

CONCIENCIA DE LOS ESTRESORES

OBJETIVO

Centrarse en los factores de estrés a los que se enfrentan más a menudo las/los participantes y concienciar al grupo.

COMENTARIOS

Es crucial compartir los sentimientos para ayudar al grupo a definir una estrategia de apoyo a la individualidad.

También se puede aplicar para:



LA CONSCIENCIA DE MOHAWK



30 - 60 min

PASOS

- 1 Invita al grupo a caminar sobre la cuerda floja de forma individual.
- 2 Quien camina se mantiene de pie sobre una cuerda mientras el resto de miembros del grupo sujetan la otra cuerda, manteniéndola tensa.
- 3 Mientras camina sobre la cuerda floja, pide a la persona participante que piense en los factores de un contexto concreto que, metafóricamente, hacen que le tiemblen las piernas mientras se esfuerza por alcanzar un objetivo.

REFLEXIÓN

- ¿Qué factores hacen que, metafóricamente, te tiemblen las piernas cuando te esfuerzas por alcanzar un objetivo?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Imprime una mochila para cada participante con su nombre en un asa. Lo ideal es utilizar colores diferentes para cada mochila. Corta cada mochila en 10 piezas como si fuera un puzzle y mézclalas en sobres diferentes.

OBJETIVO

Proporcionar a los/las participantes una herramienta simbólica para expresar sus necesidades, temores y expectativas.

COMENTARIOS

Más detalles e información:
<https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/backpack-of-needs-and-expectations.1340/>

También se puede aplicar para:



MOCHILA DE NECESIDADES Y EXPECTATIVAS



45 - 60 min



Mochila impresa,
bolígrafo y colores

EXPRESIÓN Y SATISFACCIÓN DE NECESIDADES

PASOS

- 1 Entrega a cada participante un sobre con las piezas de su puzzle y espera a que empiecen a intercambiarlas.
- 2 Cuando empiecen a montar sus puzzles, proporciónales pegamento en barra, tijeras y hojas de papel A4 blanco para que peguen sus mochilas.
- 3 Pide a las personas participantes que escriban en sus mochilas: la parte superior para las expectativas, la central para las necesidades/contribuciones y la inferior para los miedos.

REFLEXIÓN

- ¿Qué te hace sentir tu mochila?
- ¿Te gustaría reorganizar algo?
- ¿Cómo pueden ayudarte los demás?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Ten a mano un juego de Jenga y un rotulador para jugar a este juego.

OBJETIVO

Ayudar a los/las participantes a conocer las distintas emociones.

COMENTARIOS

Es fácil de poner en práctica, por lo que puede ser una actividad de primeros auxilios para la oficina.

También se puede aplicar para:



JENGA DE LAS EMOCIONES



Sin presión



Jenga, rotulador

PASOS

- 1 Escribe diferentes emociones (ira, felicidad, preocupación, aburrimiento, celos) que quieras que tus participantes conozcan en bloques al azar.
- 2 Invita a las/los participantes a que saquen un bloque Jenga de emociones. A continuación, pídeles que digan qué significa esa emoción y qué les hace sentirla.

REFLEXIONES

- ¿Te resultó fácil o difícil describir cada bloque que cogiste?
- ¿Cómo te sentiste al hacerlo?
- ¿Qué sentiste al escuchar las descripciones de los demás?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Dispón de tarjetas y preguntas asociativas y metafóricas.

OBJETIVO

Ayudar a los/las participantes a hablar de sí mismos/as y a conocerse mejor.

COMENTARIOS

Puedes utilizar una baraja de cartas con imágenes, como fotos de revistas o postales, o cartas de juegos específicos como Lilluu, Dixit, etc.

También se puede aplicar para:



IMÁGENES ASOCIATIVAS



20 - 60 min



Tarjetas

PASOS

- 1 Baraja las cartas y colócalas boca abajo.
- 2 Pide a cada participante que, por turnos, elija una carta y describa en qué les hace pensar la imagen que aparece en ella.
- 3 Invita a otras/os participantes a hacer preguntas de seguimiento para obtener más detalles.
- 4 Para añadir un nivel adicional, puedes tener una lista de preguntas relacionadas con las imágenes de las tarjetas. Estas preguntas pueden ayudar a cada participante a profundizar en sus pensamientos y sentimientos sobre las imágenes que ven.

REFLEXIÓN

- ¿Qué te hace pensar esta imagen a la hora de superar retos en tu vida?



EXIT burnout

PREPARACIÓN

Busca un lugar tranquilo donde los/las participantes puedan estar cómodos/as.

OBJETIVO

Ayudar a los/las participantes a aprender la fórmula básica de la comunicación asertiva y practicar su uso en un entorno seguro y de apoyo.

COMENTARIOS

Podrías aprender a abordar los sentimientos de inadecuación y ansiedad que alimentan tu afán por evitar la confrontación y aprender habilidades como tener más confianza en tu lenguaje corporal, hablarte en positivo, comunicar desde el "yo" para afirmar tus deseos y necesidades, y hacer una pausa antes de reaccionar ante los demás.

También se puede aplicar para:



FORMACIÓN EN ASERTIVIDAD



30 min

EXPRESIÓN Y SATISFACCIÓN DE NECESIDADES

PASOS

- 1 Presenta al grupo la fórmula básica de la asertividad: (1) la situación, (2) el sentimiento, (3) la explicación y (4) la petición.
- 2 Dales ejemplos de situaciones en las que la comunicación asertiva podría ser útil.
- 3 Pide a cada participante que comparta una situación personal en la que haya tenido dificultades para expresarse con asertividad, utilizando la fórmula. Deben describir situación, sentimientos al respecto, por qué se sintieron así y la petición que querían hacer.
- 4 Anima a los oyentes del grupo a ofrecer comentarios de apoyo y sugerencias sobre cómo el orador podría haber sido más asertivo.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo fue compartir tu historia basándote en la fórmula de la asertividad?
- ¿Cómo ha sido percibir las historias de los demás?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Busca un lugar tranquilo donde las/los participantes puedan estar cómodos.

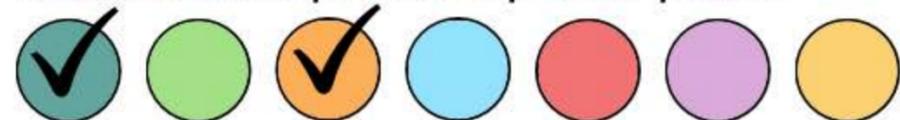
OBJETIVO

Ayudar a las personas a reducir la velocidad y prestar atención al momento presente.

COMENTARIOS

Este ejercicio tiene una larga historia, ya que se integró por primera vez en los programas de mindfulness en 1979 como parte del programa Mindfulness-Based Stress Reduction.

También se puede aplicar para:



MEDITACIÓN DE LA PASA



15 min



Una pasa por participante

EXPRESIÓN Y SATISFACCIÓN DE NECESIDADES

PASOS

Invita a los/las participantes a seguir las instrucciones:

- 1 Sujeción - Coge una pasa y apóyala en la mano.
- 2 Vista - Presta atención a la pasa. Mírala.
- 3 Olfato - Acércate la pasa a la nariz. Huélela suavemente y concéntrate.
- 4 Tacto - Cierra los ojos y explora la pasa con tus dedos.
- 5 Gusto - Coloca la pasa en la lengua. Muerde y mastica despacio.
- 6 Sigue - Siente cómo la pasa baja por la garganta.

REFLEXIÓN

- ¿Qué has experimentado?



EXIT **burnout**

OBJETIVO

Aumentar la conciencia y el conocimiento de uno mismo.
Conseguir el equilibrio cuerpo-mente.

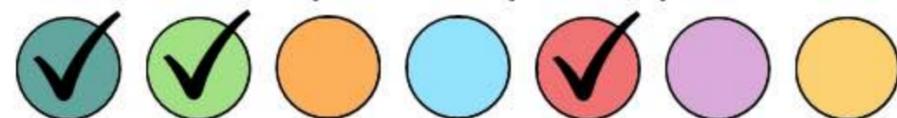
COMENTARIOS

Reconocer tus sensaciones corporales aumenta tu nivel de autoconciencia.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo te sentiste durante la actividad?
- ¿Qué sentimientos tuviste cuando imaginaste tu eje?
- ¿Para qué puedes utilizar este ejercicio?

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Busca un lugar tranquilo donde los/las participantes puedan estar cómodos/as.



2- 20



30 min



Música relajante

EXPRESIÓN Y SATISFACCIÓN DE NECESIDADES

PASOS

- 1 Guía al grupo con voz suave y cálida para que cierren los ojos y respiren profundamente mientras imaginan que un color tiñe lentamente su cuerpo de la cabeza a los pies.
- 2 Pide a los/las participantes que imaginan que la calma y la paz entran en sus cuerpos con cada inhalación y que liberan la tensión y el cansancio con cada exhalación.
- 3 Guía al grupo para que imaginan una línea interior que parte de la parte superior de la cabeza, atraviesa el cuerpo y llega hasta el suelo entre los pies. Esta línea es flexible y no pierde su forma. Es su eje.
- 4 Indica al grupo que respire profundamente y sienta el apoyo de su eje. Se les anima a que se centren en su eje y noten cómo conecta su cuerpo con el suelo, proporcionándoles estabilidad y equilibrio.
- 5 Invita a las/los participantes a que abran los ojos y se tomen un momento para sentir lentamente los efectos del ejercicio en su mente y su cuerpo.



EXIT burnout

OBJETIVO

Concienciar sobre qué necesidad es importante en el momento actual de la vida.

PASOS

- 1 Pide a las/los participantes que piensen en el periodo actual de su vida y que identifiquen qué necesidades son las más y las menos importantes. Invita a ordenar las necesidades.
- 2 Invita a marcar con un círculo la falta de necesidades en el trabajo de cada participante. Pide que piensen o escriban por qué creen que es así.

COMENTARIOS

Estas necesidades no son necesariamente conscientes.

REFLEXIÓN

- Es una actividad reflexiva, por lo que la reflexión ya está en la pregunta que se da procesando los pasos.

PREPARACIÓN

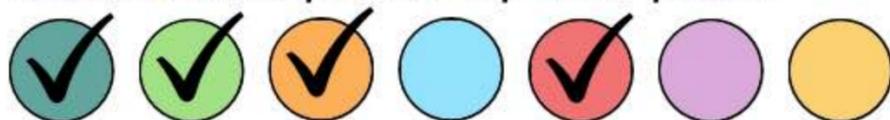
Explica las seis necesidades humanas para una vida plena.

La necesidad de:

- cercanía con los demás, conexiones, amor, intimidad,
- ser significativo, importante, especial
- certeza y seguridad,
- libertad, desafíos, incertidumbre (desconocimiento),
- crecimiento intelectual y espiritual,
- contribución, entrega, "abnegación".

Hazlos visibles en un cartel grande.

También se puede aplicar para:



6 NECESIDADES HUMANAS



30 min



Papel, lápices, bolígrafos



EXIT **burnout**

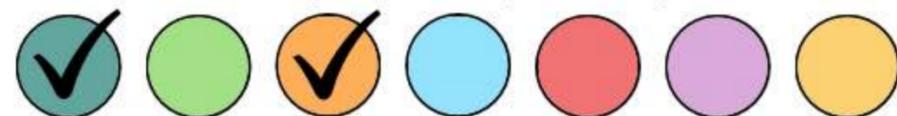
OBJETIVO

Definir los límites y concretarlos.

COMENTARIOS

Puede hacerse en cinco círculos, por separado para cada tipo de límite: físico, sexual, intelectual, emocional y financiero.

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Dispón de un papel en blanco y un bolígrafo para cada participante.

VISUALIZACIÓN DE LÍMITES



30 min

Papel, bolígrafo

ESTABLECER LÍMITES
CLAROS

PASOS

- 1 Invita a dibujar un círculo grande en un papel en blanco.
- 2 Dentro del círculo, pide que escriban todo lo que les hace sentir seguros y sin estrés.
- 3 En el exterior del círculo, pide que escriban todo aquello que les cause malestar, dolor, molestia o agotamiento emocional.

REFLEXIÓN

- ¿Qué sientes mirando hacia dentro y hacia fuera del círculo?
- ¿Qué puedes cambiar para sentirte mejor?



EXIT **burnout**

ESTABLECER LÍMITES
CLAROS

PREPARACIÓN

Ten preparados cuestionarios para todas las personas participantes.

OBJETIVO

Ser consciente de los propios límites.

COMENTARIOS

Encontrarás preguntas detalladas en el manual

También se puede aplicar para:



EXPLORAR LOS LÍMITES



30 min



Cuestionarios, bolígrafo

PASOS

- 1 Invita a las/los participantes a rellenar un cuestionario que les ayude a reflexionar y a ser más conscientes de sus límites.
- 2 El cuestionario puede adaptarse para centrarse en diferentes tipos de límites, como los físicos, sexuales, intelectuales, emocionales o financieros.
límites, como los físicos, sexuales, intelectuales, emocionales o financieros.

REFLEXIÓN

- ¿Qué has descubierto sobre tus límites personales?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Se indica a cada participante que elija un punto en el suelo delante de él/ella que no quiere que cruce la otra persona. Este punto representa su límite personal.

OBJETIVO

Practicar el establecimiento de límites.

Conocimiento de los diferentes límites.

COMENTARIOS

El/la facilitador/a puede animar a las personas participantes a que reflexionen sobre sus límites y practiquen el establecimiento y la comunicación de los mismos a diario.

También se puede aplicar para:



EJERCICIO PARA PONER LÍMITES



2 - 20



15 - 45 min



Cuerda

SETTING CLEAR BOUNDARIES

PASOS

- 1 Invita a cada participante a elegir un punto del suelo que no quiera que cruce la otra persona.
- 2 Pide a la persona que se acerque al punto, el participante utiliza el lenguaje corporal y/o la voz para indicar que no quiere que la otra persona cruce ese límite.
- 3 La otra persona debe respetar ese límite y detenerse antes de cruzarlo.

REFLEXIÓN

- ¿Qué se siente al establecer y respetar los límites? (Las personas participantes pueden compartir sus observaciones y cualquier idea que hayan sacado del ejercicio).



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Dirige al grupo en un paseo guiado por la naturaleza. A lo largo del camino, anima a apreciar la belleza y las maravillas del entorno natural y a recoger los objetos que encuentren para presentar su fortaleza.

OBJETIVO

Desarrollar recursos para establecer límites; conectar con la naturaleza; animar los recursos compartidos para la resiliencia.

COMENTARIOS

Cambiar la visión y las connotaciones negativas de poner un escudo/fronteras. Busca ejemplos naturales en la naturaleza.

También se puede aplicar para:



ESCUDO DE RESILIENCIA DE LA NATURALEZA



2 - 20



1 - 3 h



Material para construir los escudos

ESTABLECER LÍMITES CLAROS

PASOS

- 1 Construcción del escudo: Una vez que el grupo haya regresado al punto de partida, distribuye los materiales para construir un escudo de resiliencia. Invita a cada participante a crear su escudo, incorporando los objetos que han recogido y cualquier símbolo o diseño que represente fuerza y resiliencia para ellos.
- 2 Crea grupos de 2 a 4 e invita a describir su escudo.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo utiliza este punto fuerte en su trabajo diario?
- ¿Es reconocido por los demás?



EXIT burnout

PREPARACIÓN

Busca una postura cómoda para meditar, sentado/a en un cojín en el suelo o en una silla. Deja que tus manos descansen sobre tu regazo y cierra suavemente los ojos. Respira hondo y despacio para empezar.

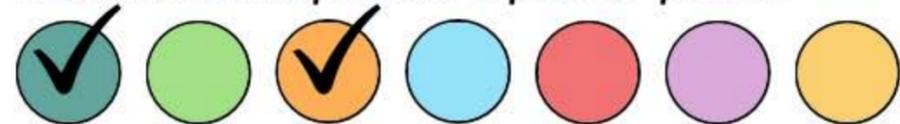
OBJETIVO

Conectar con un lugar de paz y calma interior.

COMENTARIOS

Utiliza la metáfora de un huracán para guiar a los participantes hacia un estado en el que se conviertan en observadores que puedan darse cuenta de lo que ocurre momento a momento con una sensación de calma y claridad.

También se puede aplicar para:



MEDITACIÓN DEL OJO DEL HURACÁN



20 min

REFLEXIÓN

- ¿Cómo fue conectar con el yo observador?
- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Te ha llegado la metáfora del ojo del huracán al pensar en los límites?

ESTABLECER LÍMITES CLAROS

PASOS

- 1 Guía a los participantes a través de esos pasos: Inspira profundamente y expira lentamente. Repítelo dos veces más.
- 2 Imagina que estás en medio de un huracán. Hay caos y destrucción a tu alrededor, pero tú estás en el ojo de la tormenta, donde reina la calma y la paz.
- 3 Mientras te concentras en la calma del ojo de la tormenta, deja que tu respiración se vuelva lenta y constante.
- 4 Fíjate en los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas que surjan, igual que te fijarías en el viento y la lluvia del huracán. Notarías el viento y la lluvia en el huracán.
- 5 Cuando estés listo para terminar la meditación, respira hondo unas cuantas veces y abre los ojos.



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Prepara un cartel con cuatro cuadrantes y una lista de tareas a realizar.

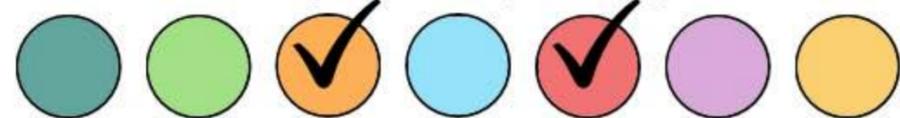
OBJETIVO

Ayudar a organizar y priorizar las tareas por urgencia e importancia.

COMENTARIOS

La Matriz de Eisenhower es una herramienta de gestión del tiempo que ayuda a organizar y priorizar las tareas según su urgencia e importancia.

También se puede aplicar para:



LA MATRIZ DE EISENHOWER



Hasta 30



20 min



Cartel, rotuladores

ESTABLECER LÍMITES
CLAROS

PASOS

- 1 Guía a las personas que participan a través de la matriz:
Cuadrante 1: Hacer - cada participante enumerará las tareas urgentes y esenciales.
- 2 Cuadrante 2: Programar: las/los participantes enumerarán las tareas importantes pero no urgentes.
- 3 Cuadrante 3: Delegar: las/los participantes harán una lista de tareas urgentes pero sin importancia.
- 4 Cuadrante 4: Eliminar: las/los participantes enumerarán las tareas que no son ni urgentes ni importantes.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo puede ayudarte a reducir el estrés?
- ¿Cómo puedes adaptarlo a tu equipo?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Divide el grupo en "participantes ciegos/os" y "guías".

OBJETIVO

Generar confianza entre las/los participantes con el objetivo de crear una experiencia interesante que saque a cada persona de su zona de confort.

COMENTARIOS

Puedes añadir algunos retos, como gritar, cantar o tocar cosas diferentes.

También se puede aplicar para:



PASEO A CIEGAS



30 min



Vendas

PASOS

- 1 Tapa los ojos de algunos de los que participen y dales un/a compañero/a "guía".
- 2 Pide a las/los "participantes ciegos/os" que den un paseo por el recinto con la pareja a la que guía la voz.
- 3 A mitad de la actividad, las/los participantes pueden cambiar sus papeles.
- 4 Vuelven todos juntos y tienen tiempo para compartir reflexiones.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo te sentiste al principio de la actividad, al experimentar la falta del sentido de la vista?
- ¿Qué te sirvió de apoyo y qué no?
- ¿Cómo crees que la confianza puede ayudarte en la actividad y en tu vida diaria?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Divide el grupo, una persona será "surfista" y el resto será "el mar".

OBJETIVO

Trabajar la confianza, la concentración y el desarrollo del grupo divirtiéndose.

COMENTARIOS

Asegúrate de que ser surfista es de forma voluntaria.

También se puede aplicar para:



SURF EN LA NATURALEZA



30 min

PASOS

- 1 Coloca al grupo de participantes "el mar" levantando a uno/a de sus miembros "el/la surfista" por encima de sus cabezas en posición horizontal mirando hacia arriba.
- 2 Pide al grupo "el mar" que lleve a "el/la surfista" a través de un campo.
- 3 Vuelve al punto de partida y elige a otro/a participante como "el/la surfista" y repite la operación.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo te sentiste cuando te pidieron que fueras "el surfista" o "el mar"?
- ¿Qué puedes trasladar de esta experiencia a tu vida cotidiana?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Alinea al grupo en dos filas paralelas frente a frente, de pie y muy juntas.

OBJETIVO

Identificar lo que significa el apoyo para cada participante cuando está fuera de su zona de confort.

COMENTARIOS

Aunque todas las personas participantes puedan hacerlo, asegúrate de que puedan levantarse y además aceptan hacerlo.

También se puede aplicar para:



ESCALERA DE CONFIANZA



10 a 16



20 min



Un espacio lo suficientemente grande para el grupo

PASOS

- 1 Pide a una persona que se ofrezca voluntaria para ir primera, que se coloque en un extremo de las líneas paralelas y caiga hacia delante (estilo crowd surfing).
- 2 El grupo levanta a la persona voluntaria y la pasa por la línea doble, depositándola suavemente al final.
- 3 A continuación, alguien ocupa su lugar en la escalera y la siguiente persona tiene que intentarlo.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo te sentiste cuando te pidieron que te levantas o que formaras parte de la escalera?
- ¿Qué necesitas en tu vida para sentirte apoyado?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Establece grupos de 6-10 personas. Por seguridad emocional, debe haber cohesión de grupo y armonía entre todas las personas participantes, para que les resulte fácil felicitarse mutuamente.

OBJETIVO

Ayudar a los/las participantes a encontrar recursos personales dando y recibiendo comentarios positivos. Puede ayudar a reforzar la propia autoestima y el empoderamiento.

COMENTARIOS

Otra versión: Refuerzo positivo entre el equipo Más información en <https://elmenyakademia.hu/>

También se puede aplicar para:



COTILLEOS POSITIVOS



6 a 50



30 min



Un reloj y un objeto para un efecto sonoro suave

PASOS

- 1 Pide a un miembro de cada grupo que dé la espalda a sus compañeros/as. Este/a "oyente" recibirá 2 minutos de comentarios positivos del resto del grupo.
- 2 Cuando se acaba el tiempo, le toca el turno a una nueva persona, con una nueva ronda de comentarios positivos. Se repite la señal de empezar y parar cada 2 minutos hasta que todo el mundo reciba su ronda de comentarios.
- 3 Reúne al grupo en círculo para compartir y reflexionar sobre la experiencia.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo te sentiste tanto al recibir como al dar un *feedback* positivo?
- ¿Qué podrías integrar de esta actividad en tu vida cotidiana y en tu trabajo?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Coloca la cinta. La mayoría de las *slacklines* se fijan fácilmente a los árboles sin necesidad de herramientas ni aparejos adicionales.

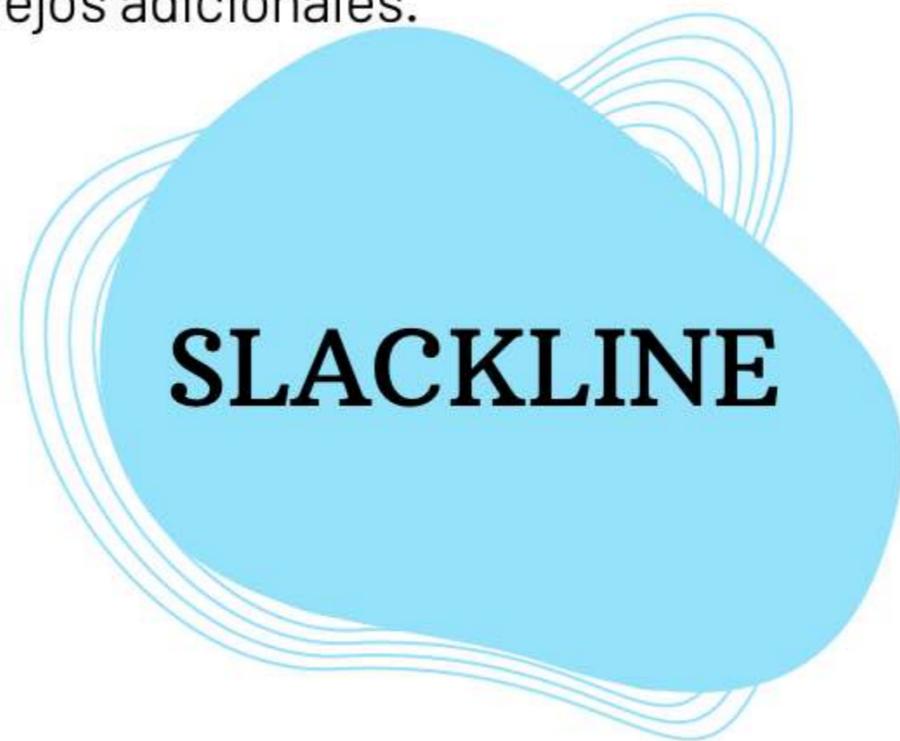
OBJETIVO

Fomentar la búsqueda de ayuda, preguntando a otras personas qué necesitan y buscando cómo pueden ayudarle eficazmente. También desarrollar la capacidad de concentración.

COMENTARIOS

Aunque la disciplina contribuirá al desarrollo de la coordinación y la concentración, la práctica del *Slacklining* proporciona muchos beneficios para todas las edades.

También se puede aplicar para:



15 a 20



60 min



Una cinta de nylon de cinco centímetros de ancho con un sistema de tensión de trinquete.

PASOS

- 1 Pide a uno/a de los/las participantes que empiece caminando y moviéndose sobre la cinta mientras utiliza las manos como apoyo.
- 2 Céntrate en que consigas mantener su posición durante al menos 20 o 30 segundos antes de dar tus siguientes pasos sobre la cinta de equilibrio y busca el tipo de ayuda que creas que puedes necesitar ahora o con la que te sientas más cómodo/a.
- 3 A continuación, desliza progresivamente el pie. Repite y busca la ayuda que necesites.

REFLEXIÓN

- ¿Qué notas en tu equilibrio?
- ¿Cómo te has sentido cuando has pedido ayuda a otros?
- ¿Cómo podrías integrar esta herramienta en tu vida cotidiana y en tu trabajo?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Dispón de un papel en blanco y un bolígrafo para cada participante.

OBJETIVO

Dar a conocer la inversión y las necesidades de cada miembro del equipo, aumentando al mismo tiempo la comunicación interna.

COMENTARIOS

Las tarjetas asociativas pueden utilizarse para dejar expresarse con más libertad.

También se puede aplicar para:



DANDO Y RECIBIENDO



30 min



Tarjetas asociativas si se desea

PASOS

- 1 Hazle a todos/as dos preguntas:
¿Qué apporto yo a este equipo?
¿Qué recibo de este equipo?
- 2 Preguntas para la segunda ronda:
¿Qué me gustaría obtener de este equipo?
¿Qué podría ofrecer más al equipo?

REFLEXIÓN

- ¿Qué has notado sobre tus necesidades y las de los demás?
- ¿Cómo puedes ayudar a otros miembros a conseguir lo que necesitan del equipo?



EXIT **burnout**

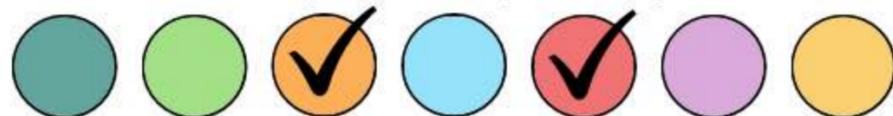
OBJETIVO

Observar las distintas categorías de la vida, identificar qué áreas van bien y cuáles deben mejorarse para llevar una vida más equilibrada.

COMENTARIOS

Puedes dibujar otra rueda que te represente hace seis meses y compararla con la actual

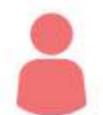
También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Dispón de un papel en blanco y un bolígrafo para cada participante.

RUEDA DEL EQUILIBRIO



30 min



Papel, bolígrafo

PASOS

- 1 Invita a los/las participantes a:
Dibujar una rueda de equilibrio con 8 áreas de la vida.
- 2 Nombra cada área, por ejemplo, crecimiento personal, finanzas, familia, amigos, carrera, salud, tiempo libre, entorno.
- 3 Evalúa cada área del 1 al 10 (grado de satisfacción actual).
- 4 Saca conclusiones.

REFLEXIÓN

- ¿Qué notas en tu rueda de equilibrio?
- ¿Qué aspectos quieres mejorar?
- ¿Qué necesitas cambiar para tener más equilibrio en tu vida?



EXIT **burnout**

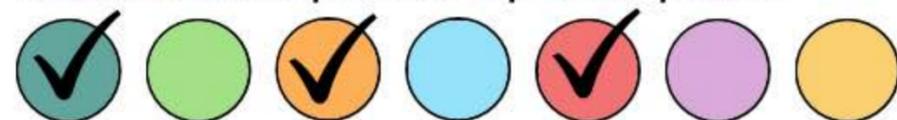
OBJETIVO

Definir valores para comprender las prioridades y crear una vida cotidiana más equilibrada y acorde con los valores.

COMENTARIOS

Puedes traer tarjetas que inspiren valores. También puedes preparar los papeles con valores antes.

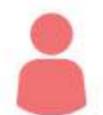
También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Trozos de papel para escribir los valores.

TRABAJAR CON VALORES



30-45 minutos



Papel, bolígrafo

PASOS

- 1 Invita a los/las participantes a realizar una lluvia de ideas y escribir todos los valores que tengan en mente.
- 2 Pide a cada participante que elija los diez valores que le resuenan más.
- 3 Luego a elegir los cinco más importantes.
- 4 Y finalmente reducir la lista a 3.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo ves en tu vida ejemplos de estos valores?
- ¿Cómo vivirías para cultivar estos valores?
- ¿Sientes alguna discrepancia entre estos valores y tu vida laboral?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Distribuye las tarjetas Dixit en un área definida y prepara la frase guía.

OBJETIVO

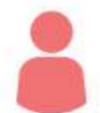
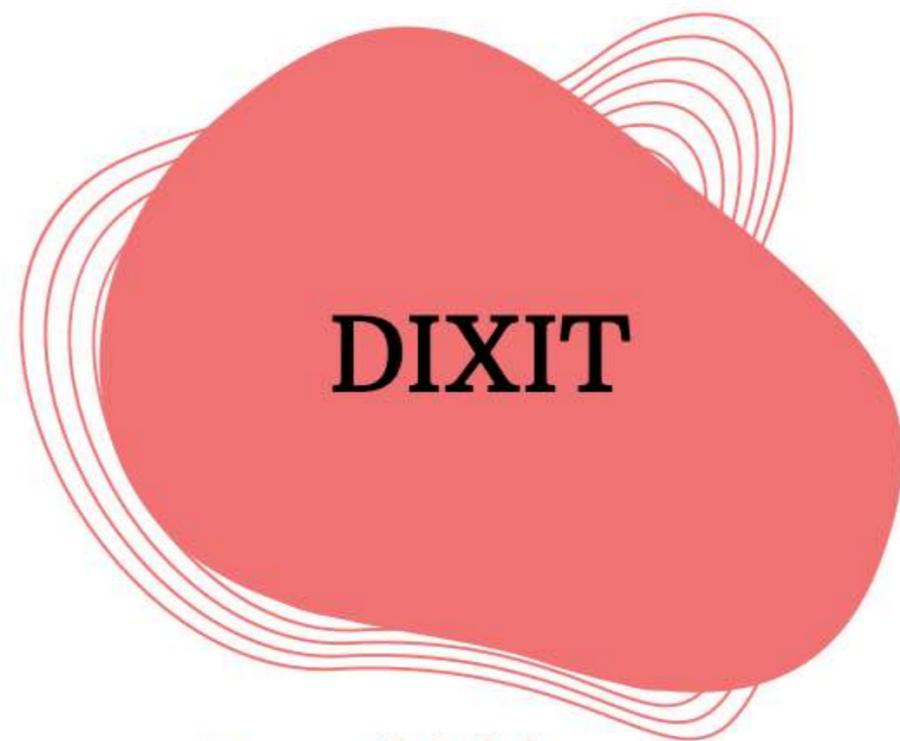
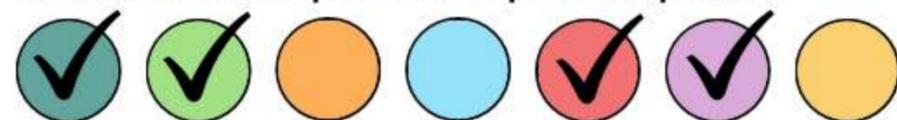
Potenciar el autoconocimiento a través de la proyección. Compartir cómo cada uno/a se ve ahora.

COMENTARIOS

La palabra Dixit significa el que ha sido iniciado.

Ejemplo de frase orientadora: "Mi vida y mi trabajo ahora mismo..."

También se puede aplicar para:



20-45 minutos



Tarjetas Dixit / con imágenes

PASOS

- 1 En silencio, invita a las/los participantes a entrar al área. En la entrada hay una frase guía escrita.
- 2 Invita a las/los participantes a caminar entre las tarjetas tratando de encontrar una que represente su estado de ánimo.
- 3 Cuando todos/as tienen una tarjeta, se ubican en círculo y cada participante gira su tarjeta entre los/las demás.
- 4 Pueden compartir su reflexión si quieren.

REFLEXIÓN

- ¿Qué te llamó la atención de la tarjeta?
- ¿Qué emociones le atribuyeras a esta tarjeta?
- ¿Cómo fue escuchar a los demás?



EXIT **burnout**

OBJETIVO

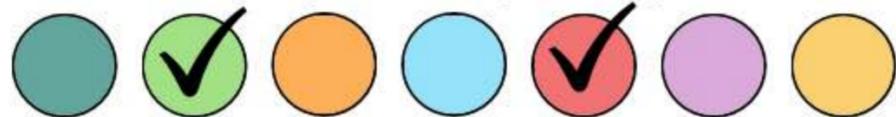
Encontrar una mejor imagen del propósito en la vida/trabajo: el propio IKIGAI.

COMENTARIOS

La palabra Ikigai tiene origen japonés y significa "razón de ser". ("IKI"=Vida "GAI"= Valor o Valía).

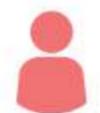
¡Recuerda ser honesto/a y no juzgarte a ti mismo/a! Encontrar tu Ikigai es un proceso, así que no te frustres si no encuentras uno inmediatamente. ¡Tómate tu tiempo! Repite tantas veces como sea necesario. Tu IKIGAI podría cambiar.

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Prepara la plantilla de la mesa.



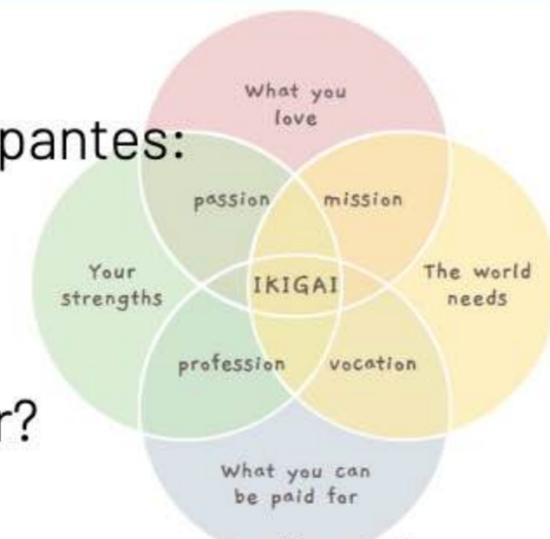
45 - 60 minutos



Papel, bolígrafo, plantilla

PASOS

- 1 Pregunta a los/las participantes:
¿Qué amas realmente?
¿En qué eres bueno?
¿Qué necesita el mundo?
¿Por qué te pueden pagar?
- 2 Pide a los/las participantes que escriban las respuestas en la plantilla.
- 3 Encuentra puntos en común analizando sus respuestas.
- 4 Las cosas que son comunes a las cuatro secciones serán tu IKIGAI.



REFLEXIÓN

- ¿Cómo te sientes mientras miras tu IKIGAI?
- ¿Tu vida está alineada con tu IKIGAI? ¿De qué manera específica lo es o no?
- ¿Qué te sorprendió de tu proceso?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Haz que el grupo se sienta en círculo.

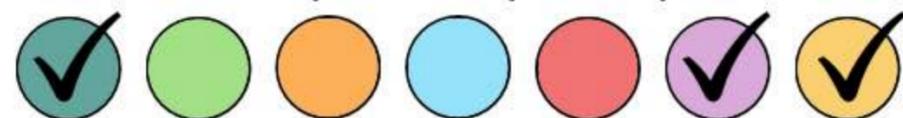
OBJETIVO

Mejorar la capacidad de escucha, fomentar la creatividad y promover la aceptación.

COMENTARIOS

Se fomenta la creatividad. No se le permite corregir o cambiar lo que se ha dicho antes. Puedes elegir un tema o hacer una temática libre.

También se puede aplicar para:



CUENTOS DE PALOMITAS DE MAÍZ



15 - 30
minutos

PASOS

- 1 Dale al grupo una frase inicial. Por ejemplo, "Érase una vez un pequeño elefante gris..."
- 2 Haz que cada participante agregue algo a la historia según lo que el/la participante anterior agregó a la historia.
Sugerencia: Todos/as deben participar.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo fue para ti pensar qué decir a continuación?
- ¿Estás escuchando o pensando qué decir?
- ¿Sentiste que la historia cambió con respecto a la idea original que presentaste? ¿Cómo fue eso para ti?
- ¿Alguna metáfora que puedas extraer de la historia?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Pide a los/las participantes que se coloquen en círculo.

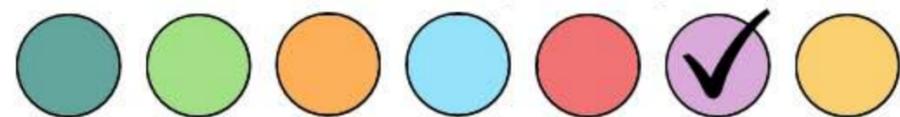
OBJETIVO

Mejorar la comunicación no verbal.

COMENTARIOS

El contacto visual es uno de los principios básicos de la comunicación y de la confianza en los demás.

También se puede aplicar para:



CÍRCULO DE CONTACTO CON LOS OJOS



10 - 15 minutos

PASOS

- 1 Pide a cada participante que responda la misma pregunta solo con contacto visual (es decir: de quién es el helado favorito de de chocolate; quién tiene un perro).
- 2 Los/las participantes que puedan responder "sí" a la pregunta deben encontrar contacto visual mutuo con alguien al otro lado del círculo.
- 3 Una vez que se establece este contacto visual, el/la participante debe decir en voz alta el nombre de su compañero/a y lentamente cambiar de lugar juntos/as, mientras mantiene ese contacto visual.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo fue mantener el contacto visual?
- ¿Cuál fue el principal desafío?



EXIT **burnout**

OBJETIVO

Involucrar a las personas para que hablen sobre sus experiencias y compartan ideas, pensamientos y puntos de vista personales.

Entrenar diferentes habilidades como la escucha activa, la comunicación no verbal y la promoción de la conexión personal.

COMENTARIOS

Promueve la autoexploración: jugar a las cartas en parejas o en grupos puede promover discusiones y diálogos para construir un equipo más fuerte y conocerse mejor.

Puedes comprar las tarjetas aquí:
www.stastustastiem.lv

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Ten listas las tarjetas necesarias.

CUENTA TU HISTORIA



15 - 30

minutos



Cuenta tus tarjetas de historia

PASOS

- 1 Pide a los/las participantes que respondan las preguntas de las tarjetas, ya sea en grupos o en parejas.
- 2 Podrás sortear un coche nuevo o intercambiarlo con tu pareja para seguir interactuando con otros participantes con diferentes preguntas.

REFLEXIÓN

- En términos de seguridad, ¿cómo te sentiste al responder la pregunta?
- ¿Qué apreciaste de la comunicación no verbal?
- ¿Conseguiste hacer una escucha activa o interviniste?
- ¿Sientes que hubo una conexión personal al compartir las historias?



EXIT **burnout**

PREPARACIÓN

Define 2 espacios: 1 para que cada equipo construya, lejos unos de otros -no pueden verse-, 1 para la reunión de los representantes de los equipos y para la presentación. Divide el grupo en al menos 3 grupos más pequeños de 3 - 5 miembros. Cada grupo debe disponer de un conjunto idéntico de materiales.

OBJETIVO

Favorecer el desarrollo del trabajo en equipo mediante trabajar la:

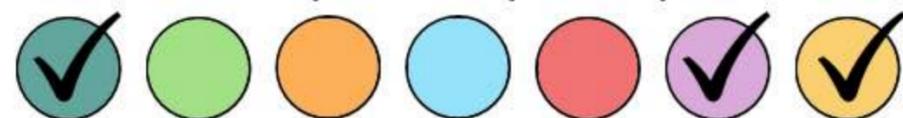
- comunicación
- resolución de problemas
- construcción de resiliencia

COMENTARIOS

Los materiales pueden ser variados y elegidos por el facilitador.

El vehículo se puede reemplazar por otras ideas (casa, barco, etc.)

También se puede aplicar para:



CONSTRUCCIÓN DE VEHÍCULOS



60 minutos



Cajas, ruedas, platos, cuerdas, palos, etc.

COMUNICACIÓN INTERNA

PASOS

- 1 (45 min) Reparte a cada grupo sus materiales y pídeles que vayan al lugar de construcción. El grupo tiene que construir vehículos totalmente idénticos, dibujar el plano exacto, dar un nombre al prototipo y preparar un anuncio.
- 2 Durante la tarea, los equipos no pueden comunicarse directamente. Cada grupo selecciona una persona representante que se reunirá con el resto de representantes en un área neutral: el lugar de reunión. Se pueden reunir varias veces pero un máximo de 15 min.
- 3 (Una vez transcurridos los 45 min previstos para las tareas, invita a todos los grupos a que vuelvan con sus vehículos y los presenten uno a uno 5 min cada uno)

REFLEXIÓN

- ¿Cómo fue el trabajo en equipo en el grupo pequeño?
- ¿Todos/as pudieron contribuir con todas sus capacidades?
- ¿Qué ayudó y qué obstaculizó la contribución?
- ¿Cómo puede esta actividad contribuir al desarrollo de la resiliencia?



EXIT **burnout**

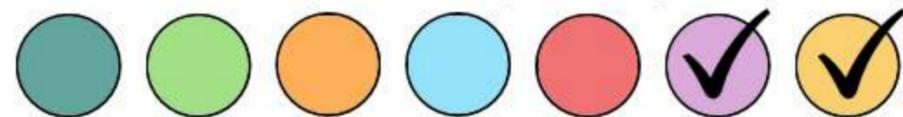
OBJETIVO

Explorar patrones de comunicación, cambiar roles y experimentar la comunicación en diferentes roles.

COMENTARIOS

Las personas participantes pueden elegir su rol antes o después de explicar la actividad (preferiblemente antes). Puedes sugerirles que se organicen solas o no y repetir cambiando de roles. También se puede poner a otras personas como observadoras y/o protectoras de aquellas que llevan los ojos vendados.

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Divide al grupo en grupos más pequeños de 3. En cada trío hay 3 papeles: 1 con los ojos vendados, 1 que no puede hablar, 1 que no puede oír.

TRES MONOS SABIOS



60 - 90
minutos



Vendas en los ojos

COMUNICACIÓN
INTERNA

PASOS

- 1 Invita a personas con los ojos vendados a encontrar un objeto "escondido". La persona muda puede ver dónde están los objetos, pero no hablar. La persona muda dará instrucciones por señas a la persona sorda, que puede hablar con la persona ciega (la persona sorda tampoco puede ver la escena).
- 2 Para la puesta en escena: El/la mudo/a se enfrenta al/a la sordo/a a 2 metros de distancia. La persona sorda no puede darse la vuelta para no ver a las personas u objetos ciegos/as.
- 3 Una vez que la configuración esté lista, deben empezar a buscar.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo fue estar en los diferentes roles?
- ¿Cómo fue la comunicación?
- Define los verdaderos desafíos



EXIT burnout

PREPARACIÓN

Prepara documentos con el proceso CNV de 4 partes y los sentimientos y necesidades básicos.

PASOS

- 1 Da una introducción al concepto de comunicación no-violenta de Marshall Rosenberg, incluye los estilos Giraffe y Jackal.
- 2 Distribuye hojas impresas.
- 3 Proporciona ejemplos de la vida cotidiana sobre la aplicación de este proceso. Trabajo personal sobre una situación de conflicto que hayas tenido en tu entorno laboral y que no se haya resuelto utilizando el proceso de los 4 pasos.
- 4 En grupos pequeños, compartid los resultados del trabajo personal y que se den retroalimentación mutua. *Debriefing* sobre la aplicación del mismo en su trabajo diario.

OBJETIVO

Aprender a utilizar la Comunicación No Violenta (CNV) para comunicar las necesidades de forma saludable.

COMENTARIOS

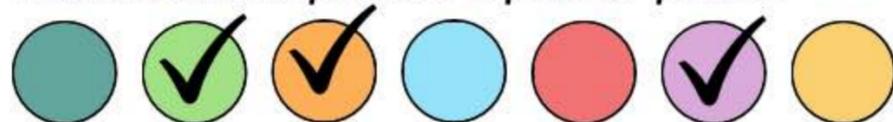
Comprueba la información de 4 partes del proceso NVC.



Necesidades y sentimientos básicos



También se puede aplicar para:



COMUNICACIÓN NO-VIOLENTA (CNV)



30 - 60 minutos



Hojas con Hojas Básicas N&F Proceso de 4 pasos

REFLEXIÓN

- ¿Cuándo y cómo reconoces a la jirafa y al chacal en tu comunicación?
- ¿Cómo se puede utilizar CNV en el futuro? Pon ejemplos
- ¿Qué te impide utilizar CNV?



EXIT **burnout**

OBJETIVO

Crear desafíos grupales y practicar la formulación de estrategias, la coordinación y la creación de confianza.

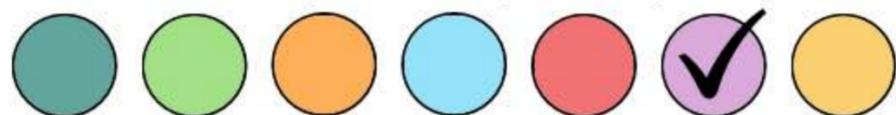
COMENTARIOS

Después de que el grupo lo haya intentado una vez, ofrece entre 3 y 5 minutos extra para discutir la estrategia y empezar de nuevo. Este método de creación de grupos también es una manera de iniciar la discusión sobre las reglas del grupo.

REFLEXIÓN

- ¿Qué fue frustrante o agradable?
- ¿Cómo fue la interacción del grupo?
- ¿Cómo te sentiste al tener los ojos vendados?
- ¿Cómo puedes transferir esta experiencia a la vida real?

También se puede aplicar para:



20-40

minutos

Vendas en los ojos

PASOS

- 1 Da las siguientes instrucciones al grupo: Se colocarán en línea recta, con las manos sobre los hombros de la persona de delante. Tendrán los ojos vendados excepto una persona al final de la fila. Como grupo, tendrán que llegar del punto A al punto B. Decidirán en qué tiempo van a realizar esta tarea. No se podrán comunicar verbalmente mientras realizan la tarea. Ellos/as mismos/as deciden quién ocupa cada lugar.
- 2 El grupo puede discutir cómo va a realizar la tarea (5 min).
- 3 Una vez finalizado el tiempo de estrategia, pide a los grupos que se tapen los ojos (excepto la persona que se colocará al final del "tren") y comienza la actividad tal y como se ha explicado anteriormente. A partir de este momento el grupo deberá guardar silencio y comunicarse sólo de forma no verbal.
- 4 Controla que todos/as respeten las normas y vela por su seguridad. Interrumpe y pausa el proceso en caso de que no sea seguro.



EXIT **burnout**

OBJETIVO

Promover la escucha activa escuchando y respondiendo a otra persona.

COMENTARIOS

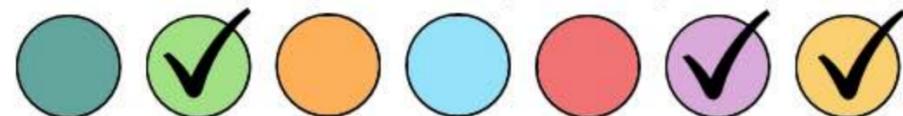
Maneras en las que puedes expresar la escucha activa:

- Comunicación no verbal
- Comunicación verbal

Señales auditivas visibles como:

- expresión gestual
- reacciones con los ojos
- palabras tranquilizadoras
- Haciendo preguntas al final
- Resumir, explicar, decir con otras palabras o hacer comentarios

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Divide el grupo en parejas.

¿ESTAS ESCUCHANDO?



20 - 40 minutos

PASOS

- 1 Asigna una tarea a los/las participantes: una persona habla durante 3 minutos y la otra escucha activamente sin interrupción.
- 2 Invita a los/las participantes a cambiar los papeles y a reflexionar sobre cómo les ha ido a cada uno en su papel.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo fue estar en los diferentes roles?
- ¿Qué apreciaste además de las palabras (no verbales)?
- Después de esta experiencia, ¿cambiarías algo en tu comunicación diaria? si es así, ¿qué?



EXIT **burnout**

OBJETIVO

Encontrar nuevas soluciones a un problema o situación desafiante, generar nuevas ideas y crear un plan de acción.

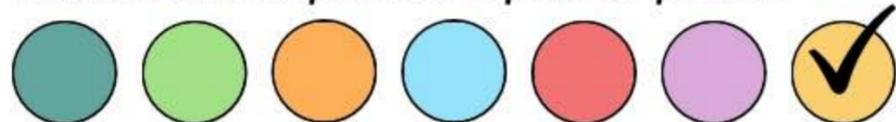
COMENTARIOS

Para lograr el máximo efecto, se recomienda realizar cada paso en un lugar diferente.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo te sientes acerca de la solución que encontraste?
- ¿Cuál es tu perspectiva diaria? ¿Por qué?
- ¿Cómo era mirar desde otra perspectiva?

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Ten una hoja en blanco y un bolígrafo para cada participante.

WALT DISNEY



40 min



papel, bolígrafo

PASOS

- 1 Pide a todos/as que definan la situación que hay que abordar y el objetivo que hay que alcanzar.
- 2 Ahora invita a contemplar la situación desde la perspectiva de:
 - Soñador - soñar, visualizar, ver una solución si no hubiera restricciones.
 - Realista - ¿cómo deben transformarse los sueños para que sean factibles en la situación actual? ¿qué recursos se necesitan, qué medidas deben tomarse?
 - Crítico - encontrar imperfecciones, puntos débiles, expresar críticas, pero de forma positiva para la realización del objetivo.
- 3 Pide a las personas participantes que miren atrás desde la perspectiva realista y definan los pasos que hay que dar.



EXIT **burnout**

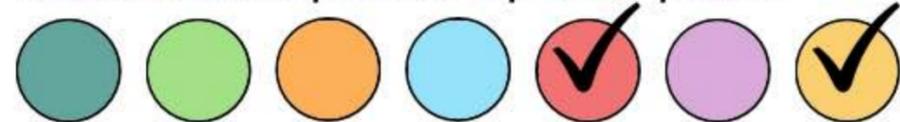
OBJETIVO

Poder hacer pequeños cambios en tu vida y observar que al final la diferencia es enorme respecto al principio.

COMENTARIOS

Conclusión: Si te pidieran hacer 16 cambios... no podrías... pero poco a poco, sí se puede.

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Divide el grupo en parejas y colócalas uno/a frente al otro/a.

CAMBIOS



20 - 40 minutos

ADAPTACIÓN A LOS CAMBIOS

PASOS

- 1 Pide a una persona que se dé la vuelta. La otra tiene que hacer 3 cambios en sí misma. Ambos participantes pueden cambiar si lo desean.
- 2 Invita a la otra persona a identificar los cambios.
- 3 Invita a cambiar y a repetir el proceso una y otra vez.

REFLEXIÓN

- ¿Cómo fue hacer los cambios?
- ¿Se volvió más difícil o más fácil seguir cambiando?
- ¿Cómo crees que habrías reaccionado si al principio te pidieran que hicieras 16 cambios?
- ¿Cómo fue observar y detectar cambios?



EXIT **burnout**

OBJETIVO

Mejorar la creatividad y la adaptabilidad a los cambios.

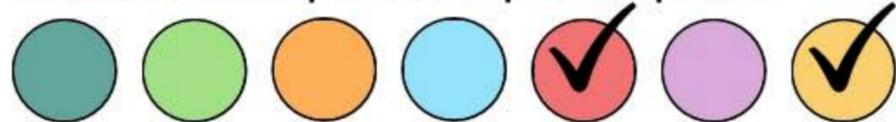
COMENTARIOS

Se puede realizar individualmente.

Intenta realizar las actividades cotidianas de otra manera: lavarte los dientes con la otra mano, ir al trabajo o a casa de otro modo, etc.

(Crea microaventuras)

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Divide el grupo en parejas.

ENCONTRAR OTRA FORMA



20 - 40 min

ADAPTACIÓN A LOS CAMBIOS

PASOS

- 1 Invita a todos/as los/las participantes a seguir el proceso: alguien muestra algo que hacemos en la vida cotidiana (abrir la botella, tomar café, etc).
- 2 La pareja dice: "bien, ahora busca otro camino".
- 3 La primera persona necesita encontrar otra forma de hacerlo.
- 4 Cambia los roles después de un tiempo.

REFLEXIÓN

- ¿Has probado alguna de las otras opciones que has mencionado?
- ¿Qué pasaría si lo haces?
- ¿Cómo te sientes haciendo las cosas de forma diferente a como siempre? ¿Por qué lo harías diferente? ¿Cuáles son los beneficios y los contras?



EXIT **burnout**

OBJETIVO

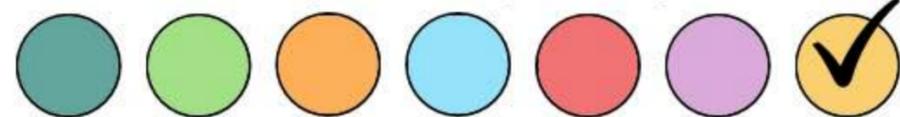
Mejorar la creatividad y dinamizar el grupo.

COMENTARIOS

Variaciones: En lugar de pasar el sonido/gesto a su vecino/a, todo el equipo puede pasarlo a cualquier persona jugadora del círculo. Prueba el juego sin imitar el sonido/gesto recibido; simplemente haz que todo el equipo de jugadores/as se den la vuelta y lancen un nuevo gesto/sonido a sus vecinos lo más rápido posible.

También conocido como Pass Catch.

También se puede aplicar para:



PREPARACIÓN

Pide al grupo que se ponga de pie o se siente formando un gran círculo.

CÍRCULO DEL SONIDO



10 minutos

ADAPTACIÓN A LOS
CAMBIOS

PASOS

- 1 Invita a un/a jugador/a a empezar el juego haciendo un gesto y un sonido a su vecino/a de la derecha. El cual imita inmediatamente el gesto y el sonido, luego se vuelve hacia su vecino/a derecho/a y hace un gesto y un sonido totalmente diferentes.
- 2 Diga al grupo que no prejuzguen, pídeles que se lancen a este ejercicio.

REFLEXIÓN

- ¿Qué experimentaste?
- ¿Qué te parece cambiar el sonido y el gesto?
- ¿Planeaste tus cambios antes?
- ¿Notaste algún patrón?



GAMIFICACIÓN

El proyecto incluye enfoques de Gamificación, Coaching y Terapia de Aventura y en páginas anteriores se presentaron herramientas concretas que pueden aplicarse directamente en la formación, pero aquí hay más información sobre la Gamificación y sus elementos. En el programa Bienestar se describirán ejemplos de cómo utilizar los elementos de Gamificación.

La gamificación en el aprendizaje es una técnica basada en la aplicación de metodologías didácticas en el ámbito educativo profesional que ayuda a obtener mejores resultados a la hora de alcanzar los objetivos establecidos. Esto facilita la interiorización de los conocimientos de una forma más divertida, generando una experiencia positiva en el usuario.

En definitiva, gamificar significa añadir elementos de juego a una situación no lúdica. Un buen ejemplo son los programas de recompensas empresariales. Las personas usuarias, trabajadoras o clientes son recompensados por determinados comportamientos.

En el trabajo juvenil, la gamificación se integra a menudo de manera auténtica. Los/las jóvenes desarrollan un personaje, forman parte de un equipo y ganan puntos de experiencia, insignias y recompensas en función del comportamiento asociado. Las personas son recompensadas por realizar tareas, trabajar juntas, ser voluntarias, prestar apoyo a otros/as, ejecutar proyectos y asumir funciones específicas, etc.



ELEMENTOS CLAVE DE LA GAMIFICACIÓN

-  **Retos:** están relacionados con los objetivos de aprendizaje.
-  **Insignias:** proporcionan reconocimiento por logros significativos.
-  **Puntuaciones:** proporcionan logros y gratificación a los/las alumnos/as.
-  **Competición:** ayuda a los/las participantes a evaluar su posición frente a los/las demás.
-  **Niveles:** se corresponden con el itinerario de aprendizaje y ayudan a los/las participantes a mejorar sus competencias.
-  **Tablas de clasificación:** proporcionan análisis y ayudan a los/las participantes a centrarse en los objetivos finales.
-  **Feedback instantáneo:** ayuda a los/las participantes a comprender su situación y a intensificar su aprendizaje.
-  **Colaboración:** fomenta la creación de equipos y el aprovechamiento de compañeros/as o expertos/as para alcanzar los objetivos.
-  **La historia y la narrativa** también se consideran elementos de gamificación. Cuando los/las participantes construyen un personaje y se convierten en héroes en la historia del juego diseñado, adquieren un significado y una vocación épicas que afectan a la curiosidad y ayudan a motivarlos para terminar sus tareas y resolver la historia.



RECURSOS ADICIONALES

Algunos recursos que pueden ayudarte a incluir elementos de Gamificación en tus actividades:

 **Insignias abiertas** - dondequiera que veas Insignias abiertas ofrecidas en línea o como parte de un programa de aprendizaje, puedes estar seguro/a de que estás ganando una credencial que puede conservar, gestionar, coleccionar y compartir junto con otros para contar la historia completa de tus logros.

<https://openbadges.org/about/faq>

 **Badge craft** - reconocimiento digital de habilidades y logros - Crea, gestiona y muestra reconocimiento con Open Badges digitales.

<https://www.badgecraft.eu>

 **Tablero de logros** - se puede preparar un tablero con las tareas/preguntas específicas y luego individualmente establecer objetivos y seguir la progresión. Por ejemplo: meditar 15 minutos al día, caminar 50.000 pasos a la semana, etc.

Esta publicación refleja únicamente la opinión de los autores, y la Comisión Europea no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento - No comercial - Compartir bajo la misma licencia 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, pulse aquí.



**Funded by
the European Union**



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia