

DÉ MOS LE

**Consejos prácticos
para profesionales
que trabajan
con jóvenes durante
el confinamiento**

SEN TI DO



@joventutcat



Generalitat de Catalunya
**Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies**

© **Generalitat de Catalunya**
Departamento de Trabajo, Asuntos Sociales y Familias
Agencia Catalana de la Juventud

Contenidos a cargo de:
Salut i Educació Emocional, SL

Con la colaboración de:
Red Nacional de Emancipación Juvenil (XNEJ)

Barcelona, marzo de 2020

Consejos prácticos para profesionales que trabajan con jóvenes durante el confinamiento

¿Cómo ha cambiado nuestro trabajo durante los últimos días a causa del confinamiento? ¿Cómo nos sentimos como personas y profesionales? Mediante esta guía, junto con la de *Consejos prácticos para jóvenes durante el confinamiento*, te invitamos a acompañar a los y las jóvenes durante los días de confinamiento, pero además, te proponemos aprovechar su contenido para tu propia experiencia y aprendizaje.

Los y las profesionales que trabajamos con jóvenes siempre aprovechamos cualquier situación, momento o ambiente como motor de aprendizaje. Así pues, ¿qué nos puede aportar el confinamiento? ¿Qué podemos extraer para que nos sirva de ayuda para acompañar a la juventud en su crecimiento personal y empoderamiento? ¿Cómo les podemos guiar para que sepan expresarse, gestionar las emociones y positivizar el presente?

Te damos algunos mensajes clave que puedes transmitir:

- Romper el aislamiento. No estamos solos, ni en casa ni fuera. Podemos crear juntos, generar comunidad.
- Trabajar sentimientos y emociones. Entender qué nos pasa.
- Aprovechar, aprender y positivizar.

ACOMPañAR EN LA EXPRESIÓN

- **¿Cómo viven los y las jóvenes el confinamiento?**
- **¿Cómo ha cambiado su manera de expresarse?**
- **¿Cómo se están adaptando?**
- **¿Por qué razón y con qué finalidad se expresan y se conectan?**



AYUDA A LOS Y LAS JÓVENES...

1. Para que sepan expresarse de diferentes maneras y se conozcan a partir de sus relaciones. ¡Hazles preguntas!

OBJETIVO	IDEAS	HABILIDADES	PREGUNTAS
Crear	Composiciones musicales, canciones, dibujos, dilemas, juegos... Puedes proponer: <ul style="list-style-type: none">– Un taller en línea– Clases de yoga, zumba...– Hacer cómics...	Creatividad, recrear o reparar, trabajar en equipo, [...]	<ul style="list-style-type: none">– ¿Cuáles son tus habilidades y cuál es tu potencial?– ¿Qué puedes ofrecer al resto de personas en esta situación?– ¿Aprovechas tu potencial para compartirlo?– Con tus competencias, ¿cómo puedes ayudar?
Compartir	Club de lectura, juegos, concursos, retos... Puedes proponer: <ul style="list-style-type: none">– Un concurso– Un concierto o fiesta	Participación, trabajo en equipo, generación, [...]	<ul style="list-style-type: none">– ¿Con quién podrías compartir tus intereses?– ¿A quién le podrías enseñar?– ¿A quién querrías conocer?
Comunicar	Video llamadas y llamadas, chats, stories, posts... Puedes proponer: <ul style="list-style-type: none">– Un debate– Un "Aquí te escuchamos"	Automotivación, escucha, atención y autoconocimiento, [...]	<ul style="list-style-type: none">– ¿Has probado a utilizar canales nuevos para comunicarte?– ¿Qué mensajes compartes?– ¿Con qué personas te abres más?
Participar	Espacios virtuales comunitarios, iniciativas sociales... Puedes proponer: <ul style="list-style-type: none">– Un Zoom para compartir proyectos	Prosocialidad, proactividad, responsabilidad, civismo, [...]	<ul style="list-style-type: none">– ¿Has pensado qué puedes ofrecer y aportar a la comunidad?– ¿Cómo lo haces para compartir tus decisiones?
Expresar	Escribir en un blog, dejar salir mi vena poética... Puedes proponer: <ul style="list-style-type: none">– Una batalla de gallos– Una muestra de relatos fantásticos sobre el confinamiento	Dar nombre a las emociones, no juzgar, interpretar, crear, [...]	<ul style="list-style-type: none">– ¿Qué espacios y redes utilizas para transmitir lo que quieres expresar?– La expresión implica escuchar lo que tenemos dentro, ¿qué sientes que no puedes estar expresando?– ¿Hay algo que no sabes cómo expresar?

2. A conectarse con ellos o ellas mismos y con otra gente de manera saludable.

Aprovechamiento

- Sacar provecho más allá de potenciar la acción social también es desarrollar habilidades y consolidar aprendizajes.
- Aprovechar implica potenciar el aprendizaje de nuestras emociones y escuchar nuestras necesidades.

Encontrar calidad y calidez en las conexiones

- Conectémonos con lo que sentimos con conciencia y observemos nuestros pensamientos y creencias.

Desarrollar la personalidad, dejar ser quien eres

- Favorezcamos el intercambio de pensamientos, emociones, verdades del desarrollo de nuestra identidad.
- Aprovechemos la oportunidad que nos brindan las conexiones virtuales para encontrar herramientas que nos ayuden en nuestro crecimiento personal.

ACOMPañAR EN LA GESTIÓN EMOCIONAL

Los y las jóvenes, como todos nosotros, están viviendo una situación muy diferente de la que teníamos hace unos meses.

En situaciones de la vida en las que haya pérdida o dolor, como puede ser el confinamiento, pasamos por diferentes fases de respuesta emocional. En cada una de estas fases obtenemos diferentes aprendizajes y desarrollamos diversas habilidades. ¿Cómo podemos ayudar a los y las jóvenes a transitar por este proceso?

Ayúdales con estas tres indicaciones:

- Identificar la emoción.
- Escuchar la emoción y validar lo que nos dice.
- Situar la emoción en una fase de aprendizaje.



IDENTIFICAR LA EMOCIÓN

Conciencia de lo que sentimos en nuestro interior: adquirir habilidades relacionadas con la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones, tener en cuenta las emociones de las otras personas y saber captar el clima emocional de un contexto determinado.

Tomar conciencia de las propias emociones y dar un nombre a cada una, comprender las emociones de las otras personas, tener empatía, interpretar las inquietudes, no juzgar, tener conciencia del yo interior, prestar atención, respirar conscientemente, realizar escucha interna y autoobservación.

PREGUNTAS

1. Pregúntales por emociones que han tenido anteriormente: ¿Te sientes como aquella vez que...?
2. Ayúdales a interpretar lo que sienten: guíales y hazles analizar sensaciones físicas, realizar comparaciones, etc.
3. Háblales de tu propia experiencia: A mí, cuando me pasa esto, me siento...; Cuando me siento así, noto que...; etc.
4. Ayúdales a detectar la emoción. Prioriza la expresión frente a la reacción: con educación, corrección, argumentos...

Puedes ayudarles con preguntas y mediante un vocabulario adecuado:

VOCABULARIO

- Emociones, sentimientos, estados de ánimo.
- Sensaciones físicas.
- Conexiones y maneras de relacionarse.
- Percepciones y valoraciones cognitivas.
- Actitudes, comportamientos y conductas.
- Estrategias de supervivencia emocional.
- Maneras de controlar y gestionar las emociones.
- Habilidades socio-emocionales.

ESCUCHAR LA EMOCIÓN Y VALIDAR LO QUE NOS DICE

Toda emoción tiene una misión respecto a nosotros y nos aporta una información: consulta la guía de *Consejos prácticos para jóvenes durante el confinamiento* para poder acompañarles y ayudarles a sacar provecho de la inteligencia emocional.

SITUAR LA EMOCIÓN EN UNA FASE DE APRENDIZAJE

- **Negación:** no queremos ver lo que nos está pasando o no queremos darle importancia mediante el bloqueo (por miedo o inseguridad), la evasión (manifestando emociones relacionadas solo con la alegría) o, simplemente, haciendo muchas cosas al mismo tiempo.
- **Resignación:** sabemos lo que pasa y le damos importancia, pero lo rechazamos conectándonos con la desilusión, la tristeza y la apatía (en estos momentos tenemos poca energía) o, incluso, con la indignación, la impotencia o la rabia (en este caso, nuestra energía es más intensa).
- **Aceptación:** reconocemos lo que está pasando y lo examinamos. Podemos sentir una tristeza que pronto conecta con la estima y empezamos a dejar atrás la razón.
- **Comprensión:** empieza a producirse cuando vemos lo que pasa como protagonista absoluto y comprendemos que pasa por alguna razón. En estos momentos, empezamos a darle un sentido y a centrarnos más en el porqué.
- **Agradecimiento:** nos indica que hemos conseguido un aprendizaje. El dolor sanado es el dolor que se ha ido. Es entonces cuando podemos mirar atrás y agradecer todo lo que nos ha pasado.



ACOMPañAR EN EL APRENDIZAJE Y GUIAR CON EL OBJETIVO DE SACAR PROVECHO DE ESTA SITUACIÓN

Dejemos de buscar un sentido a lo que nos está pasando y démosle el sentido nosotros mismos.

Ayúdales a aprovechar este tiempo:

- **Mira la situación que estamos viviendo más allá del entretenimiento y de la necesidad de ocupar el tiempo.**
- **Pregúntate cómo estás y qué sacas de todo esto.**
- **Traslada estas preguntas a los y las jóvenes.**



ACOMPañAR A LOS Y LAS JÓVENES A REALIZAR OTRAS ACTIVIDADES DIFERENTES DE LAS QUE REALIZAN HABITUALMENTE

1. Acompaña a los y las jóvenes a descubrir que no solo podemos ocupar el tiempo realizando actividades, sino que también podemos entrenarles para que se escuchen, para observarse, para prestarse atención... A continuación, encontrarás tres técnicas para entrenar la atención:

Revisar el cuerpo

Dedica 30 segundos de plena atención a cada parte de tu cuerpo.

Te recomendamos:

- Empieza por los pies y recorre el cuerpo hasta la cabeza.
- Pregúntate qué sensaciones sientes, la temperatura, las tensiones en los músculos...

Escuchar una canción

Busca una canción y escucha toda la letra detenidamente.

Te recomendamos:

- Evita distracciones, encuentra un espacio para ti.
- Escucha la canción.
- Observa si tus pensamientos te distraen.

Respirar

Respira contando de 0 a 21 respiraciones y de 21 a 0 varias veces seguidas.

Te recomendamos:

- Mantener el ritmo de inspiración y expiración.
- Puedes empezar contando en voz alta, pero después prueba contando internamente.

2. Y tú, ¿cómo estás? Ahora, repasa esta guía y la que va dirigida a jóvenes. Repásalas como si solo fueran dirigidas a ti como persona, y no como profesional.

- ¿En qué fase de aprendizaje (negación, resignación, aceptación...) te encuentras? ¿Con qué emociones te estás encontrando? ¿Qué dicen de ti? ¿Y qué te están explicando estas emociones?
- ¿Cómo llevas la expresión y la conexión con otras personas y contigo mismo/a?
- ¿Y la distribución y la gestión del tiempo? ¿Cuánto tiempo le dedicas al trabajo, al entretenimiento, a las tareas domésticas, a las personas con quien convives, a no hacer nada, a hacer otras actividades, a reflexionar...?
- ¿Cómo va la convivencia? (Realiza en grupo la dinámica que se propone en la guía de *Consejos prácticos para jóvenes durante el confinamiento*)
- Puedes aprovechar las preguntas y temas que se han planteado en el punto tres para reflexionar tú mismo/a antes de plantearlas a los y las jóvenes.

3. Recursos para acompañar a los y las jóvenes en la reflexión:

Preguntas personales:

- ¿Qué estás aprendiendo estos días?
- ¿Qué provecho estás sacando?
- ¿Qué habilidades estás desarrollando?
- ¿Qué has descubierto de ti mismo/a?
- ¿De qué estás agradecido o agradecida?

Temas para desarrollar:

- Sociedad actual
- Ritmo de vida
- Relaciones sociales
- Orden de prioridades, valores...
- Tipos de entretenimiento
- Creatividad...

**No son las cosas
que me pasan,
los momentos
o las personas
quienes dan sentido
a mi vida...**

**¡Soy yo quien da
sentido a las cosas
que me pasan,
a los momentos
y a las personas
de mi vida!**

