

# 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.

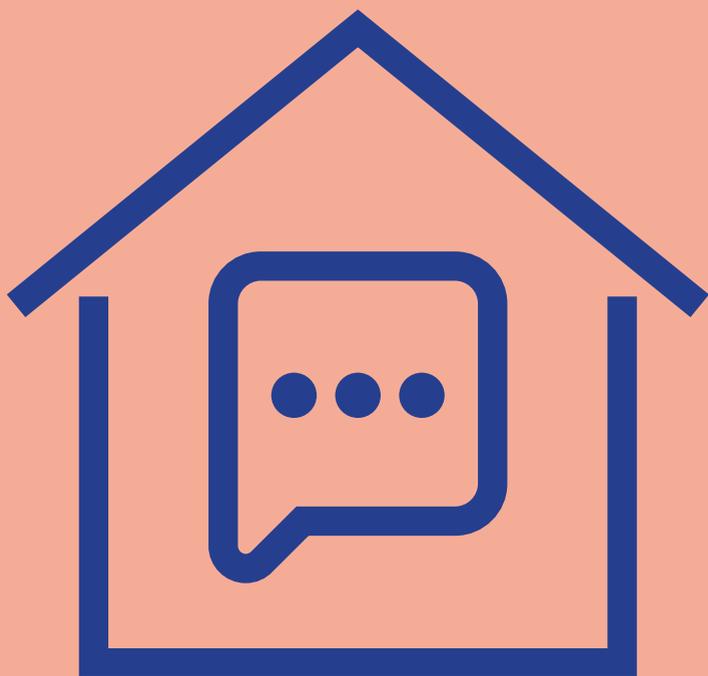
Los y las profesionales que trabajamos con jóvenes siempre aprovechamos cualquier situación, momento o ambiente como motor de aprendizaje. Así pues, ¿qué nos puede aportar el confinamiento? ¿Qué podemos extraer para que nos sirva de ayuda para acompañar a la juventud en su crecimiento personal y empoderamiento?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

## 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.

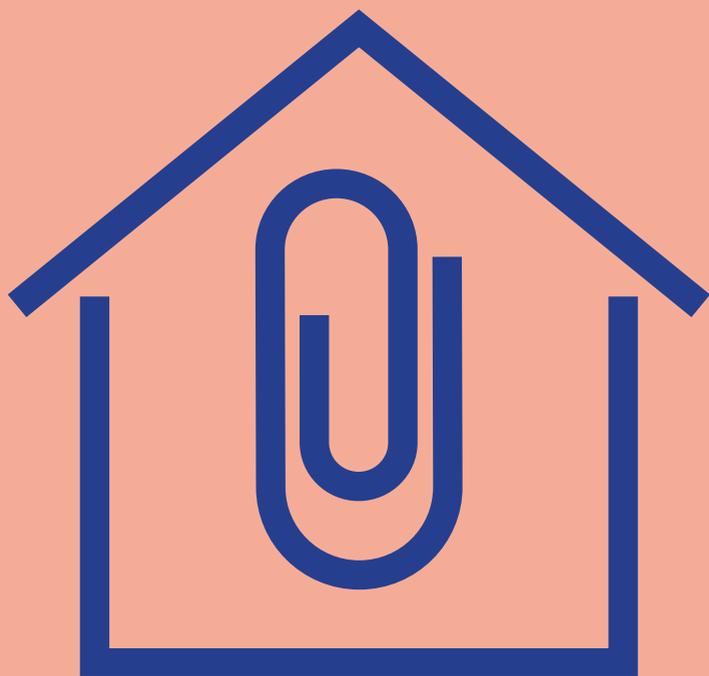


# **ACOMPañAR EN EL APRENDIZAJE Y GUIAR CON EL OBJETIVO DE SACAR PROVECHO DE ESTA SITUACIÓN**

**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 plantearse las 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!**



