MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Kit de Actividades Educativas No Formales

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

MOTIVATE YOUTH

Descargo de responsabilidad, reconocimiento y derechos de autor.

1.1. Agradecimiento

1. Este artículo ha recibido financiación de la Comisión Europea en virtud del acuerdo de subvención número 2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122, proyecto de colaboración Erasmus+ «Motivate Youth».

2. Descargo de responsabilidad

1. El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye un respaldo a su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

3. Aviso de derechos de autor

CC BY-NC-SA

1. Esta licencia permite a los usuarios redistribuir, remezclar, adaptar y crear obras derivadas del material en cualquier medio o formato, exclusivamente con fines no comerciales y siempre que se reconozca la autoría. Si remezcla, adapta o crea obras derivadas del material, deberá licenciar el material modificado bajo los mismos términos.

1. CC BY-NC-SA incluye los siguientes elementos:
2. POR: Se debe dar crédito al creador.
3. NC: Solo se permiten usos no comerciales de la obra.
4. SA: Las adaptaciones deben compartirse bajo los mismos términos.

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Tabla de contenido

Introducción.....01

Actividades de educación no formal presenciales.....03

Actividad 1: Redescubriendo mi motivación en la educación superior.....04
Actividad 2: Mi mapa de trayectoria académica: De la motivación pasada al propósito futuro.....11
Actividad 3: "Combustible para el futuro": Recargando tu energía y dirección laboral.....18
Actividad 4: "Estudio de tablero de visión": Creando tu historia profesional.....23
Actividad 5: Motivación deportiva: Mi motivación personal y el apoyo de mis compañeros 29
Actividad 6: Unidos por el deporte: Rompiendo barreras a través del diseño de juegos adaptativos.....35
Actividad 7: Pequeños actos, gran significado: Descubriendo tu motivación para ser voluntario.....41
Actividad 8: Mi primer paso en el voluntariado.....47

Actividades no formales en línea.....53

Actividad 1: Mantener la motivación como estudiante universitario - Laboratorio de tutoría entre pares en línea.....54
Actividad 2: Desarrollar la confianza académica a través del apoyo entre pares.....61
Actividad 3: Cartas a mi yo del futuro: Reconstruyendo la motivación a través de la reflexión y la conexión con los compañeros.....67
Actividad 4: ¿Conseguir el trabajo o sabotearlo?.....74
Actividad 5: Desafío laboral de 7 días.....81
Actividad 6: Sprint de entrevistas: Confianza a través de la práctica.....88
Actividad 7: Impulso digital: Mantener la motivación deportiva de forma remota.....95
Actividad 8: Más allá de las líneas laterales: Redefiniendo la igualdad de género en el deporte.....101
Actividad 9: Fitness y nutrición en casa: Tu plan de salud personal.....107
Actividad 10: Encuentra tu por qué: Búsqueda del tesoro de la motivación para el voluntariado.....113
Actividad 11: Asume el rol de voluntariado.....122
Actividad 12: Cambio de Voluntarios: Elegir, Actuar, Reflexionar.....129

Co-funded by the European Union

MOTIVATE YOUTH

Introducción

Kit de herramientas para la tutoría entre pares de Motivate Youth: actividades de educación no formal para apoyar a los jóvenes en la educación, el empleo, el voluntariado y el deporte

Apoyo al programa de mentoría entre pares del proyecto Motivate Youth. El proyecto Motivate Youth tiene como objetivo empoderar a los jóvenes para que se apoyen mutuamente al afrontar las oportunidades y los desafíos clave de la vida. Muchos jóvenes en toda Europa se enfrentan a dificultades al tomar decisiones relacionadas con la educación, el empleo, el voluntariado y el mantenimiento de estilos de vida activos y saludables. En este contexto, la mentoría entre pares ha demostrado ser un enfoque eficaz, que permite a los jóvenes aprender de las experiencias de los demás, intercambiar conocimientos y fortalecer su confianza en sus trayectorias personales y profesionales.

El proyecto Motivar Jóvenes se basa en la convicción de que los jóvenes pueden desempeñar un papel activo motivando y guiando a sus compañeros. Mediante actividades estructuradas de mentoría entre pares, los jóvenes mentores brindan apoyo, comparten oportunidades y animan a otros jóvenes a explorar diferentes posibilidades para su futuro. Este enfoque no solo fortalece las capacidades individuales, sino que también fomenta la solidaridad, la cooperación y la participación activa en las comunidades juveniles.

Para apoyar este proceso, los socios del proyecto desarrollaron este Kit de Herramientas para Actividades de Educación No Formal, un recurso práctico diseñado para trabajadores juveniles, mentores entre pares, educadores y facilitadores que implementan el programa de mentoría entre pares Motivate Youth. El kit incluye diversos métodos interactivos y actividades estructuradas que pueden utilizarse para estimular el debate, la reflexión y el aprendizaje entre los jóvenes.

Co-funded by the European Union

Las actividades se centran en cuatro áreas clave que son especialmente relevantes para el desarrollo de la juventud:

Educación superior, ayudando a los jóvenes a explorar caminos educativos, oportunidades de estudio y programas de movilidad de aprendizaje.
Empleo y Desarrollo Profesional, apoyando el desarrollo de habilidades de empleabilidad, planificación profesional y pensamiento empresarial.
Voluntariado y Compromiso Cívico, fomentando la ciudadanía activa, la participación comunitaria y el compromiso en iniciativas solidarias.
Deporte y estilos de vida saludables: promoción del trabajo en equipo, la resiliencia, el bienestar y el papel positivo del deporte en el desarrollo personal.

Reconociendo la diversidad de entornos de aprendizaje juvenil, el conjunto de herramientas incluye actividades tanto presenciales como en línea. Esto garantiza que el programa de mentoría entre pares pueda implementarse en diferentes contextos, como centros juveniles, escuelas, organizaciones comunitarias, clubes deportivos y espacios de aprendizaje digital. Las actividades en línea permiten que mentores y participantes se mantengan conectados e involucrados incluso cuando no es posible realizar reuniones presenciales, mientras que las actividades presenciales enfatizan el aprendizaje experiencial, la colaboración y la dinámica de grupo.

Todas las actividades se basan en los principios de la educación no formal, que priorizan la participación, la inclusión, el aprendizaje experiencial y la reflexión. Están diseñadas para ser flexibles y adaptables, lo que permite a los facilitadores ajustarlas a las necesidades, intereses y contextos de los participantes.
A través de este kit de herramientas, el proyecto Motivate Youth tiene como objetivo equipar a los jóvenes mentores con las herramientas y la confianza para apoyar, motivar e inspirar a sus compañeros, ayudándolos a explorar oportunidades en educación, empleo, voluntariado y deporte mientras fortalecen su desarrollo personal y compromiso activo en la sociedad.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

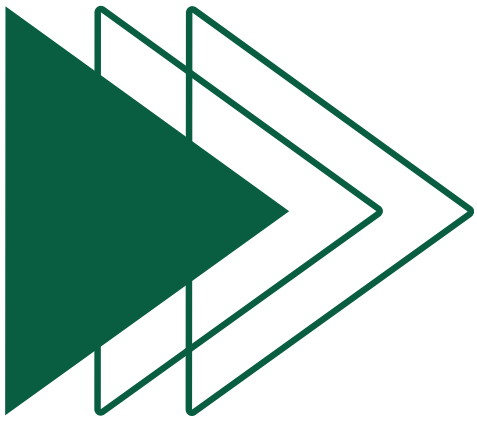
Actividades de Educación No Formal Presenciales

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

MOTIVATE YOUTH

Actividad 1: Redescubriendo mi motivación en la educación superior.



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de motivación

Educación superior

Objetivos de aprendizaje

Tras esta actividad, los participantes deberían ser capaces de:
Reflexionar sobre sus razones personales para estudiar en la educación superior y reconectar con sus motivaciones originales.
Identificar las barreras académicas y emocionales comunes que reducen la motivación en la universidad.
Reconocer el papel de la tutoría y el apoyo entre pares para superar los desafíos de motivación.
Defina al menos una acción realista y concreta para fortalecer su motivación en su vida académica.

Formato

Cara a cara

Configuración de la habitación:
Sillas dispuestas en círculo para los debates plenarios.
Mesas pequeñas o sillas agrupadas para trabajar en grupos de 3 a 4 participantes.
Esta disposición fomenta la igualdad, el contacto visual y la comunicación abierta.

MOTIVATE YOUTH

Duración y Tamaño del grupo

Tiempo total: 60 minutos
Participantes: 10 – 20

Métodos No Formales utilizados

Contar historias y compartir experiencias personales
Reflexión guiada mediante preguntas abiertas
Debates en grupos pequeños
Tutoría entre pares y aprendizaje entre pares
Reflexión visual mediante tarjetas de motivación y notas adhesivas.

Estos métodos promueven la participación activa, la autoexpresión y el aprendizaje mutuo.

Materiales

Pizarra de rotafolio y marcadores
Tarjetas de motivación impresas (valores, metas, emociones)
Notas adhesivas
Bolígrafos y papel

MOTIVATE YOUTH

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (5 min)

El facilitador da la bienvenida a los participantes y presenta el propósito de la actividad:
Explorar la motivación académica en la educación superior y comprender cómo la tutoría entre pares puede ayudar a los estudiantes durante períodos difíciles.

Actividad para romper el hielo:
Se invita a los participantes a responder la siguiente pregunta:
"¿Por qué elegí mi campo de estudio?" Cada participante comparte una breve frase. Compartir es voluntario y los participantes pueden no participar si lo prefieren.
El facilitador explica brevemente:
que las fluctuaciones en la motivación son normales en la vida universitaria,
que esta sesión ofrece un espacio seguro para la reflexión y el intercambio,
la importancia de la confidencialidad y el respeto mutuo.

B. Actividad principal (30 min.)
Los participantes se dividen en pequeños grupos de 3 a 4 personas, cada uno con el apoyo de un mentor.

Paso 1: Reflexión personal (10 minutos)
Los participantes seleccionan 2 o 3 tarjetas de motivación que representan:
lo que actualmente los motiva y
lo que más desafía su motivación en la universidad.

Explican brevemente sus decisiones dentro del grupo.

Estructura de la actividad

Paso 2: Narración de historias y debate en grupo (10 minutos)
Los participantes comparten una experiencia personal de un momento en el que:
se sentían desmotivados en sus estudios o
Cuestionaron su trayectoria académica.

Preguntas orientadoras:
¿Qué desencadenó esta situación?
¿Cómo reaccionaste?
¿Qué ayudó, o qué podría haber ayudado, en ese momento?
Los mentores entre pares facilitan el debate fomentando la participación equitativa y formulando preguntas que invitan a la reflexión.

Paso 3: Soluciones entre pares (10 minutos)
Cada grupo debate:
cómo los compañeros y mentores pueden apoyar la motivación,
¿Qué tipo de apoyo resulta más útil (escuchar, animar, compartir experiencias, dar consejos prácticos)?

Los grupos anotan las ideas clave en notas adhesivas.

C. Reflexión / Sesión informativa (15 min)

Los participantes regresan al círculo plenario.
El facilitador dirige una reflexión guiada utilizando preguntas como:
¿Qué descubriste hoy sobre tu propia motivación?
¿Qué retos son comunes a muchos estudiantes?
¿Cómo puede la mentoría entre pares marcar la diferencia en la educación superior?
¿Qué idea o comentario de otro participante te resultó más significativo?

Los participantes pueden compartir sus experiencias verbalmente o simplemente escuchar, según su nivel de comodidad.

Estructura de la Actividad

D. Cierre y conclusiones (10 min)

Para finalizar la actividad, los participantes reflexionan individualmente.

Ejercicio práctico:
Cada participante escribe una acción concreta y realista en una nota adhesiva:
"Una cosa que haré para fortalecer mi motivación en mis estudios es..."
Los participantes pueden compartir voluntariamente su acción con el grupo.
El facilitador resume los mensajes clave:
La motivación cambia con el tiempo,
Los desafíos son comunes en la educación superior,

- El apoyo entre compañeros y la mentoría son herramientas poderosas para mantenerse motivado.

La actividad finaliza con una breve ronda de una sola palabra:
"¿Cómo te sientes después de esta actividad?"

Función de los Mentores Entre Pares

Mentores entre pares:

apoyar las discusiones del grupo sin dominarlas,
animar a los participantes más tranquilos,
comparte breves experiencias personales cuando sea pertinente,
ayudar a los participantes a transformar sus reflexiones en acciones concretas.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

La participación y el intercambio son voluntarios.
Los grupos pequeños crean un entorno más seguro.
Las herramientas visuales se adaptan a diferentes estilos de aprendizaje.
No se requiere rendimiento académico ni datos personales.

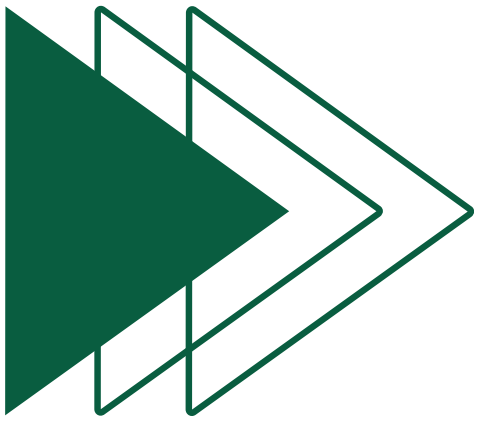
Método de Evaluación

Ronda final de una sola palabra
Observación de la participación y el compromiso
Breve resumen escrito de las conclusiones

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Actividad 2: Mapa de Mi Trayectoria Académica: De la Motivación Pasada al Propósito Futuro



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivación

Educación superior

Objetivos de Aprendizaje

Tras esta actividad, los participantes deberían ser capaces de:
Analizar su motivación académica en las diferentes fases de su trayectoria universitaria.
Identificar los momentos clave que aumentaron o disminuyeron su motivación en la educación superior.
Conectar sus experiencias académicas con sus metas futuras y sus valores personales.
Expresar su motivación visual y verbalmente a través de la autorreflexión creativa.

Formato y Plataforma

Cara a cara

Configuración de la habitación:
Mesas grandes (para trabajo en grupo)
Paredes o paneles (para exhibir carteles)
Espacio abierto (para el movimiento y la circulación)

Duración y Tamaño del Grupo

Tiempo total: 60 minutos
Participantes: 12-20 Grupos: 3-4 participantes por grupo

Métodos No Formales Utilizados

Narración visual
Mapas creativos
Reflexión grupal
Retroalimentación de los compañeros
Aprendizaje a través de métodos basados en el arte

Materiales y Herramientas Necesarios

Pizarra de rotafolio y marcadores
Tarjetas de motivación impresas (valores, metas, emociones)
Notas adhesivas
Bolígrafos y papel

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (5 min)

El facilitador da la bienvenida a los participantes y presenta el propósito de la actividad:
Explorar la motivación académica en la educación superior y comprender cómo la tutoría entre pares puede ayudar a los estudiantes durante períodos difíciles.

Actividad para romper el hielo:
Se invita a los participantes a responder la siguiente pregunta:
"Si tu trayectoria universitaria fuera un camino, ¿qué aspecto tendría hoy?"
Cada participante comparte una frase corta. Compartir es voluntario y los participantes pueden no participar si lo prefieren.

El facilitador explica brevemente:
"Hoy exploraremos tu motivación académica no a través de exámenes o calificaciones, sino a través de tu trayectoria personal."

B. Actividad principal (30 min.)

Paso 1: Reflexión y elaboración de mapas mentales individuales (10 minutos)
Cada participante recibe una hoja grande de papel y crea su propio "Mapa del Trayectoria Académica".

El mapa incluye tres secciones:

Pasado: ¿Por qué comencé mis estudios universitarios?
Presente: ¿Cómo me siento actualmente con respecto a mis estudios?
Futuro: ¿Adónde quiero que me lleven mis estudios?

Los participantes pueden usar dibujos, símbolos, palabras o colores. No importa la habilidad artística; lo que importa es el significado personal.

Co-funded by
the European Union

Estructura de la actividad

Paso 2: Intercambio en grupos pequeños (20 minutos)

Los participantes forman grupos de 3 a 4 personas, cada uno con el apoyo de un mentor.
Cada participante presenta brevemente su mapa y reflexiona sobre:

¿Qué momento o fase influyó más en su motivación?
¿Qué cambió su motivación con el tiempo?
¿Qué tipo de apoyo necesitan ahora para seguir adelante?

Mentores entre pares:
garantizar la participación equitativa,
administrar el tiempo,
Fomentar la escucha respetuosa sin obligar a nadie a hablar.

Paso 3: Construcción colectiva de significado (20 minutos)

Cada grupo crea un rotafolio compartido que responde a la pregunta: "¿Qué ayuda a los estudiantes a mantenerse motivados en la educación superior?"

Los grupos identifican patrones comunes, acciones de apoyo y soluciones entre pares que surgen de sus discusiones.

C. Reflexión / Sesión informativa (15 min)
Todos los carteles están expuestos en las paredes y los participantes realizan un recorrido por la galería.
El facilitador guía la reflexión mediante preguntas como:

¿Qué similitudes observas en las diferentes trayectorias académicas?
¿Qué desafíos aparecen con mayor frecuencia?

- ¿Cómo puede la mentoría entre pares responder a estas necesidades motivacionales?

Co-funded by the European Union

Estructura de la actividad

Los participantes pueden compartir verbalmente o simplemente observar y reflexionar.

D. Cierre y conclusiones (10 min)

Cada participante escribe una frase en una nota adhesiva:

"Un aspecto de mi motivación académica que quiero proteger o reconstruir es..."
Las notas adhesivas se colocan en un tablero común.
La actividad concluye con una ronda final de una sola palabra:
"¿Qué te llevas de esta actividad?"

El facilitador agradece a los participantes y destaca la importancia del apoyo entre compañeros para mantener la motivación académica.

Función de los mentores entre pares

Mentores entre pares:

- Apoyar el proceso de aprendizaje en lugar de dirigir los resultados, crear un ambiente seguro e inclusivo,
- Fomentar la reflexión y el intercambio entre pares,

ayudar a los participantes a transformar sus ideas en acciones realistas.

No actúan como autoridades académicas, sino como compañeros que brindan apoyo.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

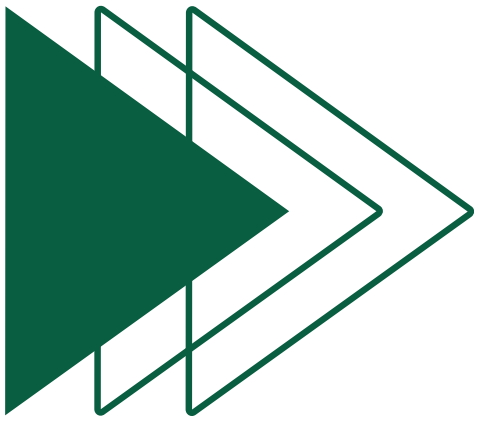
Se permiten múltiples formas de expresión (dibujo, escritura, símbolos).
Compartir experiencias personales es voluntario.
No se realizó ninguna comparación del rendimiento académico.
Se mantiene un ambiente respetuoso y sin prejuicios.

Método de evaluación

Observación durante el trabajo en grupo y el recorrido por la galería.
Análisis de notas adhesivas para llevar
Ronda final de una sola palabra

MOTIVATE YOUTH

Actividad 3: “Combustible para el futuro”: Recargando tu Energía y Dirección en el Trabajo.



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de motivación

Mercado laboral

Objetivos de aprendizaje

- Reflexiona sobre tu nivel actual de motivación laboral e identifica qué factores influyen en él.
- Descubrir (o replantear) un sentido de propósito personal relacionado con el trabajo.
- Expresar un valor o tema que motive su vida profesional.
- Dar un pequeño paso para darle más sentido a su trabajo o búsqueda de empleo.

Tras esta actividad, los participantes deberían ser capaces de:

Identifica al menos una barrera personal relacionada con la entrada al mercado laboral.
Transforma un obstáculo percibido en una microacción realista y alcanzable.
Reconocer cómo el apoyo entre compañeros y la tutoría pueden ayudar a mantener la motivación.

Formato y Plataforma

Cara a cara

Preparación de la sala: Mesas o espacio en el suelo con revistas, rotuladores, plantillas, pegamento y notas adhesivas.

Ambiente: Tranquilo, propicio para la reflexión, con música de fondo opcional.

Duración y Tamaño del Grupo

Tiempo total: 90-100 minutos
Participantes: 8–20

Métodos No Formales Utilizados

- Reflexión creativa, narración de historias, creación guiada de collages ("Mandala de la Motivación"), diálogo en parejas y en grupo.
- Narración de cuentos, juegos de rol, tareas creativas, trabajo en grupo, etc.

Materiales y Herramientas Necesarios

Plantillas A4/A3 (círculos), marcadores, tijeras, pegamento, revistas, tarjetas de valor impresas, post-it, preguntas de reflexión impresas.

Estructura de la actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min):

- Control de energía: actividad lineal (0 = sin energía, 10 = en plena actividad)
- Debate en parejas: "¿Qué te quita energía y qué te la da en el trabajo?"

B. Actividad principal (45 min):

- Cada participante crea un "Mandala de Motivación" utilizando un círculo dividido en 3 anillos:
Interior = valores / 'lo que represento' Medio = recuerdos significativos (momentos de impacto o orgullo) Exterior = esperanzas / lo que desean más en su trabajo
- Se ofrecen sugerencias y citas impresas para inspirar la reflexión.
- Los mentores circulan por el lugar, brindando apoyo con preguntas al estilo de un entrenador.

C. Reflexión/Análisis posterior (25 min):

- Compartir en grupos pequeños (si se sienten cómodos):
- ¿Qué redescubriste sobre tu motivación?
¿Qué te sorprendió o te llamó la atención?
¿Cómo podría esto cambiar tu enfoque hacia el trabajo o la búsqueda de empleo?

D. Cierre y conclusiones (10 min):

- Los participantes completan: 'Una cosa que haré para reconectar con mi propósito es...'
- Opción: leer en voz alta o publicar en un círculo visible.

Función de los Mentores entre Pares

Mentores entre pares:

- Fomentar la reflexión formulando preguntas de orientación como "¿Qué significa este símbolo para ti?".
- Fomentar la participación de los más callados y normalizar los diferentes tipos de motivación.
- Comparte historias personales sobre el "por qué" de tu trabajo si te resultan útiles.
- Ayudar a traducir afirmaciones vagas en temas o valores más claros.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

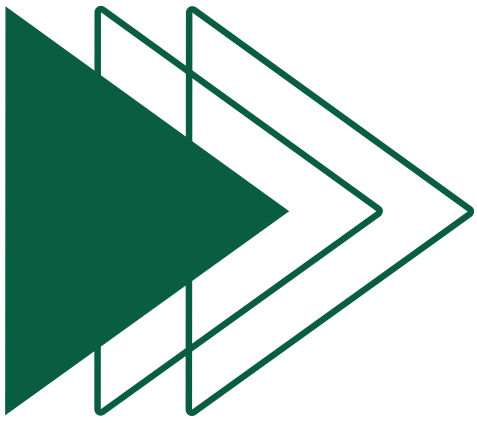
- El dibujo es opcional; hay palabras clave escritas e iconos impresos disponibles.
- Compartir es voluntario, no obligatorio.
- Música ambiental y rincones tranquilos para trabajar.
- Trabajar en parejas o en grupos pequeños en lugar de compartir en sesión plenaria para mayor comodidad.

Método de Evaluación

- Círculo de una palabra: ¿Cómo te sientes ahora con respecto a tu motivación laboral?
- Mensaje final escrito: "Una cosa que haré para reconectar con mi propósito es..."

MOTIVATE YOUTH

Actividad 4: “Estudio de Tableros de Visión”: Creando Tu Historia Profesional



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivación

Mercado laboral

Objetivos de Aprendizaje

- Visualiza una trayectoria profesional futura alineada con tus valores personales.
- Identificar las motivaciones internas, las aspiraciones y los temas significativos relacionados con el trabajo.
- Utiliza la expresión creativa para clarificar la motivación y los objetivos.
- Traducir los temas visuales en pequeños pasos de acción realistas.

Después de esta actividad, los participantes deberían poder:

Identifica al menos una barrera personal relacionada con la entrada al mercado laboral.
Transforma un obstáculo percibido en una microacción realista y alcanzable.
Reconocer cómo el apoyo entre compañeros y la tutoría pueden ayudar a mantener la motivación.

Formato

Cara a cara

Disposición de la sala: Mesas grandes o esterillas en el suelo para hacer collages, con materiales de arte accesibles para todos.

Duración y Tamaño del Grupo

Duración total: 90 minutos.
Participantes: 8-15.

Métodos No Formales Utilizados

Visualización creativa, creación de collages, narración de historias, reflexión en pareja y recorrido por la galería.

Materiales

Revistas, periódicos, tijeras, pegamento, rotuladores, papel/cartulina A3, tarjetas con iconos/emojis, pegatinas y herramientas digitales opcionales.

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min):

- Rompehielos: 'Dibuja el trabajo de tus sueños en 1 minuto': un sketch rápido y humorístico.
Usa papel A6 o post-it. Es un proyecto intencionadamente desordenado y divertido; no se requiere ninguna habilidad para dibujar.
Fomenta la risa y la sorpresa: "¡No le des demasiadas vueltas!"

Enfoque del facilitador:
"Hoy visualizaremos no solo lo que queremos hacer, sino también cómo queremos sentirnos en nuestra vida profesional. Se trata de ti, de tu energía y de tus valores, no solo de los títulos de tu puesto."
- Risas grupales, tono distendido, luego el facilitador relaciona la creatividad con la imaginación profesional.

B. Actividad principal (40 min):

- Los participantes crean su "Tablero de Visión Profesional" utilizando la técnica del collage o el dibujo.
Materiales necesarios: hojas A3/A4, pegamento, tijeras, revistas, iconos/emojis impresos, rotuladores.
Instrucciones:
Crea un collage que refleje tu vida profesional ideal: no solo el trabajo de tus sueños, sino también las personas, los lugares, los valores, las habilidades y el entorno que te motivan.
Puedes usar imágenes, palabras, símbolos o dibujos. No hay una forma correcta de hacerlo.

Hoja de instrucciones opcional (en cada mesa o proyectada):
¿Cómo sería un día de trabajo satisfactorio?
"¿Qué tipo de impacto quiero tener?"
"¿Con qué tipo de personas o cultura quiero trabajar?"
"¿Cuándo me he sentido orgulloso o útil?"

Co-funded by
the European Union

Estructura de la Actividad

Música (opcional): la música instrumental suave puede ayudar a crear un ambiente relajado.

Orientación de un mentor:
Recorre el lugar y pregunta: "¿Cuál es la historia detrás de esta imagen?" o "¿Qué es lo más importante para ti en este collage?"
Evite interpretar para los participantes; concéntrese en ayudarlos a expresar sus propios significados.
- Los mentores circulan por el lugar, formulando preguntas que invitan a la reflexión y ayudando a los participantes a interpretar las opciones.

C. Reflexión / Sesión informativa (15 min)

- Recorrido por la galería en parejas o tríos: los participantes observan y, opcionalmente, explican sus paneles.
- Intercambio entre pares: En parejas/tríos:
"¿Qué fue lo que más te llamó la atención en tu propio tablero?"
"¿Aprendiste algo sobre ti mismo?"
"¿Hubo algún elemento sorpresa en tus elecciones?"
"¿Puedes mencionar algún tema o valor que se repita con frecuencia?"
El moderador pregunta en la sesión plenaria:
- "¿Qué palabras asocias ahora con tu futura carrera profesional?"

"¿Cómo te ayudó la visualización a conectar con tu motivación?"

D. Cierre y conclusiones (10 min):

Círculo grupal: cada persona comparte 'Una palabra que me llevo de hoy...'
- Opcional: foto de grupo con sus tablas (si se sienten cómodos).

MOTIVATE YOUTH

Función de los Mentores entre Pares

Mentores entre pares:
- Fomentar la exploración creativa y el debate mediante preguntas abiertas.
- Pregunta: "¿Qué significa esta imagen para ti?", "¿Qué intentas expresar aquí?"
- Ayudar a los participantes a relacionar las imágenes con posibles acciones o caminos de la vida real.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

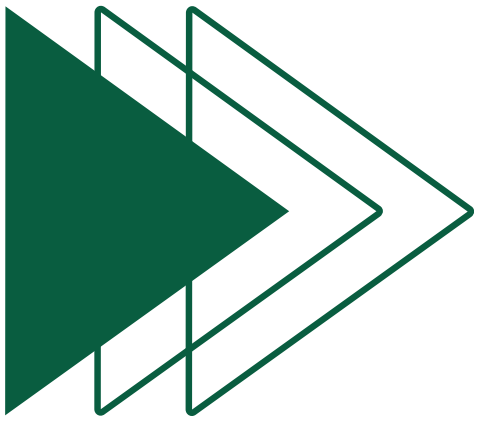
- Proporcionar símbolos, emojis y tarjetas con imágenes para la expresión no verbal.
- Si lo prefiere, puede utilizar texto en lugar de imágenes.
- Participación en parejas para aquellos que se sientan incómodos compartiendo individualmente.
- Fomentar la representación metafórica en lugar de la literal.

Método de Evaluación

- Círculo final de una palabra: cada persona dice cómo se siente.
- Opcional: los participantes escriben una frase en el reverso de su pizarra: "Una acción que intentaré a continuación..."

MOTIVATE YOUTH

Actividad 5: Motivación Deportiva: Mi Motivación Personal y el Apoyo de Mis Compañeros.



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivación

Practicar deportes

Objetivos de Aprendizaje

Después de esta actividad, los participantes deberían poder:

Identifica al menos dos motivaciones personales (por ejemplo, sensación de progreso, placer al moverse) para practicar deporte con regularidad.
Menciona una barrera (psicológica u organizativa) para practicar deporte con regularidad (por ejemplo, miedo al fracaso, agotamiento, falta de tiempo) y una estrategia de apoyo entre compañeros para superarla.
Formular una acción concreta, orientada a los principios SMART, que puedan llevar a cabo para mantener su motivación deportiva durante la próxima semana.

Formato

Configuración de sala presencial o herramientas digitales:

Un espacio que permite el trabajo en grupo, el movimiento y asientos cómodos para la reflexión. Utilice rotafolios o pizarras blancas para anotar ideas.
Se puede utilizar equipamiento deportivo sencillo (una pelota, una banda elástica) como metáfora en los ejercicios.

Duración y Tamaño del Grupo

Duración total: 90 minutos.
Participantes: 8-12.

Métodos No Formales Utilizados

Café Mundial / Debates en Grupo / Juegos de Rol: Para intercambiar ideas sobre barreras y estrategias.

Representen una situación en la que un participante (el atleta) sufre agotamiento y el otro (el compañero/pareja) aplica una estrategia de apoyo entre pares (por ejemplo, brindar apoyo, revisar el plan).
Preguntas de entrenamiento en parejas: Para profundizar la reflexión personal. "Entrevista motivacional": Los participantes debaten preguntas como: "¿Qué momento deportivo te gustaría revivir?" o "¿Cuál es tu mayor motivación deportiva?".

Breves historias de impacto: Mentores comparten historias breves: "Mi mayor fracaso en el deporte y cómo logré volver a entrenar". (Enfoque en la resiliencia).

Materiales

Papel para rotafolio, notas adhesivas, marcadores, bolígrafos y tarjetas preparadas con preguntas de reflexión/asesoramiento.

Estructura de la actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min):

Rompehielos: Una actividad corta y divertida relacionada con el tema del deporte (no aleatoria). Por ejemplo, los participantes mencionan a un atleta que los motive y una cualidad que admiren (pueden expresarla con un gesto).
Introducción al tema: ¿Por qué es importante la motivación en el deporte?

B. Actividad principal (40 min):

"Barreras y estrategias": Los participantes se dividen en pequeños grupos (de 3 a 4 personas). Analizan las barreras y las estrategias utilizando el método World Café.
Los participantes rotan entre mesas (grupos pequeños) para debatir sobre: (1) Barreras psicológicas, (2) Barreras organizativas, (3) Estrategias eficaces de apoyo entre pares.

Instrucciones claras y roles para los participantes (encargado del tiempo, encargado de tomar notas).

C. Reflexión / Sesión informativa (20 min)

Reflexión guiada: Debate plenario con preguntas clave. "¿Cómo te sentiste al enterarte de las barreras de los demás? ¿Cómo influye conocer la motivación interna de alguien en tu forma de interactuar con esa persona?" Vincula la experiencia con la vida real y la motivación.

D. Cierre y conclusiones (10 min)

Resuma los principales aprendizajes.
Pida a cada participante que identifique una acción concreta que llevará a cabo para mantener su motivación deportiva durante la próxima semana. Los participantes se lanzan una pelota entre sí. Quien la recibe formula su "compromiso concreto" para la próxima semana.

Función de los Mentores Entre Pares

Mentores entre pares:
Facilite las discusiones en grupos pequeños. Asegúrese activamente de que la discusión sobre las "Barreras" termine con la búsqueda de estrategias concretas y positivas, y no solo con una lista de problemas.
Haz preguntas abiertas en lugar de dar consejos.
Comparte experiencias personales breves (no discursos largos).
Ayudar a los participantes a definir objetivos realistas y próximos pasos.
Ayudar a los participantes a formular sus objetivos según los criterios SMART (Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con Plazo Definido).

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

Utilice grupos pequeños o parejas en lugar de realizar presentaciones plenarias multitudinarias.
Asegúrese de que las actividades de movimiento (si las hay) se adapten a todos los niveles de capacidad física (por ejemplo, "Mi héroe deportivo" se puede mostrar con un gesto sencillo o describir verbalmente).
Ofrecer la opción de "acceso gratuito": nadie está obligado a compartir datos personales.
Lenguaje simplificado y apoyo visual (por ejemplo, "calentamiento", "línea de meta", "tiempo muerto") para explicar las fases de la actividad.

Método de Evaluación

Círculo de una palabra, semáforo, encuesta, iniciadores de frases...

Finales de oración: Utilice finales de oración como "Aprendí / Disfruté / Todavía necesito...".
¿Cuándo se realiza la evaluación?: Al final (Fase D).

- Cómo: Finales de oración (como se describe anteriormente).

O

- "Semáforo"

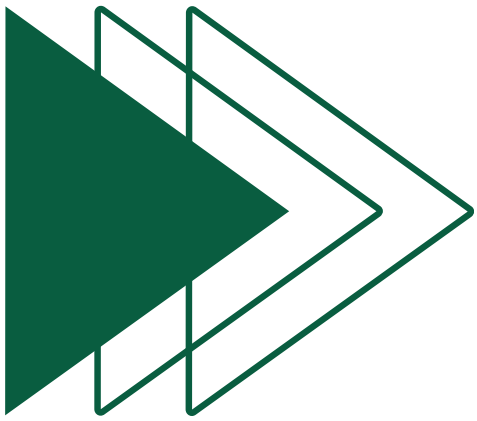
Los participantes levantan una tarjeta (o utilizan la función de Reacción):

- Green: "Sé perfectamente qué me motiva y cuál es mi próximo paso."

Amarillo: "Aprendí mucho, pero necesito ayuda para definir el siguiente paso."
Rojo: "Necesito apoyo adicional para definir mi motivación."

MOTIVATE YOUTH

Actividad 6: Unidos por el Deporte: Rompiendo Barreras a Través del Diseño de Juegos Adaptativos



Co-funded by
the European Union

Área de Motivación

Inclusión y cooperación en equipo

Objetivos de Aprendizaje

Tras esta actividad, los participantes deberían ser capaces de:

Identifica al menos tres barreras (físicas, sensoriales o de comunicación) que dificultan la participación en deportes.
Aplique el método de "Diseño Adaptativo" para modificar las reglas del juego según las diversas necesidades.

- Formular una acción SMART para fomentar un entorno deportivo inclusivo en su comunidad.

Formato

Formato: Presencial.
Configuración: Espacio abierto (gimnasio o campo) que permita el movimiento y el trabajo en grupo.

Duración y Tamaño del grupo

Duración total: 90 minutos.
Participantes: 10-16.

Métodos No Formales utilizados

- Simulación de empatía: Experimentar tareas deportivas con limitaciones intencionadas.
- Sport Constructor (Trabajo en grupo): Diseño de nuevas reglas para juegos estándar.
- Narración de historias entre pares: Compartiendo breves reflexiones sobre cómo superar la exclusión.

Materiales

Vendas para los ojos, cascabeles en lugar de pelotas, cinta adhesiva.
Pizarras de rotafolio, rotuladores y notas adhesivas.
Tarjetas de instrucciones en "Lenguaje simplificado".

Estructura de la actividad

A. Calentamiento / Introducción (40 min):

Actividad rompehielos con ritmo común: Pasen una pelota en círculo. En cada ronda, cambien la regla (por ejemplo, ojos cerrados, sin manos, sentados). Comenten: "¿Cómo se adaptó el grupo a la nueva regla?"

Navegación a ciegas: En parejas, una persona se venda los ojos. La otra debe guiarla a través de un pequeño circuito de obstáculos usando solo comandos de voz. Analicen la confianza y la importancia de una comunicación clara en el deporte.

B. Actividad principal (30 min):

El Creador de Deportes: Pequeños grupos reciben un deporte estándar (por ejemplo, fútbol). Deben crear 3 reglas nuevas para que una persona con una discapacidad específica (por ejemplo, movilidad reducida o visión) pueda ser el jugador más valioso (MVP). Cada grupo presenta su propuesta de juego inclusivo.

Grupo 1: Baloncesto adaptado
Perfil del atleta: Alex, un adolescente que usa silla de ruedas y tiene mucha fuerza en la parte superior del cuerpo, pero movilidad limitada en la parte inferior.
Desafío: El regate estándar y la altura de la canasta son obstáculos.
Pregunta para el mentor: "¿Cómo podemos cambiar la regla de 'desplazamiento' para incluir el movimiento en silla de ruedas? ¿Puede la altura del aro ser dinámica?"

Grupo 2: Fútbol con banda sonora
Perfil del atleta: Sam, un joven con una discapacidad visual grave.
Reto: Seguir la trayectoria de una pelota en movimiento e identificar a los compañeros de equipo y a los oponentes.
Pregunta para el mentor: "¿Qué pasaría si la pelota hiciera ruido? ¿Cómo podría un 'navegante' vidente ayudar sin jugar para él?"

Co-funded by
the European Union

Estructura de la actividad

Grupo 3: Voleibol silencioso
Perfil del atleta: Jordan, un joven sordo que se comunica mediante señales visuales y el lenguaje de señas.
Reto: Escuchar el silbato del árbitro o la comunicación verbal de los compañeros de equipo durante las jugadas rápidas.
Pregunta para el mentor: "¿Qué señales visuales pueden reemplazar el silbato? ¿Cómo puede el equipo comunicar las rotaciones sin hablar?"

Lista de verificación de "Diseño inclusivo" de Mentor

Integración, no aislamiento: Asegúrese de que la persona con discapacidad participe en las actividades del grupo, y no se quede al margen.
Sencillez: ¿Son fáciles de explicar las nuevas reglas a un principiante?
Apoyo entre compañeros: ¿El grupo incluyó una estrategia en la que los miembros del equipo apoyaran activamente las reglas modificadas?

D. Reflexión (20 min):

Finales de oración: Discusión plenaria utilizando: "Nunca me di cuenta de que...", "La inclusión fortalece a un equipo porque...", "Una barrera que puedo eliminar es..."

Función de los mentores entre pares

- Seguridad y apoyo: Supervisar activamente las actividades físicas para prevenir accidentes durante las simulaciones.
- Entrenamiento: Haga preguntas abiertas: "¿Cómo cambia esta regla la sensación del juego para todos?"
- Establecimiento de objetivos: Ayude a los participantes a perfeccionar su compromiso inclusivo utilizando criterios SMART.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

Ofrecer una opción de "pase" para compartir de forma personal y garantizar que los movimientos se adapten a todas las capacidades.

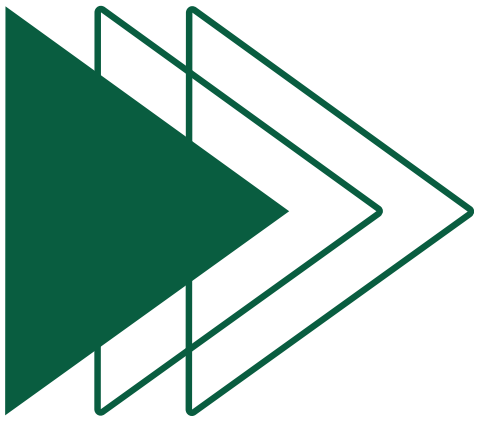
Método de evaluación

Evaluación de semáforos:

🟢 Green: Sé perfectamente cómo hacer que el deporte sea más inclusivo y tengo un siguiente paso.
🟡 Amarillo: He aprendido mucho, pero necesito ayuda para formular mi acción específica.
🔴 Rojo: Necesito apoyo adicional para comprender los enfoques inclusivos.

MOTIVATE YOUTH

Actividad 7: Pequeños Actos, Gran Significado: Descubriendo tu Motivación para ser Voluntario



Co-funded by
the European Union

Área de motivación

Voluntariado

Objetivos de aprendizaje

Tras esta actividad, los participantes deberían ser capaces de:
Identifica al menos dos motivaciones personales para participar en actividades de voluntariado.
Identifica un miedo o una barrera que pueda reducir su motivación para ofrecerse como voluntarios.
Aprende de tus compañeros cómo el voluntariado puede apoyar el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades.
Define un primer paso realista para iniciarte como voluntario (formal o informal).

Formato y plataforma

Cara a cara

Configuración de la habitación:

- Sillas en círculo (sesión plenaria)
- Mesas pequeñas o espacio en el suelo para el trabajo en grupo.
- Pizarra de rotafolio visible para todos

Duración y Tamaño del grupo

Tiempo total: 90 minutos
Participantes: 10–25

Métodos No Formales utilizados

Narración de cuentos y relatos personales
Discusión en grupos pequeños
Reflexión creativa (símbolos y dibujos)
Diálogo de mentoría entre pares
Aprender compartiendo experiencias vividas

Materiales y Herramientas Necesarios

- Pizarra de rotafolio y marcadores
- Hoja A4 (1 o 2 por participante)
- Bolígrafos/lápices de colores
- Notas adhesivas
- Minutero

Co-funded by
the European Union

Estructura de la actividad

A. Calentamiento / Introducción (15 min)

Rompehielos: "¿Por qué la gente ayuda?"

Los participantes se colocan en círculo. Uno por uno, dicen una palabra que asocian con ayudar a los demás.
El facilitador presenta el tema:
El voluntariado no se limita a las organizaciones formales.
Ayudar a los demás puede ser algo pequeño, informal y basado en valores personales.

Reglas básicas: respeto, confidencialidad, opción de "pasar".

B. Actividad principal (45 min.)

Parte 1 – Historias de voluntariado (20 min)
Los participantes forman pequeños grupos (de 3 a 4 personas).

Inmediato:
¿Alguna vez has ayudado a alguien sin recibir nada a cambio?
¿Cómo te hizo sentir?

Mentores entre pares:
Comparte una breve historia personal sobre tu experiencia como voluntario.
Haga preguntas abiertas y brinde apoyo a los participantes tímidos.

Parte 2 – Mi mapa de motivación para el voluntariado (25 min)
Individualmente, los participantes dibujan o escriben en papel:
Una de las razones por las que el voluntariado podría ser significativo para ellos.

Estructura de la actividad

Un miedo o barrera (falta de tiempo, falta de confianza, no saber por dónde empezar).

Luego añaden:
Una nota adhesiva con una posible acción de voluntariado (aunque sea muy pequeña).

C. Reflexión / Sesión informativa (20 min)

Los participantes se sientan en círculo.

Preguntas guía:
¿Qué descubriste hoy sobre tu motivación?
¿Qué miedos o barreras son comunes en el grupo?
¿Cómo pueden los compañeros ayudarse mutuamente a superar estas barreras?
¿Qué aprendiste de la historia de otra persona?

Los mentores entre pares fomentan la reflexión, no la concesión de consejos.

D. Cierre y conclusiones (10 min)

Cada participante completa la frase:
"Una pequeña acción de voluntariado que podría intentar es..."

El facilitador resume:

- La motivación crece a través de la acción.
- Los pequeños pasos importan.

Función de los Mentores entre Pares

- Facilitar debates en grupos pequeños.
- Comparte breves experiencias personales de voluntariado.
- Anime a los participantes más callados a hablar.
- Ayudar a los aprendices a identificar los primeros pasos realistas.
- Mantener un ambiente seguro y de apoyo.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

- Se permite dibujar en lugar de escribir.
- Compartir en grupos pequeños en lugar de en sesión plenaria.
- La opción "Pasar" se respeta en todo momento.
- Lenguaje sencillo y ejemplos concretos.
- No hay ninguna obligación de ser voluntario.

Método de Evaluación

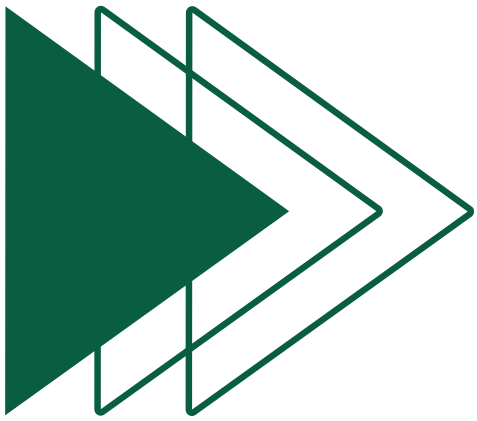
Círculo de una sola palabra

Tras la actividad, cada participante dice una palabra que describe cómo se siente al ser voluntario.

Comentarios escritos opcionales en notas adhesivas:
Aprendí...
Disfruté...
Todavía necesito...

MOTIVATE YOUTH

Actividad 8: Mi primer Paso en el Voluntariado



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivación

Voluntariado

Objetivos de Aprendizaje

Tras esta actividad, los participantes deberían ser capaces de:

- Identifica al menos dos fortalezas o habilidades personales relevantes para el voluntariado.
- Identifica una barrera personal, un miedo o una duda relacionada con el inicio o la continuación del voluntariado.
- Comprender cómo el apoyo entre compañeros puede aumentar la confianza y la motivación para ser voluntario.
- Define un siguiente paso concreto y realista relacionado con el voluntariado.

Formato y plataforma

Cara a cara

Configuración de la habitación:

- Sillas dispuestas en círculo para los momentos plenarios.
- Mesas pequeñas o espacio en el suelo para el trabajo en grupo.
- Una pared o tablero para pegar notas

Duración y Tamaño del grupo

Tiempo total: 90 minutos
Participantes: 8–20

Métodos No Formales utilizados

- Juego de roles
- Tutoría entre pares en grupos pequeños
- Autorreflexión creativa
- Discusión y compartición en grupo

Materiales y Herramientas Necesarios

- Papel tamaño A4 (2 por participante)
- Rotuladores de colores
- Notas adhesivas
- Pizarra de rotafolio y marcadores
- Minutero

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (15 min)

Rompehielos: "Habilidades en la sala"

Los participantes se colocan en círculo. Uno por uno, nombran:
Una habilidad que poseen y que podría ser útil para el voluntariado.

El facilitador explica:
Las habilidades provienen de muchas áreas: estudios, voluntariado, pasatiempos, experiencia de vida...
Sentirse motivado en el trabajo comienza por reconocer lo que ya tenemos.

B. Actividad principal (45 min.)

Parte 1 – Un vistazo a mis fortalezas como voluntario (20 min)

Individualmente, los participantes escriben o dibujan:
3 fortalezas o habilidades que ya poseen.
1 situación en la que ayudaron a alguien o contribuyeron a un grupo/comunidad.

Los mentores pares se pasean por el lugar y hacen preguntas de apoyo (por ejemplo, "¿Dónde aprendiste esta habilidad?", "¿Cómo podría esto ayudarte en el voluntariado?").

Parte 2 – Mi mapa de motivación para el voluntariado (25 min)

Los participantes trabajan en grupos de 3:

- Voluntario
- Mentor entre pares
- Observador

Estructura de la Actividad

Tarea:

- El voluntario comparte un temor, una barrera o una duda sobre el voluntariado (tiempo, confianza, reconocimiento, compromiso, etc.).
- El mentor entre pares hace preguntas abiertas (no da consejos).
- Juntos, identifican un pequeño paso realista a seguir en relación con el voluntariado.
- El observador destaca la comunicación positiva y las conductas de apoyo.

Los roles se rotan (2 rondas si el tiempo lo permite).

C. Reflexión / Sesión informativa (20 min)

El grupo se sienta en círculo.

Preguntas guía:
¿Qué se siente al hablar de las dudas o los miedos relacionados con el voluntariado?

- ¿Qué te ayudó a sentirte más seguro o motivado?

¿Qué aprendiste al escuchar a los demás?

- ¿Cómo puede el apoyo entre compañeros ayudarte a mantener la motivación para realizar trabajo voluntario?

D. Cierre y conclusiones (10 min)

Cada participante completa la frase:

"Una pequeña acción que puedo realizar para avanzar en mi labor de voluntariado es..."

Las acciones a seguir se anotan en notas adhesivas y se llevan a casa.

Función de los Mentores entre Pares

- Fomenta una comunicación comprensiva y sin prejuicios.
- Durante la dramatización, formule preguntas abiertas y motivadoras.
- Fomente la reflexión en lugar de ofrecer soluciones.
- Brindar apoyo a los participantes con menor confianza o menos experiencia en voluntariado.

Medidas de inclusión y accesibilidad

- Se permite dibujar en lugar de escribir.
- Grupos pequeños en lugar de grupos grandes compartiendo.
- Se utiliza un lenguaje claro y sencillo en todo momento.
- La opción "Pasar" se respetará en todo momento.
- No hay presión para ser voluntario de inmediato ni para comprometerse inmediatamente.

Método de evaluación

Evaluación del semáforo

Los participantes eligen una nota adhesiva de color:
🟢 Me siento más segura y motivada.
🟡 Neutral/inseguro
🔴 Necesito más apoyo

Verificación oral opcional: Una palabra que describa cómo te sientes al ser voluntario ahora.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

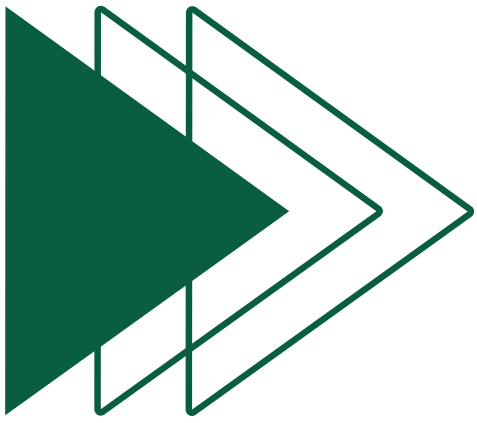
Actividades No Formales en Línea

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

MOTIVATE YOUTH

Actividad 1: Mantener la Motivación como Estudiante Universitario - Laboratorio de Tutoría entre Pares en línea



Co-funded by
the European Union

Área de Motivación

Educación superior

Objetivos de Aprendizaje

Tras esta actividad, los participantes deberían ser capaces de:

Identificar los factores motivacionales personales en entornos de aprendizaje en línea.
Comparte estrategias para superar la desmotivación académica.
Utiliza el apoyo de tus compañeros para mantenerte motivado.

Formato y Plataforma

- Zoom
- Padlet

MOTIVATE YOUTH

Duración y Tamaño del grupo

Tiempo total: 60 minutos.
Participantes: 10-20.
Salas de grupos reducidos: 5 personas.

Métodos No Formales utilizados

- Debates en salas de grupos pequeños
- Narración digital
- Preguntas de coaching

Materiales y Herramientas necesarios

- Zoom
- Padlet
- Diapositivas sencillas.

Estructura de la actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min)

El facilitador da la bienvenida a los participantes y explica brevemente el objetivo de la sesión:
Explorar la motivación académica en la educación superior a través de la tutoría entre pares y las experiencias compartidas.

Actividad para romper el hielo:
Se pide a los participantes que respondan a la siguiente pregunta en el chat:
"En una palabra, ¿cómo te sientes normalmente con respecto a tus estudios universitarios?" El facilitador lee algunas respuestas en voz alta para reconocer diferentes sentimientos y normalizar tanto las experiencias positivas como las desafiantes.

Introducción al tema:
- Se ofrece una breve explicación sobre:
- Por qué la motivación es esencial en la educación superior,
- cómo la motivación puede cambiar con el tiempo,
- El papel del apoyo entre compañeros y la tutoría en el mantenimiento de la motivación.

Las reglas básicas están claramente establecidas:
- respeto y confidencialidad,
- intercambio voluntario (los participantes pueden pasar),
- Las cámaras son opcionales.

B. Actividad principal (30 min)

Los participantes se dividen en salas de grupos de 5 personas, cada una con el apoyo de un mentor.

Estructura de la actividad

Descripción de la tarea:
Cada grupo debate las siguientes preguntas:
¿Qué es lo que suele motivarte para continuar tus estudios?
¿Qué situaciones o factores reducen tu motivación en la universidad?
¿Qué te ayuda a recuperar la motivación cuando te sientes estancado?

Se anima a los participantes a compartir breves ejemplos personales, centrándose en experiencias más que en problemas.

El mentor entre pares facilita la discusión mediante:
- fomentar la participación igualitaria,
- formulando preguntas abiertas,
- garantizar un ambiente seguro y de apoyo.

C. Instrucciones para las salas de grupos pequeños

Sin salir de las mismas salas de grupos, los participantes trabajan juntos en un tablero compartido de Padlet preparado con antelación.

Instrucciones (mostradas en una diapositiva y explicadas oralmente):
Cada grupo crea una publicación en Padlet respondiendo a:
- Uno de los principales retos de motivación en la educación superior.
- Una estrategia basada en el apoyo entre pares que podría ayudar a superar este desafío.

Se recuerda a los grupos que:
- Mantén los mensajes cortos y claros,
- centrarse en estrategias realistas y prácticas,
- Asigne a una persona la tarea de tomar notas.

Roles sugeridos en cada grupo:
- Cronometrador
- Tomador de notas
- Portavoz

Estructura de la actividad

D. Reflexión / Sesión informativa (15 min)

Los participantes regresan a la sala principal.
El portavoz de cada grupo presenta brevemente su contribución a Padlet (1-2 minutos por grupo).

El facilitador dirige una reflexión guiada utilizando preguntas seleccionadas:
¿Qué descubriste hoy sobre tu propia motivación?
¿Qué similitudes notaste entre tus experiencias y las de los demás?
¿Cómo pueden los mentores entre pares fomentar la motivación en la educación superior?
¿Qué aprendiste al escuchar a los demás participantes?

Los participantes que prefieran no hablar pueden compartir sus reflexiones a través del chat.

E. Cierre y conclusión (5 min)

Para concluir la actividad, se invita a los participantes a reflexionar individualmente.

Tarea para llevar a casa:
En el chat, cada participante completa la frase:
"Después de la sesión de hoy, una de las medidas que tomaré para mantenerme motivado en mis estudios es..."

El facilitador resume los mensajes clave:
- La motivación es dinámica,
- Los desafíos son comunes,
- El apoyo entre compañeros desempeña un papel crucial en el mantenimiento de la motivación.

La sesión finaliza agradeciendo a los participantes y recordándoles que la mentoría es un proceso continuo, no una actividad puntual.

Función de los Mentores entre Pares

- Facilitar las salas de reuniones en grupos pequeños.
- Fomentar la participación en el chat.
- Apoyar a los participantes tímidos

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

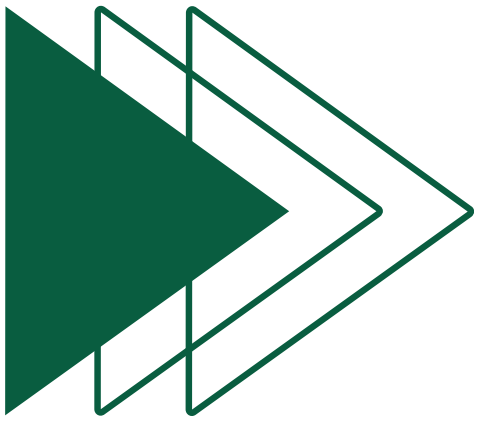
- Cámara opcional
- Se permite la participación en el chat.
- Solo herramientas digitales sencillas.

Método de Evaluación

Frase de chat: "Aprendí / Disfruté / Todavía necesito..."

MOTIVATE YOUTH

Actividad 2: Desarrollar La confianza Académica a Través del Apoyo entre Compañeros.



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivación

Educación superior

Objetivos de Aprendizaje

Tras esta actividad, los participantes deberían ser capaces de:

- Reconocer los factores que influyen en su confianza académica en la vida universitaria.
- Identificar situaciones en las que la falta de confianza afecta la motivación y el rendimiento.
- Explora estrategias basadas en el apoyo entre compañeros para fortalecer la confianza académica.
- Defina una acción personal para aumentar su confianza en los estudios.

Formato y plataforma

Herramientas de Zoom: Mentimeter + Salas de grupos

Duración y Tamaño del grupo

Tiempo total: 60 minutos.
Participantes: 10-20.
Salas de grupos reducidos: 4-5 personas.

Métodos No Formales utilizados

- Autorreflexión guiada
- Debates en salas de grupos pequeños
- Preguntas de tutoría entre pares
- Encuestas interactivas Preguntas de orientación

Materiales y Herramientas necesarios

- Zoom
- Mentimeter (encuestas y nube de palabras)
- Diapositivas sencillas con preguntas para la reflexión.

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min)

El facilitador da la bienvenida a los participantes y presenta el tema de la confianza académica como un elemento clave de la motivación en la educación superior.

Calentamiento interactivo (Mentimeter – nube de palabras):
Los participantes responden:
"Una palabra que describa el grado de confianza que sueles tener en tus estudios".
El facilitador comenta brevemente la diversidad de respuestas, destacando que la confianza fluctúa y no es una característica fija.

Se establecen las reglas básicas:

- participación voluntaria,
- escucha respetuosa,
- Cámaras opcionales.

B. Actividad principal (30 min)

Los participantes se dividen en salas de grupos de 4 a 5 personas, cada una con el apoyo de un mentor.

Preguntas para la discusión en grupo:
¿En qué situaciones académicas te sientes menos seguro/a?
¿Cómo afecta la falta de confianza a tu motivación o participación?
¿Qué te ayuda a sentirte más seguro/a como estudiante?

Se anima a los participantes a compartir ejemplos concretos (por ejemplo, presentaciones, exámenes, preguntas).
Los mentores entre pares guían la discusión utilizando preguntas al estilo de un entrenador y garantizan una participación equilibrada.

Estructura de la actividad

C. Salas de trabajo colaborativas

Cada grupo trabaja en una diapositiva compartida o en una pregunta abierta de Mentimeter:
"¿Qué pueden hacer los compañeros para ayudarse mutuamente a sentirse más seguros en la universidad?"

Los grupos identifican acciones prácticas entre pares, como el apoyo mutuo, el intercambio de experiencias o el acompañamiento en los estudios.
Uno de los participantes actúa como encargado de tomar notas.

D. Reflexión / Sesión informativa (15 min)

De vuelta en la sala principal, los grupos comparten brevemente las ideas clave.

Preguntas de reflexión guiada:
¿Qué te sorprendió de la discusión de hoy?
¿Qué acciones entre compañeros resultaron más realistas y útiles?
¿Cómo se relaciona la confianza con la motivación?
Los participantes pueden responder verbalmente o a través del chat.

E. Cierre y conclusión (5 min)

En el chat, los participantes completan la frase:
"Una cosa que haré para fortalecer mi confianza académica es..."

El facilitador resume:
La confianza crece a través de la experiencia y el apoyo,
Los compañeros desempeñan un papel crucial en el desarrollo de la confianza.

Función de los Mentores entre Pares

- Facilitar conversaciones seguras y de apoyo.
- Fomentar la participación de todos los miembros del grupo.
- Cuando sea apropiado, comparta breves ejemplos personales.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

- Cámaras opcionales
- Se permite la participación en el chat.
- No hay presión para compartir detalles personales.

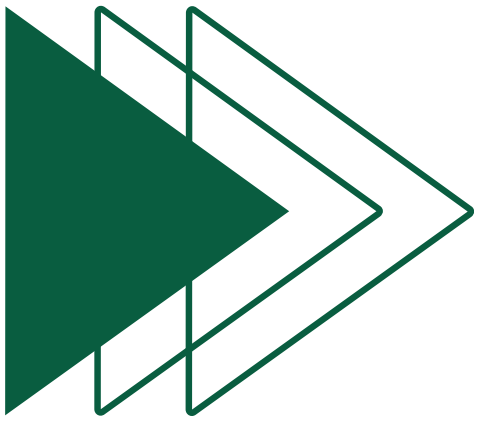
Método de Evaluación

Encuesta a pie de urna de Mentimeter:

"¿Qué tan seguro/a te sientes después de esta sesión?" (escala del 1 al 5)

MOTIVATE YOUTH

Actividad 3: Cartas a Mi yo del futuro: Reconstruyendo la Motivación a través de la Reflexión y la Conexión con los Compañeros.



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivación

Educación superior

Objetivos de Aprendizaje

Tras esta actividad, los participantes deberían ser capaces de:

- Reflexionar profundamente sobre su motivación académica actual y su estado emocional como estudiantes universitarios.
- Identifica los valores e intenciones personales que influyen en la motivación a largo plazo.
- Reconocer cómo el intercambio entre pares puede normalizar la incertidumbre y fortalecer la motivación.
- Formular un mensaje motivacional personal dirigido a su yo futuro.

Formato y Plataforma

Herramientas de Zoom o Teams: Escritura privada + Salas de grupos + Chat

Métodos No Formales utilizados

Autorreflexión guiada

- Escritura expresiva
- Círculos de escucha entre pares
- Compartir historias
- Mapeo emocional

¿Por qué estos métodos?
Fomentan la motivación intrínseca, la seguridad emocional y la búsqueda de significado, en lugar del rendimiento o la resolución de problemas.

Materiales y Herramientas necesarios

- Zoom
- Lápiz y papel (escritura sin conexión) o notas digitales privadas
- Diapositivas con preguntas para la reflexión

Estructura de la actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min)

El facilitador da la bienvenida a los participantes y explica que esta sesión se centrará en la motivación intrínseca, no en las técnicas de estudio ni en el rendimiento académico.

Se invita a los participantes a desactivar las notificaciones y a preparar papel y bolígrafo.

Ejercicio de conexión con la tierra para comenzar (2 minutos):
Los participantes cierran los ojos (opcional) y respiran lentamente tres veces.

Rompehielos en la conversación:

"Ahora mismo, mi motivación como estudiante es como..."
Los participantes completan la frase utilizando una metáfora (por ejemplo, "una luz parpadeante", "una mochila pesada", "un motor silencioso").

El facilitador reconoce que todas las metáforas son válidas y que la motivación puede resultar compleja e inestable.

B. Actividad principal (30 min)
Los participantes son guiados a través de un proceso privado de escritura reflexiva.

El facilitador lee lentamente las indicaciones, dejando un silencio entre ellas:
¿En qué punto te encuentras actualmente en tu trayectoria académica?
¿Qué ha sido lo más difícil para ti como estudiante universitario últimamente?
¿Qué te motiva a seguir adelante, incluso cuando la motivación es baja?
¿Qué esperas que tu yo del futuro recuerde de este período?
¿Qué estímulo o recordatorio necesita tu yo del futuro?

Los participantes escriben una carta personal dirigida a sí mismos un año en el futuro.

Co-funded by
the European Union

Estructura de la Actividad

- No es necesario compartirlo; el escrito es para la reflexión personal.

C. Salas de grupos reducidos Círculos de escucha entre pares

Los participantes se dividen en salas de grupos de 3 a 4 personas, cada una con el apoyo de un mentor.

Instrucciones (claramente indicadas):
- Compartir es voluntario.
- Los participantes podrán leer un breve fragmento o resumir su carta.
- No se proporcionará asesoramiento a menos que se solicite explícitamente.
- La función de los oyentes es escuchar, no solucionar problemas.

Cada participante dispone de hasta 4 minutos para compartir su experiencia.

Los mentores entre pares garantizan:
- silencio respetuoso,
- equilibrio del tiempo,
- seguridad emocional.

Esta fase se centra en ser escuchado, no en resolver problemas.

D. Reflexión / Sesión informativa (15 min)
De vuelta en la sala principal, el facilitador dirige una reflexión tranquila:
¿Qué se siente al escribirle a tu yo del futuro?
¿Qué observaste mientras escuchabas a los demás?
¿Algo de lo que escuchaste te hizo sentir menos solo como estudiante?

Los participantes pueden responder verbalmente o a través del chat.

El facilitador destaca cómo la vulnerabilidad compartida puede fortalecer la motivación y la conexión.

Estructura de la Actividad

E. Cierre y conclusión (5 min)

Se invita a los participantes a elegir una frase de su carta y escribirla en privado en algún lugar que puedan volver a ver (sin compartirla).

Mensaje final del chat:
"Una palabra que usaría para describir cómo me siento ahora es..."

La sesión finaliza con un recordatorio:

La motivación no siempre proviene de hacer más, sino de comprendernos mejor a nosotros mismos.

Función de los Mentores entre Pares

- Crear un espacio de diálogo en lugar de dirigir la conversación.
- modelar la escucha atenta,
- proteger los límites emocionales,
- Recordar a los participantes que el silencio y la reflexión son formas válidas de participación.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

- No hay obligación de compartir escritos personales.
- Cámara opcional en todo el recinto
- Opción de escritura sin conexión disponible
- Un enfoque centrado en las emociones en lugar de la presión académica.

Método de Evaluación

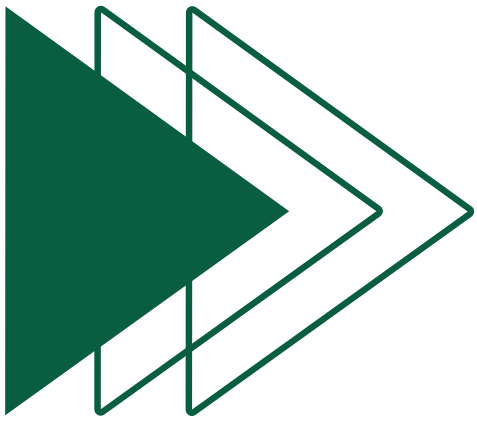
Proceso de pago voluntario mediante chat:

"Esta sesión me ayudó a sentirme más / igual / menos conectado con mi motivación."

Opción de cierre emocional con una sola palabra.

MOTIVATE YOUTH

Actividad 4: ¿Conseguir el Trabajo o Sabotearlo?



Co-funded by
the European Union

Área de Motivación

Mercado laboral

Objetivos de Aprendizaje

- Identifica 3 comportamientos comunes de sabotaje en la búsqueda de empleo y cómo evitarlos.
- Descifra las preguntas difíciles de las entrevistas utilizando consejos y plantillas de mentores.
- Elabora frases ingeniosas y listas para usar en entrevistas.
- Comprométete a realizar una acción motivacional para futuras entrevistas.

Formato y Plataforma

Herramientas para Zoom, Meet y Teams: Presentaciones de Google o Miro/Padlet para tableros de actividades.

Métodos No Formales utilizados

Resolución de dilemas gamificada, minitaller, tutoría entre pares, intercambio entre pares, retroalimentación por chat en vivo.

Materiales y Herramientas necesarios

- Diapositivas con dilemas y preguntas para entrevistas
- Tableros Miro/Padlet (opcional)
- Salas de grupos de Zoom
- Cuadro de chat
- Diapositivas de la guía del mentor

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min)

Rompehielos: 'Las entrevistas de trabajo son como ___ porque ___.'

Establece el tono para el humor y la reflexión. El facilitador plantea: "Hoy practicaremos cómo evitar el sabotaje y responder con inteligencia".

B. Actividad principal (45 min)

Ronda 1: ¿Sabotaje o éxito? (25 min)
→ Los participantes en los equipos eligen los mejores/peores comportamientos de situaciones laborales reales.

Escenario de ejemplo 1: El correo electrónico de motivación

Quieres solicitar un trabajo en una ONG que admiras. ¿Qué debes hacer?
a) Escriba: "Estimado/a señor/a, estoy muy interesado/a en su vacante. Adjunto mi currículum vitae". b) Mencione por qué le inspira la misión de la organización y haga referencia a uno de sus proyectos recientes.
c) Utilice una carta genérica que haya enviado a otras 10 organizaciones.
d) Espera a que un amigo presente su solicitud primero y luego decide si tú también quieres presentarla.
✅ Mejor: b) 🚫 Sabotaje: c) o d)

Estructura de la Actividad

Escenario de ejemplo 2 – Pánico por CV

Ves un trabajo que te entusiasma, pero te das cuenta de que tu currículum no está listo.
a) Actualizas solo la sección superior y la aplicas de todos modos.
b) Pasas 3 horas reescribiendo todo, no cumples con la fecha límite y te rindes.
c) Envías el CV antiguo porque es "mejor que nada". d) Haces 30 minutos de edición a tu resumen y puntos clave.
✅ Mejor: d) 🚫 Sabotaje: b) o c)

Escenario de ejemplo 3: El momento de "Cuéntame sobre ti"

En una entrevista, te piden que "nos hables de ti mismo". a) Empiezas con tus aficiones y luego hablas de tu familia.
b) Debes dar una respuesta clara de 3 partes: quién eres, 1 fortaleza clave + un ejemplo, y por qué estás solicitando el puesto.
c) Dices: "Está todo en mi currículum", y haces una pausa.
d) Entras en pánico, empiezas a divagar y pides disculpas.
✅ Mejor: b) 🚫 Sabotaje: a), c) o d)

Ronda 2: Mini-taller sobre secretos de las entrevistas de trabajo (20 min)
→ El facilitador explica y demuestra 3 preguntas difíciles (adjetivos, defectos/ventajas, motivación).

Ejemplo de pregunta 1: "Dame 3 adjetivos para describirte".
Consejo: Evite los clichés como "trabajador, apasionado, motivado". En su lugar, añada contexto.
Respuesta:
"Curiosidad: Me encanta profundizar en temas nuevos.
Preciso: Una vez detecté una errata en una campaña nacional.
Tranquilidad: Incluso durante un proyecto grupal caótico, ayudé a mi equipo a mantenerse enfocado.

Estructura de la Actividad

Pregunta de ejemplo 2: "¿Cuál es tu mayor defecto y tu mejor cualidad?"
Consejo: Sé honesto, pero demuestra progreso.
Respuesta:
"Mi defecto es la sobrepreparación: tiendo a pensar demasiado antes de actuar. Pero estoy aprendiendo a tomar decisiones más rápidas cuando es necesario."
Mi punto fuerte es la adaptabilidad: puedo afrontar con calma los cambios de última hora, incluso en entornos nuevos.

B. Instrucciones para las salas de grupos pequeños
Roles: facilitador, cronometrador, mentor entre pares. Instrucciones: decidan, discutan y defiendan las decisiones de su equipo.
Los mentores guían la reflexión y la claridad.

C. Reflexión / Sesión informativa (15 min)
- ¿Con qué tipo de comportamiento de sabotaje te identificas?
¿Qué consejo te será útil la próxima vez?
¿Qué te dijo otra persona que te haya ayudado?

D. Cierre y conclusiones (10 min)
- En el chat: 'En mi próxima entrevista, recordaré...'
- Encuesta: "¿Te sientes más seguro/a ahora?" (Sí / Un poco / Todavía nervioso/a)

Función de los Mentores entre Pares

Los mentores apoyan los debates en grupos pequeños, aclaran las dudas, dan ejemplo de respuestas inteligentes y animan a todos a contribuir.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

Cámara opcional

- Las respuestas pueden escribirse o hablarse.
- Diapositivas y ejemplos sencillos y claros

Siempre se permite el uso de la opción "Pasar" al compartir respuestas personales.

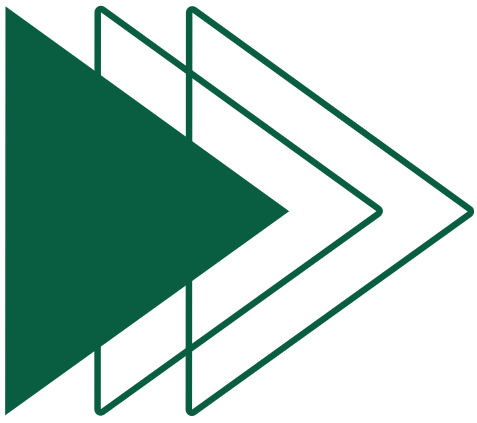
Método de Evaluación

Encuesta final: "Aumentó mi confianza en las entrevistas" (escala de 1 a 5)

Mensaje de salida: "Un truco que usaré la próxima vez es..."

MOTIVATE YOUTH

Actividad 5: Reto Laboral de 7 Días



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de motivación

Mercado laboral

Objetivos de aprendizaje

Al finalizar la actividad, los participantes podrán:

- Convierte un objetivo general ("Quiero un trabajo") en un plan de acción de 7 días con micropasos realistas.
- Identifica un obstáculo común para la motivación y crea un "paso de reinicio" para volver a empezar.
- Elige un mecanismo de apoyo: un compañero + una rutina de seguimiento para rendir cuentas.
- Define una "acción para el Día 1" (máximo 30 minutos) que sea medible y factible.

Formato y Plataforma

- En línea a través de Zoom / Google Meet / MS Teams (con salas de grupos).
- Una herramienta colaborativa: Padlet (recomendada) o Google Docs.
- Configuración recomendada de Padlet:
- Columnas: Día 0 (Preparación) + Día 1 ... Día 7
- Área/columna adicional: "Pasos para restablecer la motivación"

Duración y Tamaño del grupo

Duración total: 70 minutos.
Tamaño de grupo recomendado: 8–22 participantes.
Salas de trabajo en grupos pequeños: 3–5 participantes por sala (ideal: 4). Cada sala cuenta con un mentor o un anfitrión designado.

Métodos No Formales Utilizados

Establecimiento de objetivos. Tutoría entre pares en grupos pequeños. Microcompromiso y responsabilidad. Aprendizaje mediante el intercambio de ejemplos ("banco de tareas").

Materiales y Herramientas necesarios

Diapositivas (máximo 5)

- Diapositiva 1: Propósito + principio de "los pequeños pasos generan motivación"
- Diapositiva 2: Regla de oro: cada paso dura un máximo de 30 minutos.
- Diapositiva 3: Ejemplos de microacciones (CV, búsqueda, mensajería, solicitud, práctica)
- Diapositiva 4: Pasos para recuperar la motivación (qué hacer cuando se pierde energía)
- Diapositiva 5: Evaluación + cierre

Padlet/Google Doc preparado con antelación. Temporizador (verbal está bien). Opcional: lista de "banco de tareas" para los participantes que no sepan por dónde empezar.

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min)

Encuesta/chat: "En una escala del 1 al 10, ¿qué tan preparado/a estás para dar un paso relacionado con el trabajo en los próximos 7 días?"
Seguimiento: "¿Por qué no es dos puntos más bajo?" (enfócate en los recursos y fortalezas).
Plantea el desafío. El facilitador explica:
El objetivo no es un plan perfecto, sino un plan que sea factible.
La motivación suele surgir después de la acción, no antes.
Todos se van con los pasos básicos del Día 1 / Día 3 / Día 7 más un paso de reinicio.

B. Actividad principal (35 min)

Objetivo: que cada participante cree un plan sencillo y realista de 7 días basado en tres acciones clave y una acción de reinicio.

Paso 1 – Elige tu rumbo semanal (5 min, individual)
Los participantes eligen una dirección:
A: Claridad (explorar roles e intereses)
B: Materiales (CV/perfil/información básica para la solicitud)
C: Confianza (práctica, entrevistas, mensajes)
Publican el día 0:
"Mi objetivo esta semana es..."

Paso 2 - Desarrollar 3 acciones clave (15 minutos, salas de grupos reducidos)
En las salas de grupos pequeños, los mentores guían a cada participante para que publique:
Día 1: una microacción (máximo 30 min)
Día 3: una microacción (máximo 30 min)
.....
Día 7: una microacción (máximo 30 min)

Co-funded by the European Union

Estructura de la Actividad

Regla: cada acción debe ser medible/visible (puedes demostrar que la realizaste).
Ejemplos de acciones de anclaje:
Día 1: "Actualizar el título del CV + añadir 3 puntos (habilidades/experiencia)".
Día 3: "Guarda 3 anuncios de empleo adecuados y postúlate a 1 (o redacta el correo electrónico de solicitud)".
Día 7: "Graba una nota de voz de 2 minutos respondiendo a una pregunta de la entrevista".

Paso 3: Añadir un paso de reinicio de la motivación (5 min, sesión de trabajo en grupo)
Cada participante añade un "paso de reinicio" (5-10 minutos) para los momentos de baja energía, por ejemplo:
"Abre tu CV y edita una frase."
"Busca una palabra clave de empleo y guarda un resultado."

Paso 4 – Crear un banco de tareas grupales (10 min, sesión plenaria)
Cada grupo de trabajo comparte dos "tareas fáciles de realizar" de su sala.

1. El facilitador las recopila en un área sencilla de "banco de tareas" en Padlet/Doc.

C. Instrucciones para las salas de grupos pequeños
Objetivo: Que todos se vayan con el Día 1, el Día 3,..... Día 7 + un Paso de Reinicio.
Roles:
Cronometrador
Fomenta el diálogo (se asegura de que todos hablen)
Verificador de realidad (garantiza que cada tarea dure un máximo de 30 minutos y sea medible).

Estructura de la actividad

Preguntas de coaching:
"¿Cuál es el paso más pequeño posible?"
"¿Cómo sabrás que está hecho?"
"Si solo tuvieras 10 minutos, ¿qué harías?"
"¿Qué es lo que suele bloquearte y qué paso de reinicio te ayuda a volver a empezar?"

D. Reflexión / Sesión informativa (15 min)
Preguntas facilitadas:

- ¿Qué paso es el más probable que te ayude a empezar? ¿Por qué?
- ¿Qué podría bloquearte entre el segundo y el tercer día, y qué paso de reinicio utilizarás?
- ¿Qué aprendiste del plan de otra persona?

E. Cierre y recogida (10 min)
Declaración de compromiso: Cada participante escribe en el chat: "El día 1 haré..." (su acción de 30 minutos).
Pago: Una palabra en el chat: "Ahora me siento..." (concentrado/listo/más tranquilo/motivado).

Función de los Mentores entre Pares

Los mentores pares brindan apoyo a los participantes de la siguiente manera:
ayudándoles a reducir las tareas a micropasos realistas;
garantizar que cada acción sea medible y factible en 30 minutos;
ofrecer vías alternativas (si un participante aún no puede presentar su solicitud, puede explorar diferentes roles o preparar materiales);
Fomentar un lenguaje de apoyo y la rendición de cuentas sin presiones.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

- Opción "Omitir" para datos personales; los participantes pueden trabajar con ejemplos generales.
- Los participantes pueden elegir entre tres itinerarios de tareas (Claridad / Materiales / Confianza), por lo que nadie se ve obligado a "solicitar" algo si aún no está preparado.
- Todas las acciones están diseñadas como micropasos (máximo 30 minutos), para reducir la sensación de agobio y ayudar a los participantes con poca energía, ansiedad o tiempo limitado.

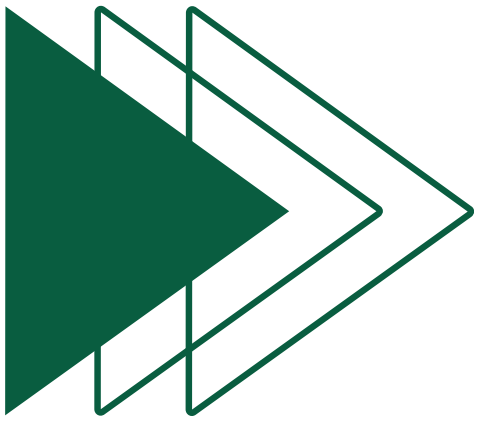
Método de Evaluación

Encuesta final: "Tengo una decisión clara sobre qué hacer el primer día". (Sí / No estoy seguro / No)

Ticket de salida del chat: "Mi paso para reiniciar la motivación es..."

MOTIVATE YOUTH

Actividad 6: Sprint de entrevistas: Confianza a través de la Práctica



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivación

Mercado laboral

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la actividad, los participantes podrán:
- Responda a dos preguntas comunes de entrevista con mayor claridad y estructura.
- Ofrece y recibe retroalimentación constructiva entre compañeros utilizando un formato sencillo y acordado.
- Identifica al menos 1 o 2 "frases contundentes" personales (oraciones clave) para usar en entrevistas reales.
- Comprométete a realizar una breve rutina de práctica (de 10 a 15 minutos) durante los próximos 5 días para mantener la motivación y la confianza.

Formato y Plataforma

- Zoom / Google Meet / MS Teams (con salas de grupos).
- Una herramienta colaborativa: Miro / Jamboard / Padlet (formato mural).
- Recomendado: Miro/Jamboard para pegar notas adhesivas rápidamente.

Duración y Tamaño del grupo

Duración total: 80 minutos.
Tamaño de grupo recomendado: 9-18 participantes (idealmente un múltiplo de 3).
Salas de grupos reducidos: 3 personas por sala.

Métodos No Formales utilizados

- Juego de roles (simulaciones cortas y repetidas)
- Aprendizaje entre pares y tutoría entre pares
- Retroalimentación guiada y entrenamiento entre pares

Materiales y Herramientas necesarios

Diapositivas (máximo 5)
- Diapositiva 1: Propósito + reglas del espacio seguro (respeto, confidencialidad, ausencia de prejuicios)
- Diapositiva 2: Roles y tiempos
- Diapositiva 3: Preguntas de la entrevista + estructura de respuesta simple
- Diapositiva 4: Fórmula de retroalimentación
- Diapositiva 5: Conclusiones y seguimiento con el compañero

Un tablero colaborativo (Miro/Jamboard/Padlet) con tres áreas:
"Escuché frases contundentes"
"¿Qué aumentó la confianza?"
"Mi siguiente paso en la práctica"
Un cronómetro (puede ser gestionado verbalmente por el facilitador).
Opcional: una breve lista de "frases de inicio" para los participantes que se sientan bloqueados o ansiosos.

Co-funded by the European Union

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min)

Pregunta para iniciar la conversación: "En una palabra, las entrevistas se sienten como..." (por ejemplo, estresantes, una oportunidad, una prueba, un desafío).
El facilitador del espacio seguro afirma claramente:
"Esto es práctica, no evaluación."
"La retroalimentación se centra en el comportamiento y la claridad, no en la personalidad."

- Definición de roles: Explique los roles (Candidato / Entrevistador / Observador). Mencione que todos rotarán los roles.

B. Actividad principal (35 min)

Objetivo: que los participantes completen dos rondas de entrevistas breves (Ronda 1 + Ronda 2 de mejora), demostrando una mejora visible.

Estructura de respuesta sencilla (compartida en una diapositiva):
Quién soy (1 frase)
Lo que puedo hacer (1 habilidad + breve ejemplo)
Por qué es importante (por qué es relevante para el trabajo/equipo)

- Preguntas de la entrevista utilizadas:
- "Cuéntame sobre ti."
- "¿Por qué deberíamos contratarte?"

Alternativa opcional: "Cuéntame sobre un reto que hayas resuelto".

Co-funded by the European Union

Estructura de la Actividad

Ronda 1 – Práctica de velocidad (20 min)
En cada sala de grupos:
Respuestas del candidato (2 min)
El observador proporciona retroalimentación utilizando la fórmula (ver abajo) (2 min)
El entrevistador formula una pregunta aclaratoria (1 min)
Rotar los roles hasta que cada persona haya sido Candidata una vez (3 mini-sprints por sala de grupos).

Receso en sesión plenaria (5 min)
Todos publican en el tablón de anuncios: una "frase impactante" que hayan escuchado de otra persona.
El facilitador destaca 3 o 4 ejemplos y refuerza lo que los hace efectivos (claridad, concreción y relevancia).

Ronda 2 – Ronda de actualización (20 min)
Repita la misma estructura, pero cada candidato debe incluir:
1 frase contundente (una declaración de valores clara)
1 ejemplo concreto (máximo 10 segundos)
Fomenta las pequeñas mejoras en lugar de la perfección.

C. Instrucciones para las salas de grupos pequeños:
Roles y horarios:
Candidato: 2 minutos de respuesta
Observador: 2 minutos de retroalimentación

- Entrevistador: Pregunta aclaratoria de 1 minuto
- Total: 5 minutos por persona.

Fórmula de retroalimentación del observador:
"Me di cuenta de que..." (una observación concreta)
"Me gustó..." (lo que quedó claro/fuerte)
"Sugiero..." (una mejora realista)

Co-funded by the European Union

Estructura de la Actividad

Normas:
No utilice un lenguaje que emita juicios de valor (evite palabras como "malo", "débil" o "incorrecto").
Se permite tomar apuntes. Leer una respuesta preparada está bien.

D. Reflexión / Sesión informativa (15 min)
Preguntas facilitadas:
¿Qué mejoró más: la claridad, la confianza o la estructura?
¿Qué cambios hiciste entre la Ronda 1 y la Ronda 2?
¿Qué tipo de comentarios fueron más útiles y por qué?
¿Qué suele disminuir tu motivación para presentar una solicitud o participar en una entrevista, y qué puedes hacer de manera diferente ahora?
¿Qué frase impactante volverías a utilizar en una entrevista real?

E. Cierre y recogida (10 min)

Para llevar (2 min):
Cada participante escribe en la pizarra debajo de "Mi próximo paso en la práctica":
"Dentro de los próximos 5 días, practicaré durante 10 minutos mediante..." (nota de voz, compañero, espejo, guion corto).

- Responsabilidad del compañero (5 min): si los participantes están conectados de alguna manera (son amigos, compañeros de clase, etc.)
- Emparejamiento rápido: cada participante elige un compañero que le sirva de apoyo.
- Regla de amistad: envía un mensaje después de 48 horas: "¿Ya hiciste tus 10 minutos?"

Pago (3 min):
Mensaje de chat: "Ahora mismo me siento más..." (seguro/preparado/motivado/aún nervioso pero listo).

Co-funded by the European Union

Función de los Mentores entre Pares

Los mentores pares apoyan el proceso mediante:

- Modelar una retroalimentación segura y una comunicación respetuosa;
- Garantizar la igualdad de tiempo para hablar en las salas de grupos reducidos;
- Ayudar a los participantes a "superar obstáculos" con sencillas indicaciones de coaching (valores, ejemplos, relevancia);
- Fomentar mejoras realistas (pequeñas mejoras, no soluciones perfectas);
- Manteniendo el ritmo de sprint y un tono positivo.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

- Se permite leer apuntes preparados.
- Lenguaje claro y una breve respuesta de ejemplo en una diapositiva.
- Permita la opción "pasar" si un participante no desea compartir detalles personales; puede responder utilizando un ejemplo general.

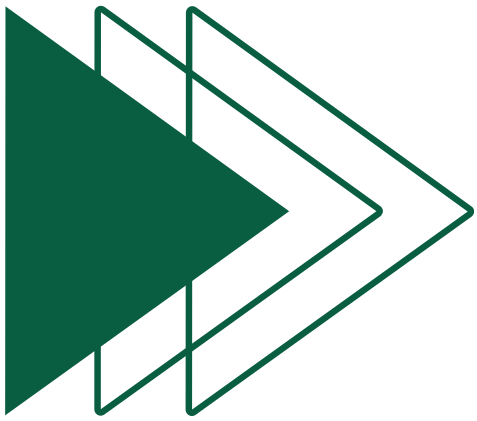
Método de Evaluación

Encuesta final (1–5): “Aumentó mi confianza en las entrevistas”.

Pregunta rápida para finalizar la conversación: “Una cosa que usaré en una entrevista real es...”

MOTIVATE YOUTH

Actividad 7: Impulso digital: Cómo Mantener la Motivación Deportiva a Distancia



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivación

Deportes

Objetivos de Aprendizaje

Enumera lo que los participantes deben saber/hacer después de la actividad:

- Identifica al menos dos estrategias eficaces para mantener la actividad física y la motivación deportiva en un entorno en línea/remoto.
- Menciona una barrera digital o remota para la práctica deportiva y recibe una idea de apoyo de tus compañeros sobre cómo superarla.
- Comprométete a dar un paso concreto y medible para incorporar el deporte a tu próxima semana.

Formato y Plataforma

- Plataforma principal: Zoom (con función de salas de grupos)
- Herramienta de colaboración: Padlet/Miro (para crear un tablero de visión digital). Sli.do.
- Herramientas de interacción: encuestas de Zoom, chat

Duración y Tamaño del grupo

Tiempo total: 75 minutos
Participantes: 12–18 años
Tamaño de la sala de grupos: 3-4 personas

Métodos No Formales utilizados

- Por ejemplo: narración de cuentos, debates en grupos pequeños, tareas digitales creativas.
- Tarea digital creativa: Creación de un "Tablero de visión para la motivación remota" utilizando Padlet o Miro.
- Debates en grupos reducidos: Tutoría entre compañeros e intercambio de retos y estrategias.
- Interacción mediante encuestas/chat: Seguimiento periódico para mantener la participación.

Materiales y Herramientas necesarios

- Diapositivas de actividades (con instrucciones visuales claras).
- Enlace a un Padlet o Miro compartido (plantilla preestructurada para paneles de visión).
- Configuración de la encuesta de Zoom (para evaluación).
- Lista de preguntas abiertas para la reflexión dirigidas a los mentores.

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min)

Actividad para romper el hielo digital: Pida a los participantes que escriban en el chat: "Un emoji que represente su deporte favorito + una palabra que describa cómo les hace sentir".
Introducción al tema: ¿Por qué es crucial encontrar la motivación para practicar deporte cuando se entrena a distancia o en solitario?

B. Actividad principal (25 min)

Tablero de visión digital: Indique a los participantes que accedan al enlace de Padlet (pantalla compartida + enlace en el chat).

- Tarea: Utiliza el lienzo de Padlet para definir visual y textualmente tu objetivo deportivo actual y las motivaciones personales que lo impulsan. (15 min)
- Los mentores supervisan activamente Padlet, fomentando la creatividad y la concentración.

C. Instrucciones para las salas de grupos (15 min)

Instrucciones: Dirija a los participantes a las salas de grupos preasignadas (de 3 a 4 personas).

Tarea: Cada persona comparte brevemente su tablero de Padlet y comenta una de las principales dificultades que enfrenta al trabajar a distancia (por ejemplo, falta de espacio en casa, distracciones, falta de compañía). Los demás participantes proponen al menos una solución práctica y adaptada al trabajo remoto.
Funciones: Cronometrador, Tomador de notas (los mentores son observadores silenciosos/indicadores).

Estructura de la Actividad

D. Reflexión / Sesión informativa (20 min)
Regresen los participantes a la sala principal.
Reflexión guiada: Debate plenario con las siguientes preguntas: "¿Cuál fue la solución remota más sorprendente que escuchaste?" "¿Qué sentiste al compartir tu Padlet/objetivos con tus compañeros?" "¿Qué suele hacerte perder la motivación cuando entrenas solo?"
Los mentores comparten 1 o 2 ideas clave sobre el apoyo entre pares que se escuchan en las reuniones.

E. Cierre y conclusión (5 min)
Pida a cada participante que escriba en el chat (o en una encuesta final) una acción concreta y pequeña que realizará mañana para mantener su motivación deportiva.
Resumen final de los puntos clave de aprendizaje.

Función de los Mentores entre pares

- Describe cómo los mentores apoyan las discusiones, fomentan el intercambio de ideas, etc.
- Supervisar activamente Padlet y brindar soporte técnico.
- Visite las salas de grupos reducidos para asegurarse de que los debates estén centrados; utilice preguntas abiertas para fomentar una reflexión más profunda ("¿Cómo afecta ese sentimiento a su motivación?").
- Comparte una breve historia personal sobre cómo superaste una barrera digital en tu vida deportiva.
- Anime a los participantes más tímidos a usar el chat.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

- Cámara opcional, opciones de chat, herramientas sencillas y soporte visual.
- Permita que los participantes apaguen su cámara si se sienten incómodos o tienen problemas de conexión.
- Utilice la función de chat y las encuestas sencillas para los participantes tímidos que prefieran no hablar en voz alta.
- Utilice únicamente una herramienta de colaboración (Padlet o Miro); evite las herramientas que requieran registro.
- Utilice siempre una diapositiva visual y una explicación oral; repita la actividad antes de que se abran las salas.

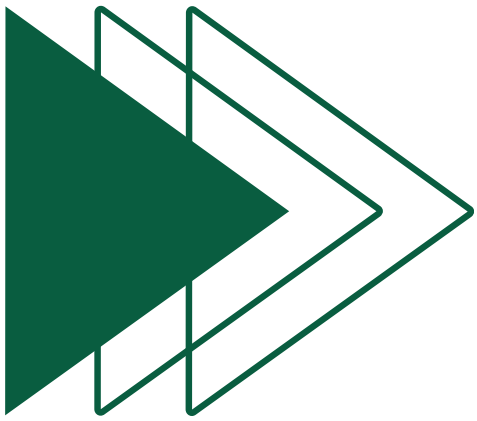
Método de Evaluación

- Encuesta anónima sencilla por Zoom (semáforo / escala de 3 puntos): "¿Aprendí algo nuevo?", "¿Me sentí conectado con mis compañeros?", "¿La actividad cumplió con mis expectativas?"

- Reacción con emojis para cerrar la sesión.

MOTIVATE YOUTH

Actividad 8: Más allá de las Gradas: Redefiniendo la Igualdad de Género en el Deporte



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivación

Deportes / Inclusión social / Igualdad de género

Objetivos de Aprendizaje

- Identifica al menos dos estereotipos de género comunes que limitan la participación en el deporte.
- Analiza una barrera sistémica para la igualdad de género en un contexto deportivo local y propone una solución liderada por los propios compañeros.
- Comprométete a realizar una acción inclusiva para apoyar la diversidad de género en tu propia comunidad deportiva.

Formato y Plataforma

- Plataforma principal: Zoom (con función de salas de grupos).
- Herramienta de colaboración: Padlet o Miro (para un diseño de "Mapa de estereotipos" y "Club inclusivo").
- Herramientas de interacción: encuestas de Zoom, chat, Mentimeter (para desmentir mitos de forma anónima).

Duración y Tamaño del grupo

Tiempo total: 75 minutos.
Participantes: entre 12 y 18 personas.
Capacidad de la sala de reuniones: 3-4 personas.

Métodos No Formales utilizados

- Desmitificando digitalmente. Encuestas en tiempo real para desafiar los prejuicios de género en el rendimiento deportivo.
- Narración de casos prácticos. Análisis de las trayectorias de diversos atletas mediante paneles digitales visuales.
- Debates en grupos reducidos. Sesiones estratégicas entre compañeros sobre cómo crear culturas inclusivas en los vestuarios.

Materiales y Herramientas necesarios

- Diapositivas de la actividad: Presentación visual con datos sobre las brechas de género en los medios de comunicación y la financiación deportiva.
- Enlace a Padlet/Miro: Plantilla preestructurada "Igualar las condiciones".
- Encuestas de Zoom: Preguntas preconfiguradas sobre estereotipos de género.
- Guía de reflexión: Lista de preguntas sobre la representación y la influencia de los medios de comunicación.

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min)

Actividad para romper el hielo digital: Pida a los participantes que escriban en el chat: "Una atleta femenina o no binaria que te inspire + una palabra que describa su mayor fortaleza".
Introducción al tema: ¿Por qué la igualdad de género no se trata solo de "¡justicia", sino de la calidad y el crecimiento del deporte en su conjunto?

B. Actividad principal: El mapa de estereotipos (25 min)

Los participantes siguen un Padlet hasta un tablero dividido en "Mitos comunes" frente a "Realidades" en el deporte (por ejemplo, fuerza, liderazgo, cobertura mediática).

- En la sala principal, los participantes añaden "notas adhesivas" digitales con estereotipos que han escuchado o experimentado, y luego los rebaten con datos proporcionados en las diapositivas.
- Supervisar el foro para garantizar un espacio digital respetuoso y seguro.

C. Salas de trabajo en grupo: El desafío del club inclusivo (15 min)

A cada grupo se le asigna un escenario (por ejemplo, "Un club de fútbol local quiere crear un equipo femenino, pero se enfrenta a la oposición de los padres").
Cada grupo deberá proponer dos medidas concretas para cambiar la cultura y fomentar la participación.
Asigne un "Defensor" (encargado de tomar notas) y un "Presentador".

D. Reflexión / Sesión informativa (20 min)
Reúnan a todos para un debate plenario.

Estructura de la Actividad

Preguntas:
¿Qué estereotipo fue el más difícil de desafiar? ¿Cómo afecta la falta de representación en los medios a la motivación de una joven para unirse a un equipo? ¿Qué pueden hacer los aliados masculinos para apoyar la igualdad en el gimnasio/campo?

E. Cierre y conclusión (5 min)
Cada participante escribe un "Compromiso de inclusión" en el chat (por ejemplo, "Denunciaré los insultos sexistas en mi sesión de entrenamiento").

Función de los Mentores entre Pares

Fomente el debate preguntando: "¿Cómo cambiaría esta barrera si tuviéramos entrenadores más diversos?"
Asegúrese de que los participantes puedan acceder a Padlet sin necesidad de registrarse.
Comparte un breve ejemplo de alguna ocasión en la que hayas presenciado prejuicios de género en el deporte y cómo se abordaron.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

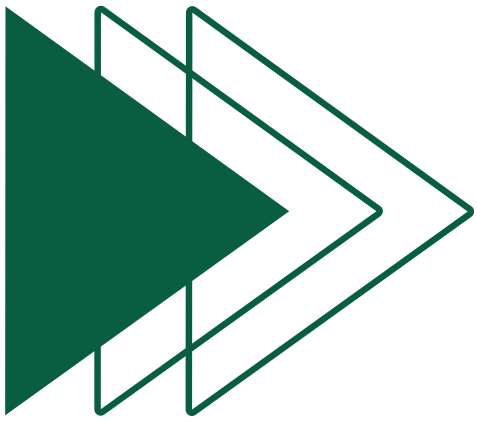
- La cámara es opcional para respetar la privacidad; utilice el chat para temas delicados.
- Evite la jerga; utilice iconos visuales para representar diferentes deportes y conceptos.
- Utilice solo un enlace externo para evitar la "fatiga por pestañas".

Método de Evaluación

- Encuesta anónima por Zoom: "¿Me siento más seguro/a al abogar por la igualdad?" "¿Fue este un espacio seguro para compartir?"
- Reacción con emojis que representan su "energía para el cambio".

MOTIVATE YOUTH

Actividad 9: Ejercicio y Nutrición en casa: Tu Plan de Salud Personal



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivación

Deportes y estilo de vida saludable

Objetivos de Aprendizaje

- Tras esta actividad, los participantes deberían ser capaces de:
- Identifica al menos dos motivaciones personales para mantener una rutina de ejercicio y nutrición en casa.
- Identifica una barrera personal (por ejemplo, falta de espacio, hábitos en la cocina) que reduce su constancia.
- Divide tu objetivo de salud en un pequeño paso realista que puedas intentar en los próximos 7 días.
- Utiliza preguntas de asesoramiento entre pares para ayudar a otros a clarificar sus pasos en cuanto a la actividad física y la planificación de comidas.

Formato y Plataforma

- Plataforma principal: Zoom, Google Meet o Teams.
- Padlet: "Miniplan de salud de 7 días"

Duración y Tamaño del grupo

Tiempo total: 60 minutos.
Tamaño del grupo: entre 8 y 20 participantes.
Tamaño de la sala de grupos: 3-4 participantes (idealmente un mentor + 2-3 aprendices)

Métodos No Formales utilizados

- Búsqueda del tesoro digital: Uso de Padlet para una actividad interactiva de autorreflexión.
- Tutoría entre pares: Grupos pequeños que utilizan preguntas abiertas para brindar apoyo en el establecimiento de objetivos.
- Metáforas visuales: Uso de iconos para simplificar las conversaciones sobre objetivos y obstáculos relacionados con la salud.
- Microaprendizaje: Dividir las ambiciones de salud en pequeños "micropasos" manejables para alcanzar el éxito.
- Narración digital: Los participantes comparten reflexiones personales para fomentar la resiliencia comunitaria y la experiencia compartida.

Materiales y Herramientas necesarios

- Software para videoconferencias: Zoom, Google Meet o Microsoft Teams (con salas de grupos).
- Tablero de Padlet: Configurado con 6 estaciones para la actividad de búsqueda del tesoro.
- Herramienta de encuestas interactivas: utilice Zoom Polls o Mentimeter para obtener comentarios en tiempo real y visualizar datos.
- Plantillas digitales: El "Miniplan de salud de 7 días" se comparte mediante enlace o pantalla compartida para que los participantes lo utilicen.
- Tarjetas de coaching digitales: Tarjetas de coaching digitales que contienen preguntas abiertas y contundentes para mentores.

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min)

Para romper el hielo: Cada persona escribe una palabra en el chat que describa qué la motiva a mantenerse activa en casa.
Muestre la diapositiva "Mapa de salud" y explique las "estaciones" de Padlet.

B. Actividad principal: Búsqueda del tesoro sobre la salud (30 min)

- Instrucciones: Los equipos deben ingresar a las salas de grupos para visitar 6 estaciones en Padlet.
- Estaciones:

1. Instantánea de movimiento: Elige un ejercicio que disfrutes haciendo en casa (por ejemplo, estiramientos, HIIT, baile).
2. Momento de Energía: Elige una imagen de una comida o ingrediente que te llene de energía.
3. Icono futuro: Selecciona un icono que represente tu objetivo de fitness para el próximo mes.
4. Etiqueta de barrera: Nombra una cosa que te impida entrenar o comer bien (por ejemplo, "falta de equipo", "comer bocadillos a altas horas de la noche").
5. Pequeño logro: Escribe una pequeña acción que puedas realizar esta semana (por ejemplo, "hacer 10 sentadillas durante un anuncio", "beber un vaso de agua extra").
6. Verificación de apoyo: ¿Quién puede ayudarte a mantenerte en el buen camino? (por ejemplo, un compañero de entrenamiento, un familiar).

C. Coaching en salas de grupos reducidos (20 min)

- Los participantes comentan sus "pequeños logros" y sus "obstáculos".
- Los mentores preguntan: "¿Qué haría que ese pequeño paso fuera realista para ti esta semana?"

Estructura de la actividad

D. Reflexión / Sesión informativa (15 min)

- Encuesta de Zoom: "¿Tienes más claro tu plan de 7 días? — Sí / Un poco / Todavía no."
- Reflexión guiada: ¿Qué descubriste hoy sobre tu motivación?

E. Cierre y conclusión (5 min)

Cada participante escribe su micropaso en el chat.
El facilitador resume las ideas clave y establece una reunión de seguimiento opcional a los 7 días.

Función de los Mentores entre Pares

Pequeños grupos de trabajo donde los participantes utilizan preguntas abiertas para apoyarse mutuamente en el proceso de establecimiento de objetivos.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

El uso de cámaras es opcional; los participantes pueden usar notas de voz o el chat si prefieren no escribir.

Método de Evaluación

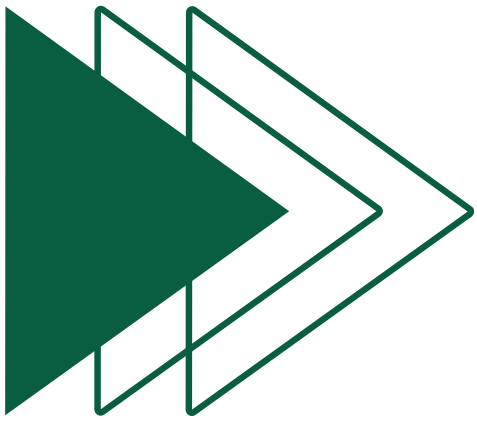
- Conversación previa a la actividad de "una palabra" frente a conversación posterior a la actividad de "una frase" para medir la claridad.
- Emoji Checkout: 👍 (Confiado), 🙂 (Algo confiado), 👋 (Necesito apoyo).

Recursos

- Padlet: "Miniplan de salud de 7 días"
- **Tarjetas de entrenamiento digital**

MOTIVATE YOUTH

Actividad 10: Encuentra tu propósito: Búsqueda del tesoro para la motivación del voluntariado



Co-funded by
the European Union

Área de Motivación

Voluntariado

Objetivos de Aprendizaje

Tras esta actividad, los participantes deberían ser capaces de:

- Identifica al menos dos motivaciones personales para participar en actividades de voluntariado (formales o informales).
- Identifica una barrera personal que reduzca su motivación para ser voluntarios.
- Divide tu intención general de ser voluntario en un pequeño paso realista que puedan intentar en los próximos 7 días.
- Utiliza preguntas de orientación entre pares para ayudar a otro joven a aclarar su motivación para el voluntariado y los próximos pasos a seguir.

Formato y Plataforma

- Plataforma principal: Zoom (o Google Meet/Teams).
- Herramienta de colaboración: Formulario de Google (o Padlet) para el tablero de la "Búsqueda del Tesoro".
- Opcional: Plantilla de Padlet para el "Miniplan de 7 días" de cada participante.

Duración y Tamaño del grupo

Tiempo total: 60 minutos.
Tamaño del grupo: entre 8 y 20 participantes.
Tamaño de la sala de grupos: 3-4 participantes por sala (idealmente un mentor + 2-3 aprendices).

Métodos No Formales utilizados

- Búsqueda del tesoro gamificada (pistas digitales).
- Tutoría entre compañeros en salas de grupos reducidos.
- Reflexión creativa (elaboración de frases + microplan).
- Sesión plenaria con breves rondas de comentarios.

Materiales y herramientas necesarios

- Presentación con diapositivas e instrucciones visuales: Motivate Youth ONLINE NFE_1
- Formulario de Google: Búsqueda del Tesoro
- Padlet compartido: Plantilla de "Miniplan de 7 días"
- Características de Zoom: salas de grupos pequeños, encuestas, chat y reacciones.
- Elementos visuales/iconos sencillos para participantes con bajo nivel de alfabetización.

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min)

El facilitador da la bienvenida al grupo, expone los objetivos y las reglas (confidencialidad, posibilidad de compartir información ficticia o personal, opción de no participar).

Actividad para romper el hielo: "Una palabra": cada persona escribe una palabra en el chat que describa qué la motiva a ser voluntaria (1 minuto).

Muestre el mapa de la búsqueda del tesoro en la diapositiva y explique Padlet: los participantes visitarán 6 estaciones (pistas).

B. Actividad principal (30 min)

Explica la tarea y los roles de la búsqueda del tesoro (2 min): cada equipo abrirá Padlet, completará las estaciones y se ayudará mutuamente a elaborar una frase sobre su propósito personal y un micropaso.

Estaciones:

- Resumen de fortalezas: Elige una habilidad o cualidad que disfrutes utilizando al ayudar a los demás (por ejemplo, escuchar, organizar, ser creativo).
- Un momento que importaba: Elige una imagen que represente un momento en el que ayudaste a alguien o contribuiste a un grupo.
- Imagen futura: Elige un icono que represente el tipo de contribución que te gustaría hacer en el futuro.
- Etiqueta de barrera: Menciona una cosa que disminuya tu motivación para ser voluntario (falta de tiempo, falta de confianza, no saber por dónde empezar, etc.).
- Pequeña victoria: Escribe una pequeña acción relacionada con el voluntariado que te parezca factible esta semana.
- Verificación de soporte: ¿Quién podría apoyarte con esta pequeña acción? (Nombra a una persona o grupo).

Estructura de la Actividad

C. Instrucciones para las salas de grupos reducidos.
Duración: 20 minutos en total. El temporizador se anunciará en la sala principal.

Los participantes trabajan en salas de grupos reducidos (20 minutos): cada persona dedica entre 2 y 3 minutos por estación, aproximadamente 2 minutos a compartir su borrador de la frase de propósito y el micropaso. Los mentores utilizan preguntas de orientación (véase la sección 9).

Roles por sala:

- Cronometrador (mentor o participante asignado): controla el tiempo e indica las transiciones.
- Encargado de tomar notas: escribe una frase en la columna del Padlet del grupo resumiendo el propósito de cada persona y el micropaso.
- Portavoz: Estoy listo para compartir un ejemplo contundente en la sesión plenaria.

Preguntas orientativas para los mentores:

- "¿Qué haría que ese pequeño paso fuera realista para ti esta semana, en relación con el voluntariado?"
- "¿Qué apoyo necesitas y quién puede brindártelo?" Evita dar soluciones directas; haz preguntas.

D. Reflexión / Sesión informativa (15 min)
Regreso a la sesión plenaria. Realizar una breve encuesta por Zoom: "¿Tienes más claro qué pequeña acción puedes emprender?
— Sí / Un poco / Todavía no." (1 min)

Reflexión guiada (10-12 min): el facilitador formula 3 preguntas e invita a 3 voluntarios a hablar brevemente:

Estructura de la Actividad

¿Qué descubriste hoy sobre tu motivación para ser voluntario?
¿Qué sugerencia de un compañero te resultó más útil?
¿Qué pequeño paso darás esta semana y quién te apoyará?

Breve retroalimentación entre pares: los mentores resaltan una frase positiva que escucharon (por ejemplo, validante, concreta).

E. Cierre y conclusión (5 min)
Cada participante escribe en el chat el pequeño paso que intentará realizar esta semana (una frase).
El facilitador resume las ideas clave, recuerda los canales de apoyo y establece una sesión de seguimiento opcional (por ejemplo, una breve conversación grupal después de 7 días).
Anime a los participantes a guardar su entrada en Padlet y a copiar el miniplan en su dispositivo.

Función de los Mentores entre Pares

- Únete a las salas de grupos pequeños como cronometrador o entrenador.
- Haz preguntas abiertas de coaching (por ejemplo, "¿Qué haría que este paso fuera realista?" / "¿Cuál es la versión más sencilla de esta acción?").
- Anime a los participantes más callados a contribuir (invítelos con delicadeza; ofrézcales la opción de escribir en lugar de hablar).
- Modela la presentación concisa: un breve ejemplo personal y luego vuelve a escuchar.
- Fomentar la toma de notas y garantizar que cada persona se lleve consigo un pequeño paso concreto.
- Registre cualquier inquietud relacionada con la protección de menores y notifíquela en privado al facilitador principal.

Co-funded by
the European Union

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

- Las cámaras son opcionales; se permite la participación únicamente mediante chat o audio.
- Proporcionar a Padlet iconos y breves explicaciones de audio (grabadas por el facilitador).
- Ofrezca alternativas con poco texto: los participantes pueden grabar una nota de voz de 30 segundos en lugar de escribir.
- Utilice un lenguaje sencillo en las diapositivas; lea las instrucciones en voz alta y muéstrelas visualmente.
- Ofrecer una opción de "pase" y roles alternativos (observador, tomador de notas, artista).
- Conceda tiempo adicional a los participantes con dificultades para escribir o problemas de acceso; los mentores les brindarán apoyo.
- Asegúrese de que los subtítulos/subtítulos automáticos estén habilitados en la plataforma de reuniones, si están disponibles.

Método de Evaluación

- Medición rápida antes y después: al inicio, una palabra suelta; al final, una frase: "Esta semana voy a...". Compara para ver el cambio.

- Pago con emojis: todos reaccionan con 👍 (seguro), 🙂 (algo), 👋 (necesita apoyo).

Recursos

- Presentación: Motivate Youth ONLINE NFE_1
- Formulario de Google: Búsqueda del Tesoro
- Padlet compartido: Plantilla de "Miniplan de 7 días"

Miniplan de Voluntariado de 7 días

1. Mi "POR QUÉ" – ¿Por qué es esto importante para mí?

Escribe una o dos frases:
👉 Quiero participar como voluntario porque...
👉 Esto me importa porque...

2. Mi pequeño objetivo para los próximos 7 días.

Escribe UNA acción realista y específica:
👉 Esta semana voy a...

Ejemplos:
- Contacta con una organización local.
- Habla con un trabajador juvenil sobre el voluntariado.
- Ayudar a alguien de mi barrio
- Únete a una sesión informativa sobre voluntariado.
- regístrate en una plataforma de voluntariado
- Apoyar a un amigo o una actividad grupal

3. ¿Cuándo lo haré?
Fecha: _____ Hora: _____ Recordatorio opcional:
□ Voy a configurar un recordatorio en el teléfono.

4. ¿Quién puede apoyarme?
Nombre o función: (amigo/a / mentor/a / trabajador/a juvenil / coordinador/a de voluntarios / familiar)

Cómo pueden ayudarme:
👉 Les pediré que... (por ejemplo, que me lo recuerden, que me acompañen, que me expliquen cómo funciona, que me animen)

Co-funded by the European Union

Búsqueda del Tesoro

Resumen de fortalezas: Elige una habilidad que disfrutes utilizando para ayudar a los demás.

Opciones:
- organizar actividades o tareas
- ayudar o apoyar a las personas
- escuchar a los demás
- explicar las cosas con claridad
- trabajar en equipo
- ser creativo
- mantener la calma en situaciones difíciles

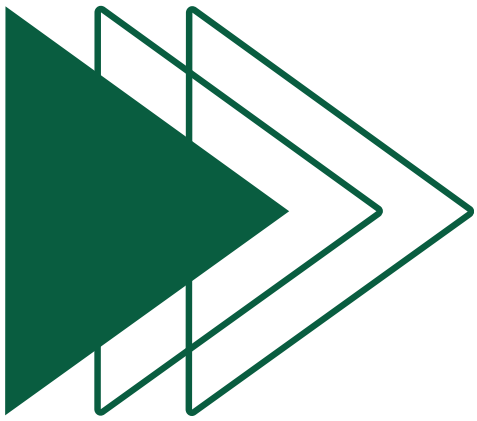
Momento que importó: elige una imagen que coincida con un momento en el que te sentiste orgulloso de ayudar o contribuir.

Opciones:
- ayudar a alguien
- participar en una actividad grupal o comunitaria
- no rendirse cuando algo era difícil
- recibir agradecimientos o ser apreciado
- contribuir a un objetivo común

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Actividad 11: Asumir el Rol de Voluntario



Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Área de Motivación

Voluntariado

Objetivos de Aprendizaje

Tras esta actividad, los participantes podrán:

- Reconocer situaciones comunes de la vida real relacionadas con el voluntariado (comenzar, continuar o afrontar dificultades).
- Fomenta la comunicación constructiva y el apoyo entre compañeros en los contextos de voluntariado.
- Identifica tus miedos o barreras personales relacionados con el voluntariado y explora maneras de superarlos.
- Defina una acción concreta para avanzar en su trayectoria de voluntariado.

Formato y Plataforma

- Plataforma principal: Zoom (o Meet/Teams)
- Herramienta de colaboración: Padlet (para tarjetas de roles y notas grupales)

Duración y Tamaño del grupo

- Tiempo total: 70 minutos
- Participantes: 8–20
- Salas de grupos reducidos: de 3 a 5 personas por sala.

Métodos No Formales utilizados

- Juego de rol en línea (basado en escenarios)
- Tutoría y capacitación entre pares
- Discusión en grupos pequeños en salas de reuniones.
- Reflexión a través de preguntas guiadas

Materiales y Herramientas necesarios

- Presentación con diapositivas: Motivate Youth ONLINE NFE 2
- Resumen de la actividad
- reglas básicas
- Instrucciones para el juego de rol
- Tarjetas de escenarios para juegos de rol (Padlet compartido): Momentos de Voluntariado
- Salas de grupos de Zoom, chat, reacciones
- Minutero

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (10 min)

Juego para romper el hielo: "Verdadero o falso: Edición de voluntariado"

El facilitador lee las afirmaciones; los participantes reaccionan con 👍 (verdadero) o 👎 (falso):

- "Se necesita mucho tiempo libre para ser voluntario."
- "Ser voluntario siempre implica trabajar para una organización."
- "El voluntariado puede ayudarte a aprender nuevas habilidades."

Breve entrada:

- El voluntariado se vive de forma diferente para cada persona.
- La motivación puede variar según las situaciones.

Reglas básicas: respeto, roles ficticios, opción de "pasar".

B. Actividad principal (30 min)

Actividad: Juego de roles – Momentos de voluntariado

El facilitador explica:

- Los participantes representarán breves situaciones relacionadas con el voluntariado.
- El objetivo no son las habilidades de actuación, sino la comprensión de los sentimientos y las respuestas de apoyo.

Escenarios de juego de rol:

1. Un joven quiere empezar a hacer voluntariado, pero no sabe por dónde empezar.
2. Un voluntario se siente desmotivado y piensa en renunciar.
3. Un voluntario se siente inseguro y teme cometer errores.
4. Un voluntario tiene poco tiempo y se siente culpable por no hacer "lo suficiente".

Estructura de la Actividad

Roles en cada grupo:
- Voluntario
- Mentor entre pares
- Amigo comprensivo
- Persona ayudada por voluntarios

Cada grupo elige o se le asigna un escenario.

C. Instrucciones para las salas de grupos (15 min)

Los participantes se dividen en salas de grupos reducidos (de 3 a 5 personas).
Instrucciones (mostradas en la diapositiva y leídas en voz alta):
El grupo representa la situación:
- mostrar empatía
- formular preguntas abiertas
- fomentar pasos siguientes realistas

Un observador escribe en Padlet/Doc:
- Una frase que ayudó a motivar
- Una barrera que apareció

Los mentores entre pares fomentan el debate y garantizan que todos sean escuchados.

D. Reflexión / Sesión informativa (15 min)

De vuelta a la sesión plenaria.
Preguntas de reflexión guiada:
¿Qué se siente al desempeñar el papel de voluntario?
¿Qué reacciones aumentaron la motivación? ¿Qué la disminuyeron?
¿Te reconociste en alguna de las situaciones?
¿Cómo pueden los compañeros fomentar la motivación para el voluntariado en la vida real?

Co-funded by the European Union

Estructura de la Actividad

Los participantes añaden una idea a Padlet:
👉 Una cosa que me ayuda a mantenerme motivado para ser voluntario es...

E. Cierre y recogida (10 min)
Ronda de charla:
👉 Una pequeña acción relacionada con el voluntariado que puedo realizar próximamente...

El facilitador resume:
La motivación crece a través de la comprensión, no de la presión.
El apoyo entre compañeros desempeña un papel fundamental en las experiencias de voluntariado.

Función de los Mentores entre Pares

- Facilitar juegos de rol en salas de grupos pequeños.
- Modela un lenguaje de apoyo y empatía.
- Anime a los participantes más callados a asumir roles o a observar.
- Ayuda a traducir las ideas surgidas en los juegos de rol en acciones reales.
- Garantizar la seguridad emocional y una interacción respetuosa.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

- La cámara es opcional; la actuación se puede realizar leyendo los guiones.
- Los participantes pueden optar por el rol de observador en lugar de actuar.
- Chat y Padlet disponibles para la participación no verbal.
- Lenguaje sencillo y escenarios breves.
- Situaciones ficticias únicamente; no se requiere ninguna información personal.
- Instrucciones claras, comunicadas visual y oralmente.

Método de Evaluación

Pago con emojis en Zoom:
👍 Me siento más seguro/a al ser voluntario/a.
🙂 Me siento un poco más segura.
👋 Necesito más apoyo

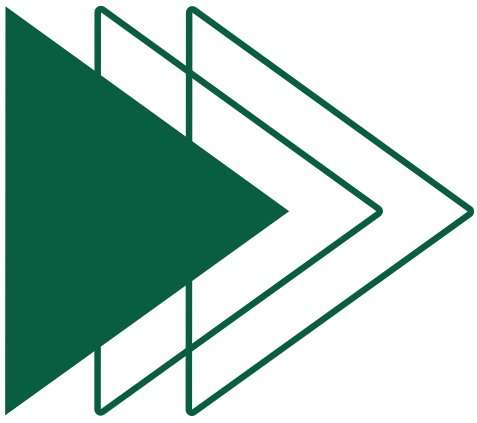
Frase de chat opcional:
👉 Una cosa que aprendí hoy sobre la motivación para el voluntariado es...

Recursos

- Presentación: Motivate Youth ONLINE NFE 2
- Padlet: Momentos de Voluntariado

MOTIVATE YOUTH

Actividad 12: Cambio de Voluntario: Elegir, actuar, reflexionar.



Co-funded by
the European Union

Área de Motivación

Voluntariado

Objetivos de Aprendizaje

- Tras esta actividad, los participantes podrán:
- Explora los diferentes tipos de oportunidades y roles de voluntariado.
- Toma decisiones rápidas basadas en intereses, valores y motivación.
- Reflexiona sobre qué factores aumentan o disminuyen su motivación para ser voluntarios.
- Identifica una actividad o proyecto de voluntariado con el que te sientas identificado.

Formato y Plataforma

- Plataforma principal: Zoom (o Meet/Teams)
- Herramienta de colaboración: Padlet

Duración y Tamaño del grupo

- Tiempo total: 60 minutos
- Participantes: 8–20
- Salas de grupos reducidos: 4-5 personas por sala.

Métodos No Formales utilizados

- Toma de decisiones gamificada
- Reflexión basada en valores
- encuestas interactivas
- Reflexión individual + intercambio en grupo

Materiales y herramientas necesarios

- Diapositivas con imágenes e instrucciones sencillas: Motivate Youth ONLINE NFE 3
- Padlet: Juego de Intercambio de Voluntarios
- Minutero

Estructura de la Actividad

A. Calentamiento / Introducción (15 min)

Energizador – "Esto o aquello: Edición de voluntariado"

El facilitador hace preguntas rápidas; los participantes reaccionan en el chat o con emojis:

- Con personas 🤝 o con animales 🐾
- Local 🏠 o fuera 🌍
- En línea 💻 o presencial 👋
- Acción puntual ⚡ o compromiso a largo plazo 🌱

Breve entrada:
- No existe un camino "correcto" para el voluntariado.
- La motivación crece cuando las actividades se corresponden con nuestra personalidad.

B. Actividad principal (30 min)

Actividad: Juego de intercambio de voluntarios

El facilitador presenta la actividad (diapositiva + explicación oral): "Participarán en diferentes situaciones de voluntariado, donde tendrán que elegir qué harían".

Escenarios:
- Comodidad y confianza: Te invitan a participar como voluntario, pero el puesto implica hablar en público y te sientes muy nervioso.
- Tiempo y equilibrio: Quieres seguir haciendo voluntariado, pero los exámenes/el trabajo te están resultando abrumadores y no sabes cuánto tiempo puedes dedicarle realmente.
- Motivación y reconocimiento: Participas como voluntario con regularidad, pero no te sientes reconocido ni valorado por la organización.
- Valores y límites: Se te pide que realices más tareas de las acordadas y sientes la presión de decir siempre "sí", incluso cuando es demasiado.

Estructura de la actividad

- Acceso e inclusión: Quieres ser voluntario, pero el horario o la ubicación no son accesibles para ti.

C. Instrucciones para las salas de grupos (15 min)

Si el grupo es grande, los participantes se dividen en grupos pequeños (de 4 a 5 personas).

Instrucciones:
- Analicen el escenario y piensen qué harían en esa situación.
- Conversar:
  - ¿Qué hizo que esto fuera difícil?
  - ¿Qué tipo de apoyo sería útil?

D. Reflexión / Sesión informativa (10 min)

Debate plenario con preguntas orientadoras:
¿Qué escenarios te dieron energía?
¿Qué redujo tu motivación?
¿Qué patrones has notado en ti mismo?

Bolsa para remo:
👉 Una cosa que me motiva a ser voluntario es... 👉 Una cosa que me desmotiva es...

E. Cierre y conclusión (5 min)
Reflexión individual en el chat:
👉 Una pequeña acción de voluntariado que me parece realista en este momento es...

El facilitador concluye con:
- La motivación cambia con el tiempo.
- Los pequeños pasos son pasos válidos para el voluntariado.

Función de los Mentores entre Pares

- Fomente la participación en encuestas y chats.
- Fomentar el debate en las salas de grupos reducidos.
- Ayude a los participantes a reflexionar sin juzgar.
- Replantea el "no" o la "vacilación" como opciones válidas.
- Conectar las ideas con acciones futuras realistas.

Medidas de Inclusión y Accesibilidad

- El uso de la cámara es opcional en todo momento.
- La participación solo es posible mediante encuestas.
- Lenguaje sencillo y escenarios breves.
- No hay ninguna obligación de compartir experiencias personales.
- Diapositivas visuales claras e instrucciones repetidas.
- Existe la opción de permanecer en la sala principal si las salas de reuniones resultan incómodas.

Método de Evaluación

Pago con una sola palabra en el chat:
👉 ¿Qué opinas sobre el voluntariado en este momento?

O reacción de emoji:
⭐ motivado
🙂 curioso
🤔 no estoy seguro
🌱 abierto a probar

Recursos

- Presentación: Motivate Youth ONLINE NFE 3
- Padlet: Juego de Intercambio de Voluntarios

Co-funded by
the European Union

MOTIVATE YOUTH

Asociación

Federation of Youth Associations of the District of Braga 🇵🇹

Istanbul University - Cerrahpasa 🇹🇷

ZENITH 🇷🇴

EducPro 🇪🇸

garagERASMUS ASBL 🇧🇪

United by Sports 🇺🇦

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de ellas.