



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

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 sus autores, y la Comisión no puede ser considerada responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



(2018-2-ES02-KA205-011836)

Guía de Actividades Formativas para Formadores de Jóvenes



Este trabajo se ofrece bajo una licencia internacional de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual4.0.



Índice de contenidos

¿Qué es LoeL?	3
¿Cómo utilizar esta guía?	4
ACTIVIDADES PARA ROMPER EL HIELO	5
INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	9
ACTIVIDADES OFFLINE DE LA APP LOEL	15
TRANSFORMACIÓN DEL LENGUAJE EN EL SIGLO XXI	18
NARRATIVA AUDIOVISUAL Y JUVENTUD	23
REDES SOCIALES	27





¿Qué es LoeL?

LoeL es el acrónimo de “League of Emotion Learners”, cuya traducción en español sería “Liga de Aprendices de Emociones”, un proyecto Erasmus+, financiado por la Comisión Europea con la referencia 2018-2-ES02-KA205-011836. El grupo de trabajo de este proyecto está formado por Media Creativa 2020 (España) como coordinador, Point Europa (Reino Unido), TDM 2000 (Italia), la Universidad de Tallin (Estonia) y Virtual Campus (Portugal).

El proyecto LoeL tiene como objetivo capacitar a los jóvenes para que puedan desarrollar sus competencias emocionales, identificar y expresar sus propias emociones, establecer una comunicación satisfactoria con los demás (tanto online como offline), tomar conciencia de los límites y el potencial de la comunicación basada en las TIC, y gestionar las emociones en entornos profesionales.

En el marco de este proyecto, hemos creado la aplicación LOEL, un software interactivo diseñado para empoderar a la juventud para que sea capaz de identificar, gestionar, comunicar y comprender no sólo sus propias emociones sino también las de los demás.

Además, hemos llevado a cabo una Actividad Formativa, con una programación de 5 días, dirigida a formadores de jóvenes, con un gran número de actividades prácticas orientadas a proporcionarles habilidades y competencias, así como recursos, que puedan utilizar en sus formaciones con jóvenes.

En esta guía encontrarás una recopilación de las actividades prácticas utilizadas para esta Actividad formativa del proyecto de la Liga de Aprendices de Emociones.

Puedes conocer más acerca de este proyecto en nuestra página web:

<http://www.loel-project.eu>





¿Cómo utilizar esta guía?

En esta guía encontrarás todas las actividades llevadas a cabo durante la Actividad Formativa LoEL, junto con el material necesario para realizarlas por tu cuenta.

Al inicio de cada sesión, el formador realizaba una primera presentación introductoria con la temática de cada día, de alrededor de una hora de duración. Posteriormente, seguían las sesiones prácticas, donde los asistentes trabajaban en la temática, habilidades y competencias presentadas ese día.

Todas las actividades tienen un planteamiento muy enfocado al aprendizaje a través de la práctica. También se incluían dos actividades para romper el hielo antes de empezar la sesión.

Las temáticas tratadas son:

- Inteligencia emocional.
- Conociendo LOEL.
- Transformación del lenguaje en el siglo XXI.
- Narrativa audiovisual y juventud.
- Redes sociales.

La guía esta dividida en torno a estos temas. Todas las actividades están resumidas en formato de tabla, incluyendo toda la información relevante para poder ser llevadas a cabo: objetivos, descripción, duración estimada y material, así como los recursos necesarios. También está incluida una sección con “Notas para el formador” en la que se proporcionan algunas ideas y sugerencias de uso.

Se pueden descargar las presentaciones, recursos y materiales en la web del proyecto, de forma que el formador puede utilizarlos con toda libertad.





ACTIVIDADES PARA ROMPER EL HIELO

5











Título de la Actividad	¿Quién eres tú?
Tipo de actividad	Romper el hielo / Presentación
Objetivos	El objetivo principal de esta actividad es conocer al resto de los participantes con el fin de crear una atmósfera de confianza.
Descripción de la actividad	<p>Cada participante elige, al menos, 5 emoticonos que consideren que les representan, o que digan algo importante acerca de sí mismos. Puede ser un hecho, un dato curioso o una anécdota.</p> <p>Los participantes necesitan explicar al resto su elección, compartiendo así algo personal y llegando a conocerse mejor.</p> <p>Ejemplo: “Emoticono del avión. Lo he elegido porque me daba miedo volar. El año pasado conseguí superar este miedo y ahora estoy muy orgulloso de ello. Representa uno de mis mayores logros.”</p>
Duración estimada	Depende del número de participantes. Por lo menos 5 minutos por persona.
Materiales	Ninguno.
Anexos	Anexo 1. Emoticonos para imprimir.
Notas para el formador	<p>Es recomendable que el formador sea el primero en hacer la actividad como ejemplo para asegurarse de que el resto pueden proporcionar una explicación emocional acerca de su elección.</p> <p>Otra opción podría ser pedir a los participantes que dibujen los emoticonos en vez de elegirlos.</p>





Título de la Actividad	Identificación personal									
Tipo de Actividad	Romper el hielo / Introdutoria									
Objetivos	<p>El objetivo principal es llegar a conocer al resto de los participantes.</p> <p>Sin embargo, el ejercicio también da la posibilidad de reflexionar sobre la forma en que los emoticonos pueden ser interpretados de distintas maneras.</p>									
Descripción de la Actividad	<p>Cada participante dibuja en un trozo de papel 3 emoticonos, que deberían representar las cosas que él/ella querría saber a cerca de los demás participantes.</p> <p>Cada participante da su elección a la otra persona, sin preguntarle, explicarle o decirle nada. Ésta tiene que averiguar qué es lo que le están pidiendo/preguntando y dar una respuesta.</p> <p>En este proceso trabajan su empatía. Al final se comparten las respuestas, y los participantes sabrán más a cerca de los demás, pero también se darán cuenta de las diferentes formas en las que los emoticonos pueden ser interpretados.</p> <p><i>Ejemplo:</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>EL DIBUJO</th> <th>EL SIGNIFICADO</th> <th>LA RESPUESTA/ LO QUE ENTENDIÓ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>¿Tienes alguna mascota?</td> <td>No, no me gustan los gatos. (¿Te gustan los gatos?)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>¿Qué has estudiado?</td> <td>Hamlet-Shakespeare (¿Cuál es tu libro favorito?)</td> </tr> </tbody> </table>	EL DIBUJO	EL SIGNIFICADO	LA RESPUESTA/ LO QUE ENTENDIÓ		¿Tienes alguna mascota?	No, no me gustan los gatos. (¿Te gustan los gatos?)		¿Qué has estudiado?	Hamlet-Shakespeare (¿Cuál es tu libro favorito?)
EL DIBUJO	EL SIGNIFICADO	LA RESPUESTA/ LO QUE ENTENDIÓ								
	¿Tienes alguna mascota?	No, no me gustan los gatos. (¿Te gustan los gatos?)								
	¿Qué has estudiado?	Hamlet-Shakespeare (¿Cuál es tu libro favorito?)								





Duración estimada	Depende del número de participantes. Aproximadamente 1 hora.
Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Folio- Bolígrafos de colores
Anexos	Ninguno
Notas para el formador	Esta actividad proporciona una oportunidad para reflexionar acerca de cómo los emoticonos son interpretados de diferentes formas.





INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

9

Presentación Propuesta:

[Presentación sobre la Inteligencia Emocional](#)





Título de la actividad	Cosas pequeñas
Tipo de actividad	Inteligencia emocional: Identificación y expresión de las emociones.
Objetivos	Esta actividad tiene como objetivo la identificación y expresión de las emociones. Además, como no hablarán de las propias emociones, los participantes tendrán que trabajar su empatía.
Description of the activity	<p>En parejas, los participantes han de identificar un objeto inanimado (un reloj, una puerta, un post-it, etc....) y, basados en cómo éstos son utilizados, tienen que adivinar cómo se debe sentir.</p> <p>Tienen que describir esos sentimientos y explicar por qué se sienten de esa manera, sin mencionar el objeto del que están hablando. El resto de los participantes tienen que adivinar de qué objeto se trata.</p> <p>Ejemplo: Siempre estoy muy cansado porque no dejo de trabajar. No me siento especial porque sólo me miran cuando quieren saber algo. (Un reloj).</p>
Duración estimada	30 minutos.
Materiales	Ninguno.
Anexos	Ninguno.
Notas para el formador	Es recomendable que el formador comience con la actividad y proporcione un ejemplo. El formador puede llevar diferentes objetos a clase para hacer la actividad más entretenida.





Título de la actividad	Sentimiento dominante.
Tipo de actividad	Inteligencia emocional: Juego de rol.
Objetivos	<p>El objetivo principal es promover una reflexión acerca de las emociones, y de cómo las personas reaccionan y se comportan en base a las mismas.</p> <p>Será también una actividad para trabajar en la identificación y expresión de las emociones.</p>
Descripción de la actividad	<p>Los participantes trabajarán en parejas. A cada pareja se le asigna una emoción, elegida de entre las 6 emociones básicas.</p> <p>El formador expone a los participantes una situación que puede representar un conflicto o una decisión a llevar a cabo. Cada pareja debería sobrellevarla basándose en la emoción que les ha sido asignada.</p> <p>El resto de los compañeros tienen que adivinar cuál es la emoción que se ha sido asignado a cada pareja.</p> <p>Ejemplo: SITUACIÓN – Por la mañana, de camino a la oficina, alguien me tira un café en mi camisa blanca.</p> <p>EMOCIÓN: Tristeza</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comienzo a llorar, diciéndome a mí mismo que todas las cosas malas me ocurren siempre a mí y que no quiero ir al trabajo ni hacer nada. <p>EMOCIÓN: Ira</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Le diría a la persona que me ha tirado el café que sería mejor si nuestras vidas no se volviesen a cruzar nunca más, y que nunca olvidaré esto.</i>
Duración estimada	30 minutos.
Materiales	Ninguno





Anexos	<ul style="list-style-type: none">- Anexo 2: Tira de emociones básicas- Anexo 3: Listado de escenarios y situaciones
Notas para el formador	<p>Otra posibilidad sería organizar un debate.</p> <p>Los participantes tendrían que trabajar en grupos de 5 personas. Una persona podría adoptar una posición neutral, siendo esta misma la que exponga la situación. A cada pareja se le otorgaría una emoción, y tendrían que convencer a la persona neutral sobre cuál y por qué debería ser el sentimiento dominante.</p> <p>Con el fin de aumentar la dificultad de la actividad, también sería posible incluir emociones secundarias, en lugar de las 6 básicas.</p>





Título de la actividad	10 palabras
Tipo de actividad	Inteligencia emocional: expresión de las emociones.
Objetivos	Esta actividad pretende trabajar la verbalización de los sentimientos y las emociones. Su objetivo es hacer a los participantes conscientes a la hora de elegir correctamente las palabras para hablar de las emociones.
Descripción de la actividad	<p>En parejas, a los participantes se les asigna una de las seis emociones básicas y un título para su historia.</p> <p>Tienen que escribir una historia, reflejando la emoción asignada, en 10 líneas. La primera línea tendrá 10 palabras y el número de palabras disminuirá por cada línea (más o menos una palabra menos por cada línea).</p> <p>Las parejas no tendrán permitido mencionar la emoción que refleja, y el resto de los participantes tendrán que adivinar cual es la emoción representada en la historia.</p> <p><i>Ejemplo:</i></p> <p><i>Título: La toalla estaba en el suelo</i></p> <p><i>Emoción: Asco</i></p> <p><i>No puedo creer que dejaste la toalla otra vez ¡desordenada! (10)</i></p> <p><i>Honestamente, no puedo creer que hayas estado viviendo solo. (9)</i></p> <p><i>Es que no tienes sentido de la higiene. (8)</i></p> <p><i>Deberías replantearte tu relación con la suciedad. (7)</i></p> <p><i>¡Es increíble que todavía sigas sonriendo! (6)</i></p> <p><i>Se fue pegando un portazo. (5)</i></p> <p><i>Pero, cómo puedo explicarlo... (4)</i></p> <p><i>Es su toalla. (3)</i></p> <p><i>Sólo suya. (2)</i></p> <p><i>Desordenada. (1)</i></p>





Duración estimada	30 minutos.
Materiales	<ul style="list-style-type: none">- Folios.- Bolígrafos.
Anexos	<ul style="list-style-type: none">- Anexo 2: Tira de emociones básicas.- Anexo 4: Listado de encabezados.
Notas para el formador	<p>Es recomendable que el formador comience con la actividad y aporte un ejemplo.</p> <p>También se pueden utilizar emociones secundarias y así aumentar el número de palabras, incrementando el nivel de dificultad.</p>





ACTIVIDADES OFFLINE DE LA APP LOEL

15

Presentación propuesta:

[Presentación sobre Loel - Liga de Aprendices de Emociones](#)





Título de la actividad	Descubriendo emociones.
Tipo de actividad	App LoEL. Combinando el ejercicio basado en la caja de las emociones con la actividad de adivinar emociones.
Objetivos	El objetivo principal de esta actividad es trabajar en la identificación de las emociones.
Descripción de la actividad	<p>Los participantes trabajan en parejas.</p> <p>La actividad tiene tres partes principales.</p> <p>1) Tienen que combinar las emociones secundarias con su definición correspondiente.</p> <p>2) Una vez hayan terminado, necesitan clasificarlas dentro de las 6 emociones básicas.</p> <p>3) Finalmente, tendrán que combinar esas emociones con la fotografía correspondiente. Esto tendrá lugar delante del resto de los compañeros, justificando y explicando su elección.</p>
Duración estimada	1 hora.
Materiales	Ninguno.
Anexos	<ul style="list-style-type: none"> - Anexo 2: Tiras de emociones básicas. - Anexo 5: Emociones secundarias y definiciones. - Anexo 6: Poster de emociones secundarias. - Anexo 7: Fotografías de emociones secundarias.
Notas para el formador	<p>La actividad puede llevar más tiempo del esperado.</p> <p>Los formadores pueden decidir acortar el tiempo eligiendo algunas emociones y no teniendo que trabajar con todas ellas.</p>





Título de la actividad	Expresiones para los sentimientos
Tipo de actividad	Aplicación LOEL. Basado en una actividad de expresiones.
Objetivos	Trabajar en la expresión de emociones.
Descripción de la actividad	<p>Los participantes se dividen en dos grupos, y se ponen un enfrente del otro.</p> <p>A cada grupo se le dará una expresión (sacada del ejercicio de expresiones de la App LOEL) y los participantes tienen que incluir la expresión en la frase correcta. El otro grupo, por otro lado, tendrá que intentar adivinar cual es el significado de la expresión.</p> <p>La puntuación será asignada a cada grupo por cada respuesta correcta, y aquellos que tengan que explicar la expresión solo tendrán 1 minuto para hacerlo.</p>
Duración estimada	30 minutos.
Materiales	Ninguno.
Anexos	- Anexo 8: Listado de frases.
Notas para el formador:	Otra posibilidad podría ser utilizar gestos para explicar la expresión, en vez de proporcionar una explicación verbal.





TRANSFORMACIÓN DEL LENGUAJE EN EL SIGLO XXI

18

Presentación Propuesta:

Presentación sobre Comunicación en el Siglo XXI





Título de la actividad	¿Hablas emoji?
Tipo de actividad	Transformación del lenguaje. El fenómeno de los emoticonos.
Objetivos	El objetivo principal de esta actividad es hacer una reflexión sobre los emoticonos y concienciar sobre todos los factores que han de ser tenidos en cuenta a la hora de diseñarlos.
Descripción de la actividad	<p>El formador puede utilizar los materiales propuestos para esta actividad, que pueden ser encontrados en la presentación.</p> <p>El formador introduce UNICODE, emojipedia y explica cómo se lleva a cabo la selección de nuevos emoticonos (aspectos de inclusión, diferencias culturales, etc.)</p> <p>Se presentan algunas propuestas para nuevos emoticonos, junto con un listado de algunos de los que han sido rechazados anteriormente.</p> <p>Después, se pide a los participantes que diseñen un nuevo emoticono (a través de un dibujo), así como que le pongan un nombre y ofrezcan una explicación sobre las razones del mismo.</p> <p>El resto de los participantes tienen que actuar como jueces y decir si aceptarían o rechazarían el emoticono.</p>
Duración estimada	30 minutos.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Post-its/folios para los participantes - Bolígrafos de colores. - Diapositivas 31,32,33 & 34 de la presentación del tema (descargable en la web del proyecto)
Anexos	Ninguno
Notas para el formador	Es importante que remarque la importancia de la universalidad y el factor de inclusión.





Título de la actividad	Dilo a través de un emoticono
Tipo de actividad	Transformación del lenguaje. El uso de los emoticonos para la comunicación.
Objetivos	El objetivo principal de esta actividad es trabajar en los emoticonos, puesto que es una de las formas de comunicación más importantes hoy en día, así como concienciar sobre las diferentes interpretaciones que pueden tener.
Descripción de la actividad	<p>Los participantes trabajarán en parejas.</p> <p>Se les pide que recreen títulos de películas/canciones/series, personas famosas o eventos históricos a través de los emoticonos.</p> <p>El resto de los participantes tienen que intentar adivinarlos y responder tan rápido como les sea posible.</p> <p>Con el fin de incrementar la motivación, se darán puntos por cada respuesta correcta.</p>
Duración estimada	30 minutos.
Materiales	- Anexo 1. Emoticonos para imprimir
Anexos	Ninguno
Notas para el formador	<p>En caso de que resulte difícil, los participantes pueden decidir dar alguna pista como por ejemplo “es una canción moderna”.</p> <p>Para aumentar la dificultad, el formador puede decidir limitar la temática: únicamente canciones actuales, eventos del siglo XX, etc.</p>





NARRATIVA AUDIOVISUAL Y JUVENTUD

23

Presentación propuesta:

[Presentación sobre la narrativa audiovisual](#)





Título de la actividad	¿Adivina qué? Profundizando en las emociones básicas.
Tipo de actividad	Narrativa audiovisual. Actividad de autorreflexión.
Objetivos	El objetivo principal de la actividad es tener en cuenta las diferentes maneras y formatos en los que se expresan las emociones.
Descripción de la actividad	<p>Esta actividad está dividida en dos partes principales: una autorreflexión individual y una actividad grupal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Se pedirá a los participantes que relacionen las 6 emociones básicas con un color, un animal y una canción y, si así lo quieren, pueden explicar al resto de los participantes su elección. Puede ser por el sentimiento que evoca o el recuerdo que tienen. 2) Después de eso, en dos grupos diferentes, tendrán que llevar a cabo la misma actividad, pero pensando en una persona joven, intentando adivinar su respuesta (una persona de 18 años). <p>Una vez que ambos grupos han compartido sus respuestas, tendrá lugar un debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Fue sencillo? - ¿Qué diferencias principales se han identificado?
Duración estimada	1 hora.
Materiales	- Folios.
Anexos	Ninguno.
Notas para el formador	Una vez compartidos los resultados de la primera parte, tendrá que ser el formador el que guíe y fomente el debate a través de preguntas como: ¿por qué elegiste un león? ¿os habéis dado cuenta de que la gran mayoría de vosotros habéis escogido el rojo para el enfado?





Título de la actividad	Expresión de las emociones a través de diferentes formatos: un debate.
Tipo de actividad	Narrativa audiovisual. Debate abierto.
Objetivos	El objetivo de esta actividad es fomentar un debate acerca de cómo expresamos e interpretamos las emociones a través de diferentes formatos y cómo, en general, la gente joven tiende a expresar sus sentimientos.
Descripción de la actividad	<p>Esta actividad es un debate abierto entre los participantes acerca de la expresión de las emociones a través de diferentes formatos.</p> <p>El formador es responsable de moderar la sesión.</p> <p>Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Existe algún formato a través del cual tiendas a expresar tus emociones? - ¿Cuál consideras que es el formato preferido entre los jóvenes para expresarse? Compáralo entre diferentes países, grupos de edad y género, si fuese posible. - ¿Cómo deberíamos trabajar en las emociones de la gente joven para comprenderles mejor? A veces no es el hecho de cómo expresamos las emociones, sino cómo las interpretamos.
Duración estimada	45 minutos.
Materiales	- Folio.
Anexos	Ninguno.





REDES SOCIALES

27

Presentación propuesta:

[Presentación sobre las redes sociales.](#)





Título de la actividad	Uso de las redes sociales
Tipo de actividad	Redes sociales. Autorreflexión y debate abierto.
Objetivos	El objetivo de esta actividad es aumentar la concienciación acerca de cómo usamos las redes sociales, así como las razones y objetivos detrás de las mismas. También ofrecerá la oportunidad de que los participantes compartan sus distintos puntos de vista.
Descripción de la actividad	<p>Sería recomendable ver de antemano la TedTalk propuesta en la presentación del tema.</p> <p>El formador debería moderar y facilitar el debate. Algunos de los asuntos y cuestiones a abordar serían:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuántas redes sociales utilizamos? - ¿Con que objetivos utilizamos las redes sociales? - ¿Te expresas a través de las redes sociales? - ¿Cuánto tiempo inviertes en ellas? - ¿Cuáles son los sentimientos que te producen las redes sociales? - ¿Es el actual el uso deseado de las redes sociales? - ¿Cómo podría mejorar?
Duración estimada	30 minutos.
Materiales	- Diapositiva 16 de la presentación del tema.
Anexos	Ninguno.
Notas para el formador	El formador modera y facilita el debate. Para romper el hielo, sería recomendable que fuera el primero en compartir con los participantes comentarios relativos a su uso de las redes sociales.





Título de la actividad	Navegando en las redes sociales
Tipo de actividad	Redes sociales. Debate abierto
Objetivos	Identificar y analizar cómo la gente expresa sus emociones y sentimientos a través de las redes sociales.
Descripción de la actividad.	<p>El formador mostrará distintas (falsas) publicaciones en distintas redes sociales. Los participantes tendrán que:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Identificar y debatir la emoción o sentimiento que evoca la publicación. 2) Identificar si existe algún comportamiento inapropiado en la publicación. 3) Debatir cómo reaccionarían si encontrasen alguna de esas publicaciones en las cronologías de sus redes sociales. 4) Debatir cómo se podría aumentar la concienciación con respecto a estos comportamientos entre la gente joven.
Duración estimada	1 hora.
Materiales	- Diapositiva 24-35 de la presentación del tema.
Anexos	Ninguno.
Notas para el formador	El formador modera y facilita el debate. Es interesante utilizar falsas noticias de actualidad. Se puede comenzar la actividad con una primera fase en la que, por grupos, los jóvenes identifican y seleccionan noticias falsas. Éstas se utilizarán en el debate posterior.



CONTÁCTANOS EN: proyectos@mediacreativa.eu

