



Co-funded by
the European Union



GUÍA METODOLÓGICA "ADDICT TO YOU"

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea.
Esta publicación es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable
del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

PROJECT NUMBER:
2022-1-ES01-KA220-SCH-000087470

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
EL PROYECTO	4
• OBJETIVOS	5
LOS SOCIOS	6
• FEDERACIÓN DE CENTROS JUVENILES DON BOSCO DE CASTILLA Y LEÓN	7
• FUNDACIÓN ASPAYM CASTILLA Y LEÓN	8
• JOBRA	9
• ROSTO SOLIDÁRIO	10
• LORELAY PRIMARY SCHOOL	11
• GAMMA INSTITUTE	13
CAPÍTULO 1: IDENTIFICACIÓN DE LÍDERES ADOLESCENTES	15
• GRUPO DE IGUALES Y FACTORES INTERPERSONALES	16
• OBJETIVOS CONTEXTUALES Y ROLES SOCIALES	17
CAPÍTULO 2: FOMENTO DE LA IMPLICACIÓN DE LÍDERES ADOLESCENTES	20
• INTRODUCCIÓN	21
• PASOS A SEGUIR PARA IMPLICAR A LÍDERES ADOLESCENTES	22
CAPÍTULO 3: MANTENIMIENTO DE LA IMPLICACIÓN Y LA MOTIVACIÓN	25
CAPÍTULO 4: BUENAS PRÁCTICAS	29
• INTRODUCCIÓN	30
• ESPAÑA	31
• PORTUGAL	34
• RUMANÍA	39

CAPÍTULO 5: INTERCAMBIO ESCOLAR EN ESPAÑA	44
• AGENDA	45
• ACTIVIDADES DESARROLLADAS	46
• EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LOS/AS JÓVENES EMBAJADORES/AS SOBRE LAS ADICCIONES COMPORTAMENTALES ANTES Y DESPUÉS DEL INTERCAMBIO	55
• EVALUACIÓN FINAL DEL INTERCAMBIO ESCOLAR	63
BIBLIOGRAFÍA	65
• CAPÍTULO 1	66
• CAPÍTULO 2	66
• CAPÍTULO 3	68
• CAPÍTULO 4	69
ANEXOS	70
• ANEXO 1: PRESENTACIONES UTILIZADAS DURANTE EL INTERCAMBIO ESCOLAR	71
• ANEXO 2: CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN UTILIZADOS DURANTE EL INTERCAMBIO ESCOLAR	78



INTRODUCCIÓN

Esta Guía Metodológica es una herramienta diseñada para educadores/as escolares y educadores/as juveniles, con el fin de identificar a los/as líderes adolescentes y de fomentar su implicación/participación durante el desarrollo de la metodología creada.

Es un documento que permitirá identificar mejor las habilidades de liderazgo de los/as adolescentes en sus entornos, y cómo conseguir que su implicación y compromiso con la causa y el objetivo del proyecto. Es un recurso innovador, creado gracias a los socios que componen el proyecto y a su experiencia en el ámbito educativo.

Esta herramienta fomenta la participación de los/as adolescentes, les ayuda a ser parte de la solución para evitar comportamientos adictivos y favorece una mayor educación entre iguales (esto es, entre compañeros/as).



Co-funded by
the European Union

SOBRE EL PROYECTO





EL PROYECTO

“Addict To You” es un proyecto de asociación estratégica en el ámbito de la educación escolar. El objetivo principal es capacitar a educadores/as y a líderes adolescentes para desarrollar actividades inclusivas, en las que los/as estudiantes puedan participar de forma activa, a fin de crear y mejorar habilidades sociales y conductuales que prevengan conductas adictivas.



OBJETIVOS

El **objetivo principal** del proyecto es desarrollar, probar y aplicar **métodos de trabajo innovadores en el ámbito de la educación escolar** que permitan el desarrollo de **actividades inclusivas** en las que los alumnos y alumnas puedan participar activamente, independientemente de sus necesidades y situaciones personales o sociales.

Estos métodos innovadores pretenden aumentar los conocimientos de los/as educadores/as y trabajadores/as de apoyo en el ámbito de la educación escolar, generando para ellos/as una **metodología pedagógica inclusiva para prevenir las adicciones conductuales** (esto es, sin sustancias) más representativas: la **adicción al juego**, la **adicción a las redes sociales**, la **adicción a los videojuegos** y la **ciberadicción**.

Los **objetivos específicos** son:

- Crear **prácticas innovadoras** en el ámbito de la educación escolar mediante el desarrollo de una metodología de trabajo basada en la educación no formal y el desarrollo de actividades inclusivas, a fin de identificar, fortalecer y evaluar las competencias significativas para el desarrollo personal y social de los/as estudiantes para **prevenir las principales adicciones comportamentales** (sin sustancias).
- **Reducir los efectos perjudiciales de las adicciones conductuales** en los entornos escolares, especialmente para los y las estudiantes con menos oportunidades.
- Aumentar la **transferibilidad de metodologías innovadoras y no formales** mediante el desarrollo de una formación interactiva y digitalizada.
- **Desarrollo organizativo de 6 instituciones** con diferentes experiencias culturales y organizativas, y fortalecimiento de la asociación para la cooperación entre ellas, a través del desarrollo y difusión de los resultados de los proyectos y las metodologías de trabajo innovadoras creadas en el campo de la escuela y la educación no-formal.



Co-funded by
the European Union

LOS SOCIOS



FEDERACIÓN DE CENTROS JUVENILES DON BOSCO DE CASTILLA Y LEÓN

Federación de Centros Juveniles Don Bosco de Castilla y León es una asociación sin ánimo de lucro que desde su fundación en 1995 federa Centros Juveniles y Asociaciones Juveniles en Castilla y León (España). Actualmente cuenta con 5 centros juveniles en Valladolid, 2 en León, Salamanca y Villamuriel de Cerrato (Palencia). Trabajamos en el campo de la prevención, la educación en el tiempo libre, la animación juvenil y el desarrollo sociocultural, con un estilo educativo e identidad de nuestro propio desarrollo cultural, con una identidad salesiana y un estilo educativo, especialmente con grupos en situación de exclusión social. El voluntariado de calidad y el trabajo con los grupos más necesitados son nuestras principales fortalezas.

Nuestros principales objetivos son:

- Ofrecer un servicio cualificado de Educación en el Tiempo Libre, Animación Juvenil y Desarrollo Sociocultural, ayudando a los/as niños/as, adolescentes y jóvenes que participan en ellos a promover su integración, siguiendo el estilo educativo de Don Bosco y nuestra Propuesta Educativa.
- Analizar las necesidades y promover el intercambio de inquietudes y experiencias entre los Centros Juveniles para una mejor consecución de los objetivos comunes.

Trabajamos en red, siendo miembros activos del Consejo Regional de la Juventud de Castilla y León o de nuestra Confederación Nacional, siempre con un papel activo y alineado con nuestros objetivos. Trabajamos en la educación y en la defensa de los derechos humanos, especialmente de los/as niños/as y jóvenes, ofreciendo nuestros servicios.





FUNDACIÓN ASPAYM CASTILLA Y LEÓN

La Fundación ASPAYM Castilla y León comienza a funcionar en 2004. Sus principales objetivos son promover la autonomía, la igualdad de derechos y oportunidades y aumentar la calidad de vida de las personas con discapacidad física, permitiéndoles una integración significativa en la sociedad. Además, ASPAYM CyL busca ser una asociación líder, proporcionando a sus usuarios/as objetivo las herramientas para lograr esa misión. Ese objetivo se alcanza gracias a la calidad de sus programas y actividades, a la investigación y al uso adecuado de las nuevas tecnologías. La organización, y también el departamento de juventud, tiene sede en diferentes ciudades de Castilla y León, con especial énfasis en las zonas rurales. Esto incluye Ávila, Burgos, Camponaraya (León), Cubillos del Sil (León), León, Matapozuelos (Valladolid) Palencia, Paredes de Nava (Palencia), Segovia, Valladolid, Villadiego (Burgos) y Villalpando (Zamora).

ASPAYM CyL tiene un departamento de juventud centrado en actividades con jóvenes. Este departamento es miembro activo del Consejo Regional de la Juventud de Castilla y León, y también forma parte del Consejo Permanente de la Juventud de la Provincia de Valladolid, donde ASPAYM CyL es miembro de la junta. También formamos parte de la red de puntos de información juvenil de la provincia de Valladolid, lo que la convierte en la única entidad de jóvenes con diversidad que reúne todo lo anterior. El departamento de juventud de ASPAYM Castilla y León desarrolla numerosas actividades de incidencia, educación no-formal, empleo, ocio inclusivo, etc.



aspaym
castilla y león

JOBRA

Jobra fue fundada como Movimento de Jovens da Branca el 8 de diciembre de 1969 en la parroquia de Branca, Albergaria-a-Velha, con el objetivo de ocupar el tiempo libre de los/as jóvenes mediante la promoción de actividades socioculturales, recreativas y deportivas.

Actualmente cuenta con 5 secciones en funcionamiento, movilizandoregularmente a miles de personas y realizando más de 400 actividades al año. Es un verdadero centro socioeconómico local, como resultado de los 135 puestos de trabajo que proporciona. Jobra Educação, como departamento dedicado a la educación y formación, agrupa 3 escuelas: CMJ - Conservatorio de Música de Jobra, Art'J - escuela Profesional de Artes Performativas de Jobra, y Made in J - Academia de Artes de Jobra.

Creada en 1986, Jobra Educação es la mayor sección de la Asociación, habiendo alcanzado 856 matrículas en el año escolar 2022/2023, como parte de su oferta formativa de Educación Profesional, Educación Artística Especializada y Educación Gratuita.

La sección está compuesta por estudiantes y empleados/as, que involucran a una gran comunidad escolar, así como al público en general, capturados durante los varios años de trabajo educativo, cultural, artístico y deportivo.

La integración en la programación de varios teatros en la región y en el país, y la realización de actividades que merecen destacarse a diferentes niveles aumentan la constante ampliación de la comunidad escolar y del público en general.

Reúne, en un mismo espacio educativo, 5 áreas, tres de ellas escénicas (música, danza y teatro), a las que se añaden producción musical y deportiva y tecnologías. Jobra es, por su historia, especificidad de la oferta y resultados alcanzados, un caso único en Portugal.

 Jobra
Educação

ROSTO SOLIDÁRIO

La labor de Rosto Solidário pretende fomentar la ciudadanía global y la solidaridad, potenciando el desarrollo humano y social de las comunidades locales. Los principios básicos de RS son la participación cívica, la integración social, la solidaridad, el trabajo en red y la asociación.

El ámbito de trabajo de la organización incluye 4 áreas principales: Cooperación Internacional al Desarrollo, Educación para la Ciudadanía Global, Voluntariado y Apoyo Social a las Familias. La igualdad de género, los derechos humanos y la inclusión social se abordan como cuestiones transversales. Asimismo, como enfoque metodológico, la organización considera la Educación No Formal como un vehículo de oportunidades de aprendizaje permanente dentro del marco de la Ciudadanía Global.

El estatus legal de RS de utilidad pública como ONG ha sido reconocido por el Ministerio de Asuntos Exteriores en 2008.

Como miembro portugués de la Plataforma de ONGD, está representado tanto en el Grupo de Trabajo sobre Educación para el Desarrollo como en el Grupo de Trabajo sobre Ética.

RS es una organización de acogida y de intercambio/envío acreditada para proyectos del Servicio Voluntario Europeo desde 2011.

A nivel local, RS es miembro de la Rede Social do concelho de Santa Maria da Feira (red local de 115 organizaciones con programas de intervención social - siguiendo las directrices del Plan Nacional de Acción para la Inclusión). Dentro de esta red, RS ha sido galardonada 4 veces como reconocimiento a su labor de voluntariado y apoyo al desarrollo de las comunidades locales.

Rosto Solidário promueve la movilidad y las oportunidades de aprendizaje para los y las jóvenes desde 2011, en el marco del programa Erasmus Plus. RS promueve y es socio del Servicio Voluntario Europeo / Cuerpo Europeo de Solidaridad, actividades de creación de asociaciones para la cooperación, cursos de formación e intercambios juveniles. También es un multiplicador de Eurodesk. Las iniciativas globales de RS dentro de la Educación para la Ciudadanía Global tienen como objetivo aumentar la conciencia y la formación de los/as jóvenes para la ciudadanía global y la diversidad, los valores europeos, la participación cívica, el diálogo intercultural, así como fomentar la solidaridad y la acción en nombre del bien común.



LORELAY PRIMARY SCHOOL

La Escuela Primaria Lorelay (Scoala Primara Lorelay) es una pequeña escuela privada acreditada, situada en Iasi, una ciudad del este de Rumanía. Tenemos unos 50 niños/as de preescolar y 80 alumnos/as de primaria (entre 6 y 10/11 años), coordinados por 18 profesores/as. Estamos interesados/as en encontrar la mejor manera de acercarnos a nuestros/as niños/as, con el fin de enriquecer su potencial. Nuestro objetivo es desarrollar en los/as niños y niñas una serie de valores, con el fin de desarrollar un estilo de vida saludable, física, cognitiva y socio-emocionalmente. Pretendemos desarrollar en ellos/as una actitud proactiva en la comunidad, crear redes nacionales e internacionales que se conviertan en bibliotecas vivas de recursos para todos/as, alumnos/as, padres y madres o profesores/as. Aprender a vivir juntos/as, aprender para conocer, hacer y ser son nuestros principales conceptos clave, que son la base de las acciones futuras. Nuestra escuela se centra en la búsqueda de diferentes métodos activos para la enseñanza, con el fin de ayudar a los/as alumnos/as a alcanzar los objetivos del plan de estudios. Participamos en proyectos Erasmus, destinados a enseñar las materias escolares de forma diferente, utilizando la enseñanza al aire libre o los juegos de mesa. Nos interesa desarrollar relaciones sanas entre los/as niños/as y crear oportunidades para prevenir malos hábitos, por eso participamos en un proyecto Erasmus sobre la forma de utilizar los recreos para ser inclusivos. También nos centramos en la enseñanza de lenguas extranjeras desde una edad temprana, motivando a los/as alumnos y alumnas para que participen activamente en su desarrollo. Enseñamos Artes, Ciencias y Ciencias Sociales utilizando la metodología AICLE. Nuestros/as alumnos/as estudian alemán a partir del segundo curso (8 años). Nos centramos en las Inteligencias Múltiples, con el objetivo de desarrollar a los/as niños/as en su conjunto y estamos interesados/as en utilizar igualmente las Artes, los movimientos, los sentidos o las TIC en el aprendizaje. Estamos muy interesados/as en hacer nuestra escuela más europea y queremos que nuestros estudiantes y profesores/as tengan oportunidades de conectarse con personas en el extranjero. Desde 2012, hemos participado en proyectos eTwinning dirigidos al desarrollo de materiales de AICLE y al uso de las TIC en la enseñanza, y hemos ganado varias Etiquetas Nacionales de Calidad y 2 Etiquetas Europeas de Calidad. Dos de los proyectos eTwinning más apreciados por los/as alumnos/as fueron los de Música y Sentimientos expresados en Música y Artes (que obtuvo un Sello de Calidad Europeo). Somos un sub-centro de evaluación de Cambridge y organizamos exámenes de Cambridge para alumnos/as de primaria.

Cada verano colaboramos con nuestra universidad local y coordinamos la actividad de los y las estudiantes voluntarios/as internacionales, que vienen a Rumanía para realizar prácticas. Este año escolar, participamos como socios en asociaciones escolares Erasmus, destinadas a encontrar nuevos enfoques en la enseñanza y la igualdad de oportunidades para todos/as los/as niños/as en la escuela. Nuestra institución tiene acreditación Erasmus para KA121 y está preocupada por el desarrollo profesional de sus profesores/as y el desarrollo de habilidades para la vida en los/as niños/as.



GAMMA INSTITUTE

Gamma Institute - ASOCIAȚIA INSTITUTUL DE CERCETARE ȘI STUDIUL CONȘTIINȚEI CUANTICE: AICSCC es una ONG cuyo objetivo es promover, desarrollar, investigar e iniciar actividades en el campo de la psicología, la psicoterapia y la salud mental en particular (formación de especialistas, talleres, educación no formal para personas adultas y profesionales), promocionar las mejores prácticas; formar especialistas en diversas ramas psicológicas y de salud mental de formas modernas; facilitar la colaboración entre especialistas rumanos y expertos del espacio internacional. AICSCC (con Gamma Institute como marca), tiene 3 departamentos:

- Gamma Training es el departamento educativo de la organización y está formado por 2 escuelas de formación: Escuela de Formación Sistémica y Escuela de Autoactivación. La Escuela de Formación Sistémica (inaugurada en 2011) está acreditada por el Colegio de Psicólogos/as de Rumanía como proveedora de formación en Psicoterapia Sistémica de Familia y Pareja e incorpora en los currículos de formación las investigaciones más recientes relacionadas con la práctica clínica. El objetivo de la escuela de formación es crear una red nacional e internacional de profesionales formados/as con un alto nivel de calidad y ofrece un espacio de evolución constante a terapeutas de todas las especialidades (terapia de pareja, psicología infantil, trastornos clínicos, etc.). El grupo de formación tiene un plan de estudios en formato de postgrado de 4 años, con aproximadamente 150 graduados/as hasta la fecha. Los/as graduados/as tienen la oportunidad de trabajar después de su graduación en la clínica de práctica privada y en el departamento de investigación de la organización, que se describe a continuación.
- Gamma Clinic es el departamento de salud de la organización y tiene 2 partes: Gamma Clinic Psychology y Gamma Kids. Gamma Clinic Psychology ofrece diferentes servicios psicológicos a adolescentes, jóvenes y personas adultas con diferentes problemas, en sesiones individuales, en pareja, familiares o en grupo. Los/as profesionales son psicólogos/as clínicos/as y psicoterapeutas acreditados/as. La otra parte es Gamma Kids, que es un departamento que tiene como objetivo ayudar a los/as niños/as (de todas las edades) y a sus familias, con todo tipo de dificultades. Los temas abordados son: ansiedad y trastornos depresivos, inadaptación escolar, trastornos del aprendizaje, trastornos del habla, acoso escolar, dificultades familiares y sociales, y más. Los/as psicólogos/as que participan en Gamma Kids son psicoterapeutas especializados/as en temas psicológicos infantiles, psicólogos/as clínicos/as, logopedas, psicoterapeutas de arte-terapia y terapeutas para niños/as con necesidades educativas especiales (incluyendo trastornos de aprendizaje). En Gamma Kids, trabajamos con el niño o la niña, pero también con toda la familia en un enfoque sistémico y colaboramos con los/as maestros/as y con otros/as especialistas. Las actividades son sesiones individuales, sesiones familiares, sesiones sobre la crianza, talleres para niños/as, talleres de arte-terapia, capacitaciones para padres/madres y especialistas.

- Gamma Research es el departamento de investigación de la organización y tiene como objetivo desarrollar la investigación fundamental en el campo de las neurociencias y la conciencia, pero también en el campo de la psicoterapia. A través de este departamento, queremos desarrollar nuevos planes de formación para profesionales en el campo psicológico, desarrollar nuevos métodos e instrumentos para una intervención de alto nivel. Nuestra plataforma de investigación reúne a especialistas de psicología, ciencias cognitivas, genética, ciencias humanas y psicología infantil (los y las psicólogos/as que trabajan en Gamma Kids también son investigadores/as en el departamento de Gamma Research).





Co-funded by
the European Union

CAPÍTULO 1: IDENTIFICACIÓN DE LÍDERES ADOLESCENTES





GRUPO DE IGUALES Y FACTORES INTERPERSONALES

Las relaciones interpersonales son uno de los contextos ambientales más importantes y omnipresentes en los que se desarrollan los individuos, y esto es especialmente cierto en el caso de los y las adolescentes. Mientras que la primera infancia está dominada por la familia y las relaciones con los/as cuidadores/as, la adolescencia está más fuertemente asociada a los grupos de iguales y a las transiciones hacia esos grupos. Así pues, la adolescencia es un periodo crítico para el desarrollo de las habilidades sociales y la percepción social, ambos procesos clave para el liderazgo. El conocimiento que los y las líderes tienen de los miembros de su grupo desempeña un papel fundamental en su capacidad para gestionar el grupo, asignar tareas a determinados miembros y distribuir los recursos, de forma que se promuevan tanto el grupo como sus objetivos. Los/as **buenos/as líderes** también:

- Muestran responsabilidad y compromiso.
- Proporcionan orientación concreta y una visión más amplia a los/as subordinados/as.
- Comprenden y promueven las prioridades de un grupo, tanto interna como externamente.
- Se ganan el respeto y la confianza de los demás en el sistema social.

Los y las buenos/as líderes también deben ser eficaces, tanto interpersonal como perceptivamente; deben ser hábiles para leer y comprender las señales verbales y no verbales de los demás.

La inteligencia emocional y la capacidad de tener en cuenta las perspectivas y los sentimientos de los demás (por ejemplo, los/as subordinados/as y los/as iguales) son habilidades sociales clave subyacentes al liderazgo (Gardner et al., 2005; George, 2000; Harms & Credé, 2010; Joseph & Newman, 2010), y tienden a desarrollarse rápidamente durante la adolescencia.

La capacidad de liderazgo y sus concomitantes, como la dominancia social, rara vez se han estudiado en la adolescencia; sin embargo, los mecanismos de influencia de los/as iguales han desempeñado un papel destacado en las teorías del desarrollo sobre la toma de decisiones y el comportamiento de riesgo en la adolescencia (Dishion y Tipsord, 2011; Mrug et al., 2014; Steinberg, 2008). Esta investigación sugiere que los mecanismos de influencia de los/as compañeros/as o iguales (por ejemplo, la presión de estos/as) son particularmente fuertes en la adolescencia, en comparación con otros grupos de edad, y pueden incluso explicar muchos resultados nocivos que afectan desproporcionadamente a los y las jóvenes (por ejemplo, delincuencia, obesidad, imagen corporal poco saludable...).

Los efectos positivos de la influencia de los/as iguales, como podríamos anticipar en un comportamiento de liderazgo adolescente exitoso o adaptativo, se han estudiado con mucha menos frecuencia que los efectos negativos de la influencia de los iguales en niños/as y adolescentes (Brechwald y Prinstein, 2011; Dishion y Tipsord, 2011).

La investigación sobre la popularidad de los y las jóvenes ofrece también una oportunidad sinérgica de conexión con la ciencia del liderazgo de personas adultas. Este trabajo ha identificado 2 dimensiones distintas de la popularidad: sociométrica y percibida (Cillessen y Rose, 2005; Parkhurst y Hopmeyer, 1998).

Los/as niños y niñas con un alto grado de popularidad sociométrica, o simpatía, tienden a ser descritos/as como prosociales, divertidos/as, cooperativos/as, amables y dignos/as de confianza. La popularidad sociométrica se asocia a un mejor ajuste emocional y a amistades de alta calidad. Los/as niños y niñas con un alto nivel de popularidad percibida, o estatus, tienden a tener un mayor rango social, influencia y dominio; pueden tener conductas prosociales, pero también conductas antisociales, como la agresión abierta y relacional. Es importante destacar que estos 2 tipos de popularidad se comparan 2 dos vías ampliamente estudiadas para el liderazgo en personas adultas, el prestigio y la dominación, respectivamente (Maner y Case, 2016). En última instancia, el ámbito necesita comprender mejor cómo los y las adolescentes se clasifican en las jerarquías sociales y confieren estatus de liderazgo a sus iguales, así como los factores que predicen un funcionamiento adaptativo, exitoso o eficaz del liderazgo en esos sistemas.



OBJETIVOS CONTEXTUALES Y ROLES SOCIALES

Un tercer ámbito de gran relevancia para el liderazgo adolescente es el de los objetivos contextuales más amplios y los roles sociales. Además de los factores relacionados con la personalidad y el grupo de iguales, es probable que una serie de características contextuales más amplias influyan en la aparición y el desarrollo del liderazgo. Destacados modelos teóricos del desarrollo adolescente hacen hincapié en que los procesos de desarrollo se producen como resultado de interacciones mutuas entre el individuo adolescente y el grupo de iguales, las jerarquías y otros contextos en los que están inmersos/as - el grupo de iguales y las jerarquías, que acabamos de analizar, son 1 de esos contextos (Brofenbrenner, 1977; Lerner, 1991; Lerner et al., 2015).

Las actividades de liderazgo para estudiantes funcionan mejor cuando los/as chicos/as saben qué habilidades están desarrollando. Desglosamos 4 habilidades que favorecen el desarrollo de los y las jóvenes a cualquier edad, además de compartir una lista completa de las habilidades de liderazgo más importantes que deben aprender los/as niños/as y adolescentes:

1.Auto-conciencia: comprenden sus emociones y cómo influyen en sus estados de ánimo y comportamientos. Para identificar a los y las líderes, los/as educadores/as pueden responder a estas preguntas:

- ¿Qué aportan durante un proyecto de grupo? (Puede tratarse de habilidades tangibles, como tomar notas o elaborar un plan, o de habilidades sociales, como ser un/a buen/a comunicador/a u oyente).
- ¿Cómo responden cuando están estresados/as?
- Cuando no les gusta la idea de alguien en un grupo, ¿qué hacen al respecto?
- ¿Se consideran líderes? ¿Cuáles son sus puntos fuertes y débiles en materia de liderazgo?

2.Responsabilidad: Ser responsable es una cualidad importante para los/as jóvenes y es absolutamente esencial en un/a líder. Alguien que es responsable confía en hacer lo que es correcto o las cosas que se esperan o requieren (sin que se le pida). Fomentar la responsabilidad también requiere dar a los y las jóvenes muchas oportunidades de ser independientes.

3.Escucha: Un/a buen/a líder no es la persona más ruidosa de la sala, sino alguien que escucha los puntos de vista de todos y todas. La escucha activa es una habilidad que cualquiera puede aprender y una poderosa herramienta de liderazgo para los/as niños/as.

4.Inclusión: Cuando las personas se sienten incluidas, vistas y valoradas, se sienten capaces de ser compañeros/as de equipo activos/as y de hacer un gran trabajo. Los y las líderes eficaces conocen el valor de incluir a los demás, desde las ideas nuevas hasta la creación de camaradería de equipo. Por desgracia, en el entorno escolar es donde la mayoría de la gente experimenta por primera vez la sensación de sentirse excluida; la mayoría de los/as niños/as han experimentado el no ser seleccionados/as para una actividad o ser aislados/as de un grupo de amigos/as.

Además de estas 4 cualidades principales, hay otras grandes cualidades de liderazgo que los/as niños/as y adolescentes pueden poner en práctica:

- Identificar y resolver problemas.
- Colaboración.
- Comunicación.
- Autodefensa.
- Gestión del tiempo.
- Fijación de objetivos.

Cada joven tiene el potencial de ser un o una gran líder cuando trabaja en habilidades para liderarse a sí mismo/a, liderar a otros y liderar a la comunidad. Cuando los y las jóvenes se sienten capacitados/as, es más probable que asuman funciones de liderazgo y sean el cambio que quieren ver.



Co-funded by
the European Union

CAPÍTULO 2: FOMENTAR LA IMPLICACIÓN DE LÍDERES ADOLESCENTES



INTRODUCCIÓN

La participación en la vida política y cultural es un derecho fundamental reconocido en una serie de tratados internacionales de derechos humanos; de hecho, en concreto, la participación de los/as niños/as y adolescentes es 1 de los derechos contemplados en la Convención sobre los Derechos del Niño de 1989 (Girao del Olmo, 2020). Por lo tanto, la participación ciudadana es esencial y su inclusión en proyectos sociales es innegable, pues dichos proyectos sociales se generan hacia la sociedad y para ello debe haber una interacción, una participación efectiva de los/as ciudadanos/as (Balón Vera, 2023). Concretamente, si hablamos de la población joven, es necesario que se involucren activamente en los aspectos de su comunidad, en general, y en los que les conciernen, en particular, tal es el caso de este proyecto para la prevención de las adicciones conductuales. La participación de los y las jóvenes implica compartir responsabilidades y fortalecerlas, generando un bien común, tanto social como culturalmente, desde el nivel educativo, despertando así a las nuevas generaciones, haciéndolas no solo conscientes del problema en cuestión, sino también parte de la solución o prevención de la misma.

Trabajar con adolescentes puede ser complicado, dado que la mayoría de ellos/as, a veces, son niños/as atrapados/as en cuerpos adultos. Están confundidos/as acerca de a qué mundo pertenecen (a pesar de que piensan que saben la respuesta) y el hecho de que, a menudo, sean tratados/as como niños/as, pero se espere que se comporten como adultos/as, no ayuda a resolver el problema.

Pero, a pesar de esto, vale la pena señalar que muchos/as jóvenes desde una edad temprana comienzan a destacar como líderes entre sus compañeros y compañeras. Incluso si hay muchas oportunidades en la vida de una persona para el liderazgo y el desarrollo de esa capacidad, como mencionamos, algunas personas se convierten en líderes a una edad temprana: por ejemplo, como delegados/as de clase o capitanes/as del equipo de fútbol o de baloncesto de la escuela. Algunos/as de estos/as líderes juveniles se convierten en los motores de su generación.

PASOS A SEGUIR PARA IMPLICAR A LÍDERES ADOLESCENTES

- **Paso 1, respeto, empatía y cooperación:** El primer paso para implicar y comprometer a los y las potenciales líderes adolescentes es dejar de lado el "adulthood", es decir, la idea de que solo las personas adultas tienen la verdad absoluta y que son las únicas capaces de llevar a cabo las tareas con éxito (Aguilar Talero, 2021). En este sentido, Goleman (2015), Carpena (2016) y Palomera, Briones y Gómez-Linares (2019), entre otros/as investigadores/as, han expuesto postulados relacionados con el manejo de la empatía, capacidad que resulta esencial para apoyar la formación del/la adolescente que asume un rol protagónico en un contexto educativo determinado. Debemos sembrar en dichos/as adolescentes la semilla del respeto, la empatía y la cooperación para que luego florezcan (y ayuden a florecer también) a sus grupos de iguales, amigos/as, familiares y comunidades.
- **Paso 2, preguntarles:** Muchos/as adolescentes nunca considerarían asumir liderazgo, si no se les sugiere. La mejor manera de hacerles saber que pueden ser útiles es preguntándoles y explicándoles los principales beneficios y habilidades involucradas que son necesarias en ese liderazgo.
- **Paso 3, empezar desde donde estén:** Brindar oportunidades en el nivel donde los y las adolescentes se sientan más cómodos/as (Soledispa Rivera, San Andrés Soledispa & Soledispa Pin, 2020). Alguien que nunca ha hablado en una reunión probablemente no esté dispuesto/a a dirigir un intercambio escolar. Si ser secretario/a en una Formación es para lo que ese/a joven está listo/a, entonces este es un buen primer paso. Una vez que él o ella se sienta cómodo/a en esa posición, podemos empoderarle para continuar con algo más grande.
- **Paso 4, desafiarles con metas alcanzables:** Para generar expectativa y ganas de continuar este proceso de implicación hacia el liderazgo, una herramienta muy útil es emplear retos con los y las adolescentes. Los retos deben ser reales, pero no tan grandes que no se puedan superar (es mejor empezar teniendo éxito en algo pequeño que fracasar en algo enorme).

- **Paso 5, proporcionarles formación:** Una vez que los y las adolescentes se están involucrando en este proceso de liderazgo, es el momento de ayudarles a desarrollar las habilidades y capacidades suficientes para desempeñar ese papel de líder con éxito. Algunas de las áreas en las que los/as jóvenes pueden necesitar formación para el liderazgo son:

- Habilidades de comunicación.
- Planificación.
- Facilitación del grupo.
- Resolución de problemas y conflictos.

La formación o capacitación es crucial, especialmente para la población joven que nunca ha tenido experiencias de liderazgo, ¡la gente necesita las herramientas adecuadas para trabajar! Durante esta formación, es muy importante que los y las adolescentes admitan sin temor sus fracasos o su falta de conocimiento de ciertos aspectos, siempre desde una perspectiva de aceptación y apreciación de las contribuciones que pueden hacer al respecto (Gonçalves-de Freitas, 2004). Esto favorece el vínculo humano y genera una mayor confianza, no sólo en la propia persona, sino también en el grupo de jóvenes. Al ofrecer a los/as jóvenes esta seguridad, no sólo durante la formación, sino también durante todo el proceso, es importante hacerlo dentro de una relación horizontal que reconozca las capacidades y el conocimiento del/la otro/a.

- **Paso 6, mostrarles modelos y ejemplos:** El liderazgo participativo, respetuoso y visionario no es intuitivo para la mayoría de la gente: tiene que ser aprendido, idealmente a través de la experiencia. Si los y las líderes adolescentes potenciales están expuestos/as a ejemplos del tipo de liderazgo que funciona y les empoderamos como tales, probablemente tendrán una mejor oportunidad de aprender a practicarlo dentro de sus grupos de iguales, sus familias y comunidades. Además, al ofrecer ejemplos y modelos para aumentar sus conocimientos y abrir sus mentes a diferentes enfoques y perspectivas, los/as líderes adolescentes no sólo desarrollarán sus habilidades de escucha y aprehensión (Fernández-Barba & Heredia-Escorza, 2018), sino que también tomarán por sí mismos/as y tratarán de integrar estos ejemplos en su conocimiento, conscientemente; los/as jóvenes pueden o no estar de acuerdo con los modelos y ejemplos mencionados anteriormente, pero lo importante es motivarles, abrir su mente e impulsar sus esfuerzos para integrar toda la nueva información.

- **Paso 7, atender a su inteligencia emocional:** Teniendo en cuenta que la etapa de la adolescencia está llena de cambios y descubrimientos, es importante enseñar a los y las líderes adolescentes no sólo a entender y controlar sus propias emociones, sino también cómo entender lo que otros/as sienten y por qué. En este sentido, la motivación de los y las jóvenes es de vital importancia porque es el punto de partida para el aprendizaje, crea el impulso para actuar y también hace posible dicho aprendizaje (Soledispa Rivera, San Andrés Soledispa & Soledispa Pin, 2020).
- **Paso 8, dar apoyo a (y tenerlo de) sus grupos de iguales:** Estrechamente relacionado con el paso anterior, un mecanismo por el cual los y las líderes (especialmente aquellos/as que están en posiciones de liderazgo por primera vez) pueden recibir apoyo de otros/as que entiendan su situación puede mantener el entusiasmo alto y evitar el desaliento y el desgaste a largo plazo. De ahí la importancia de involucrar y formar grupos de líderes adolescentes, no individualmente, sino colectivamente.



Co-funded by
the European Union

CAPÍTULO 3: MANTENIMIENTO DE LA IMPLICACIÓN Y LA MOTIVACIÓN



“Los seres humanos son naturalmente automotivados, curiosos e interesados, pero deben darse las condiciones adecuadas para estar intrínsecamente motivados”.
(Deci & Ryan, 2008).

La motivación es un proceso interno que influye en el comportamiento humano, capaz de influir en las personas para que lleven a cabo una determinada acción. Según la evidencia teórica, hay 2 tipos fundamentales de motivación (intrínseca y extrínseca):

- **Intrínseca:** acción que se lleva a cabo porque es interesante o agradable (Ryan y Deci, 2000). En otras palabras, se considera que una persona está intrínsecamente motivada cuando realiza una acción porque realmente le interesa o porque siente una satisfacción derivada del comportamiento.
- **Extrínseca:** la conducta realizada para conseguir un determinado resultado está motivada extrínsecamente. Esto significa que un individuo está motivado extrínsecamente cuando actúa para conseguir algo (Ryan y Deci, 2000).

Por ejemplo, un/a estudiante que sufre las consecuencias de haber suspendido una prueba de evaluación probablemente trabajará para evitar una puntuación negativa en su siguiente evaluación. En este caso, el trabajo realizado por el/la alumno/a estará motivado por el hecho de que no quiere sufrir las consecuencias (motivación extrínseca); en otras palabras, cuando una acción está motivada extrínsecamente, puede llevarse a cabo teniendo en cuenta diversos factores, como las recompensas/castigos y la aprobación o validación de los demás (Ryan y Deci, 2000).

Sin embargo, es importante señalar que cualquier comportamiento puede estar motivado tanto por variables intrínsecas como extrínsecas, y que un individuo también puede estar motivado por el contexto en el que se encuentra (Usher y Kober, 2012).

Dicho esto, es posible señalar varios **factores/variables que pueden influir** en la implicación y motivación de los y las adolescentes.

Una **relación positiva** con los/as educadores/as y/o formadores/as es un buen predictor del desarrollo de la motivación en los/as adolescentes, llevándoles a mantener un mayor interés en la realización de las actividades propuestas (Usher y Kober, 2012).

Algunos estudios han demostrado que la **validación positiva** del desempeño de los/as adolescentes aumenta su motivación intrínseca; por otra parte, también se ha demostrado que la retroalimentación negativa disminuye la motivación intrínseca (Deci y Cascio, 1972).

Otros estudios han demostrado que la **promoción de la autonomía de los/as adolescentes** por parte de los/as educadores/as y la realización de pausas durante las tareas ayuda a incrementar su motivación (Deci, Nezlek y Shein man, 1981; Ryan y Grolnick, 1986).

El hecho de que los **individuos crean** que tienen la habilidad para completar una determinada tarea, que sientan que controlan dicha tarea y tengan cierto interés en ella probablemente les hará sentir más motivados para llevarla a cabo.

Si **se recompensa a los/as adolescentes** por realizar una determinada acción, sin duda estos/as estarán más interesados/as y motivados/as a la hora de llevar a cabo tareas (Bandura, 1996; Dweck, 2010; Murray, 2011; Pintrich, 2003; Ryan y Deci, 2000; Seifert, 2004).

Además, se ha demostrado que **establecer condiciones/objetivos realistas** también contribuye al mantenimiento de la motivación en los/as jóvenes participantes (Usher y Kober, 2012). La participación en proyectos, el abordaje de cuestiones sociales, la utilización de métodos que **promuevan la creatividad y la perseverancia** pueden ser estrategias que mantengan a los/as adolescentes comprometidos/as, involucrados/as (Usher y Kober, 2012).

Otro factor igualmente importante en la implicación y motivación de los/as adolescentes es **el rol/papel de su familia**; en otras palabras, la promoción de nuevas experiencias y la resolución de problemas por parte de los padres y madres puede ser una contribución esencial para el desarrollo de la motivación en estos individuos (Usher y Kober, 2012). Por último, otra variable muy importante que influye en el compromiso de los/as adolescentes en actividades es si están o no **motivados/as para aprender**. Se ha comprobado que cuando los/as adolescentes están interesados/as en aprender, se vuelven mucho más participativos/as, más involucrados/as en las actividades (Guo, 2018).

Teniendo en cuenta todo lo anterior, he aquí algunas **estrategias prácticas** que ayudan a mantener la motivación entre los/as adolescentes por parte de un/a adulto/a educador/a o facilitador/a, durante las actividades de aprendizaje:

- Proporcionar una **buen entorno de trabajo** fomentará el bienestar, la productividad y el crecimiento. Se basa en tener buenas prácticas de trabajo, valores afines, una atmósfera/ambiente de apoyo y una cultura de confianza y respeto entre todos/as.
- **Fomentar la participación y la curiosidad**, y, al mismo tiempo, mantener el énfasis en el progreso más que en las puntuaciones. Esta mentalidad de crecimiento impulsa a los/as adolescentes a desafiarse continuamente a sí mismos/as y a reflexionar sobre su mejora. Incluso las pequeñas mejoras y éxitos pueden ayudar a estimular la motivación del/la alumno/a.
- Proporcionar **autenticidad y reforzar la confianza y la autoestima** de los/as adolescentes, a través de acciones como la retirada lenta del apoyo, el refuerzo positivo y las oportunidades de recibir apoyo a lo largo del camino, les mantendrá a un nivel de reto óptimo a medida que ellos/as mejoran.

- La **comunicación efectiva** es esencial: facilita el intercambio de ideas, preguntas e información crucial para el aprendizaje. Escuchar las opiniones de los/as adolescentes durante las actividades, por ejemplo, es crucial para el mantenimiento de la motivación.
- **Comunicar claramente los objetivos** de las actividades y presentar metas que supongan un reto óptimo. Por ejemplo, diferenciar las tareas para que supongan un reto adecuado permite a los/as adolescentes mantener un compromiso óptimo. También es muy importante contextualizar y fundamentar la aplicabilidad de los temas y actividades presentados a la vida actual (y a la futura), a su propia vida.
- Al **integrar las herramientas y estrategias de las TIC** en las actividades de aprendizaje, los/as educadores/as pueden crear un entorno de aprendizaje más atractivo, eficaz y accesible para todos/as, así como un aprendizaje personalizado, accediendo al mundo de la información y fomentando la colaboración y la comunicación.

En conclusión, la motivación, tal y como su nombre sugiere, es lo que nos “mueve”. Es la razón por la que hacemos cualquier cosa. Sobre todo y ante todo, la motivación es una orientación hacia el aprendizaje. Por lo tanto, influye en la probabilidad de que los/as adolescentes se rindan o sigan adelante, y en el grado de reflexión sobre su propio aprendizaje.

Sin duda, los beneficios de la motivación son visibles en la forma en que vivimos nuestras vidas. Como respondemos constantemente a los cambios de nuestro entorno, necesitamos motivación para tomar medidas correctivas ante las circunstancias fluctuantes. La motivación es un recurso vital que nos permite adaptarnos, funcionar de manera productiva y mantener el bienestar ante una corriente de oportunidades y amenazas en constante cambio.

Los/as adolescentes, profundamente inmersos/as en un proceso de crecimiento, necesitan aprender a trabajar y a aumentar su motivación porque esto les permitirá cambiar de comportamientos, desarrollar competencias, ser creativos/as, fijarse objetivos, hacer crecer sus intereses, hacer planes, desarrollar sus talentos y aumentar su compromiso (y seguir creciendo).

*“El destino no es una cuestión de azar; es una cuestión de elección.
No es algo que haya que esperar, sino algo que hay que conseguir”.*

William Jennings Bryan



Co-funded by
the European Union

CAPÍTULO 4: BUENAS PRÁCTICAS





INTRODUCCIÓN

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), “una buena práctica es una experiencia positiva que ha sido probada y reproducida en diferentes contextos y que, por tanto, puede recomendarse como modelo”. El objetivo de documentar y compartir buenas prácticas es permitir que diferentes organizaciones/entidades o países aprendan de sus propias experiencias y también de las de los demás, es decir, pueden ser experiencias a nivel local, nacional, europeo o incluso mundial. A través de este conocimiento, se pueden desarrollar acciones concretas y fortalecer sus capacidades para responder más eficazmente a los diversos cambios que se puedan producir en los tiempos actuales.

Por este motivo, y concretamente en un proyecto como éste, el consorcio ha considerado enriquecedor añadir a esta Guía Metodológica un capítulo en el que se encuentran varios proyectos o sistemas de buenas prácticas desarrollados en los países que conforman el consorcio (España, Portugal y Rumanía), ejemplos de implicación de adolescentes en proyectos, de empoderamiento y también de capacitación de estos/as jóvenes para convertirse en líderes y catalizadores de cambios positivos.



"Diálogo con la Juventud"

CONTEXTO Y OBJETIVOS:

"Diálogo con la Juventud" es una iniciativa de la Unión Europea que promueve la participación de los/as jóvenes en el desarrollo político, social, económico y cultural a todos los niveles territoriales, desde el local al europeo. También fomenta el debate entre los/as jóvenes y los/as responsables de la toma de decisiones para el diseño, la aplicación, el seguimiento y la evaluación de las políticas públicas que repercuten en la juventud. De este modo, se sitúa a los/as jóvenes en el centro, se les otorga un papel predominante, de liderazgo, para que hagan oír su voz.

ACTIVIDADES:

En 2023-2024, el programa "Diálogo" alcanza su 10ª edición. Cada 18 meses se organiza un nuevo ciclo del programa y cada uno (basado en los resultados de los ciclos anteriores) debe tener preferentemente una prioridad temática vinculada a los Objetivos Europeos de Juventud.

Este programa funciona a 3 niveles: Europeo, nacional, regional y local.

El programa cuenta con grupos de jóvenes voluntarios/as en cada comunidad autónoma de España (llamados "Embajadas") que realizan diferentes tipos de actividades en las que recogen las opiniones de otros/as jóvenes de su entorno sobre los temas de cada ciclo y las trasladan a los/as representantes políticos a nivel local, regional o estatal. Se trata de una forma de dar voz a los/as jóvenes, de permitirles desarrollar sus capacidades de liderazgo y toma de decisiones, entre otras, así como de empoderarles, al tiempo que se contribuye a mejorar las políticas públicas en general que afectan a los/as jóvenes.

SITIO WEB: <https://dialogojuventud.cje.org/>

“Esfera Joven”

CONTEXTO:

“Esfera Joven” es el programa de participación juvenil de la Fundación Marianao y ofrece a jóvenes de entre 14 y 25 años espacios de encuentro, relación y también formación para empoderarse y liderar iniciativas que mejoren su contexto.

El programa permite a los/as jóvenes promover iniciativas de transformación social y mejora de su comunidad, con autonomía y libertad. El resultado final es la constitución de colectivos juveniles voluntarios, que se organizan para desarrollar proyectos sociales que fortalezcan y reviertan en la comunidad.

OBJETIVOS:

- Fortalecer el tejido asociativo de la comunidad y su compromiso social, conectando y personalizando las experiencias educativas y participativas de los/as adolescentes y jóvenes, atendiendo a su diversidad, a través de la participación y el liderazgo juvenil.
- Lograr que los/as propios/as adolescentes y jóvenes decidan y construyan su propio proceso de aprendizaje.

Todo ello se hace bajo un enfoque de proceso organizado y colectivo, con respuestas innovadoras a los retos sociales que surgen en el entorno, desarrollando sus proyectos sociales en sintonía con sus motivaciones e intereses y de acuerdo con las necesidades, agentes y recursos del barrio donde viven los/as jóvenes.

Los 3 ejes clave del proyecto son:

1. Educación en la participación (dentro y fuera del aula escolar).
2. Acompañamiento, apoyo y orientación en el desarrollo de proyectos sociales para adolescentes.
3. Cogestión del punto de referencia juvenil local en la comunidad.

ACTIVIDADES - FORMACIÓN PARA LÍDERES JUVENILES:

- Espacio joven: el espacio joven, abierto por las tardes de lunes a viernes y de libre acceso para cualquier joven de entre 15 y 25 años, es un espacio de referencia y un punto de encuentro para las numerosas actividades participativas que diferentes grupos de jóvenes llevan a cabo en la comunidad. Se llama Lokal9 y este espacio permite el encuentro, el ocio y la orientación en todo aquello que los/as jóvenes puedan necesitar.

- Participación en el aula: el equipo de dinamización de la Fundación Marianao entra en las aulas de 3º y 4º de ESO del IES Marianao para realizar 4 talleres para introducir a los/as alumnos/as en el mundo de la participación e implicarlos en la mejora de su entorno. La formación culmina con una experiencia práctica que repercute directamente en el centro educativo y que es diseñada, dirigida e impulsada por los/as propios/as jóvenes.
- Curso de dinamización juvenil: curso teórico-práctico de 20 horas en el que un grupo de jóvenes de entre 15 y 25 años descubren el entorno que les rodea, analizan cómo es y las principales necesidades sociales que tiene, para después diseñar una acción de intervención que tenga un impacto social positivo en alguno de los retos identificados.
- Incubadora Juvenil - Centro de desarrollo de proyectos juveniles: los/as jóvenes organizados/as que estén interesados/as en liderar acciones o proyectos para mejorar su entorno tienen a su disposición en la Incubadora Juvenil el apoyo técnico y los recursos necesarios para desarrollar sus inquietudes.

SITIO WEB: <https://www.marianao.org/es/que-hacemos/participacion-y-comunidad/esfera-joven/>



SOS CENTERS - School Organized Centers



CONTEXTO:

El proyecto se centra en prevenir y combatir la violencia contra los/as niños/as (VAC por sus siglas en inglés, “*Violence Against Children*”) en el contexto de la pandemia COVID 19 o de situaciones de emergencia similares. La pandemia limitó las oportunidades de los/as niños/as de acceder a servicios de apoyo que les ayudaran cuando se sientan amenazados/as o sufran violencia. Este proyecto tiene la ambición de contribuir a superar este problema, proponiendo nuevas vías para que los/as niños/as estén informados/as, denuncien y busquen apoyo en casos de violencia.

OBJETIVOS:

- Reforzar los mecanismos de detección temprana, de denuncia y de apoyo a las víctimas (potenciales), estableciendo Centros SOS en 9 escuelas y 2 clubes deportivos que tendrán un impacto positivo en 1400 niños/as.
- Mejorar la capacidad de 140 actores interesados y profesionales relevantes para detectar y responder a casos de violencia contra los/as niños/as.

ACTIVIDADES:

Creación de Centros SOS en cada una de las escuelas o clubes deportivos con los que trabajan los socios del proyecto, a fin de incluir a educadores/as formados/as, consejeros/as escolares y líderes juveniles. Los centros impartieron formación a los niños/as y adolescentes, organizaron iniciativas de sensibilización sobre los temas correspondientes, crearon oportunidades para que los/as niños/as tuvieran acceso a los procedimientos y protocolos de denuncia de la violencia.

FORMACIÓN PARA LÍDERES JUVENILES:

El objetivo era formar a los y las líderes juveniles elegidos/as sobre cómo trabajar en equipo; compartir su experiencia y guiar a sus compañeros/as en la adquisición de conocimientos y habilidades específicas; reconocer la violencia y sus diversas manifestaciones; buscar ayuda y proporcionar apoyo en casos de violencia.

FORMACIÓN PARA LÍDERES JUVENILES: ¿CÓMO?

Antes de la formación, se celebraron reuniones con los/as directores/as de cada escuela para enmarcar el proyecto de los Centros SOS y sus actividades, e identificar a los/as profesionales que podrían formar parte del personal que constituiría estos centros. Después de estas 2 reuniones, se estableció contacto con los/as representantes del personal seleccionado en cada escuela, a fin de discutir el perfil de los y las estudiantes que debería tenerse en cuenta para seleccionar a los/as estudiantes para la formación de Líderes Juveniles.

A continuación, se seleccionaron estudiantes de cada escuela para integrar el equipo de jóvenes de cada Centro SOS y asistieron a la formación durante 2 días. A efectos de evaluación, los/as participantes rellenaron el Cuestionario 1 antes de la formación y el Cuestionario 2 después de la formación. Al final del proyecto, los/as jóvenes rellenan el Cuestionario 3.

Durante las sesiones, los y las participantes se mostraron muy participativos/as y comprometidos/as con todas las actividades. Una de las actividades presentadas fue la identificación de las habilidades que debe tener un/a líder juvenil en la escuela:

<i>Ser solidario/a</i>	<i>Saber escuchar</i>	<i>Respetuoso</i>	<i>Saber cómo hablar con la gente</i>	<i>Ser de ayuda</i>
<i>Ser paciente</i>	<i>Ser responsable</i>	<i>Tener pensamiento crítico</i>	<i>Saber guiar y ser líder</i>	<i>Tener auto-confianza</i>
<i>Ser creativo/a</i>	<i>Ser amigable</i>	<i>Ser comprensivo/a</i>	<i>Ser abierto/a de mente</i>	<i>Ser digno/a de confianza</i>
<i>Ser calmado/a</i>	<i>Ser discreto/a</i>	<i>Estar atento/a a las necesidades de los demás</i>	<i>Ser comprometido/a</i>	<i>Garantizar la confidencialidad</i>
		<i>Saber defender y proteger a los demás</i>		

ACTIVIDADES DE LOS/AS LÍDERES JUVENILES:

A continuación se pusieron en práctica numerosas actividades, partiendo de las ideas de los/as líderes juveniles:

- Reuniones periódicas (base semanal) con los/as responsables del proyecto y con el personal de cada escuela seleccionada para el proyecto (profesorado, personal no docente).
- Promoción de acciones de difusión en todas las clases de la escuela (de 5º a 9º curso).
- Promoción de sesiones de sensibilización para el 7º curso.
- Creación y promoción de redes sociales (página web, Instagram).
- Publicación del concurso de diseño "Hazte presente" y participación como miembros del jurado.
- Creación de material informativo (correo electrónico y cuestionario de denuncia de situaciones de violencia) y difusión (vídeo, música, poema).

SITIO WEB: https://rostosolidario.pt/sos_centres/

SCOUTING



CONTEXTO:

Como introducción a los Scouts, puedes ver este video (enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=lgH2fxxODdA>) sobre los fundamentos de los Scouts: un movimiento mundial de educación no-formal que ayuda a los/as jóvenes a dar lo mejor de sí mismos/as, apoyándoles en su desarrollo en todas las facetas de la vida para que puedan convertirse en ciudadanos/as constructivos/as en sus comunidades. Diseñada para miembros de todas las edades, la **Metodología Scout** involucra a los/as jóvenes en un programa relevante de autodesarrollo y progresión personal. Esta metodología pone a los/as jóvenes en el centro, sin importar su edad, y es aventurera, divertida, desafiante e inclusiva. En todas las etapas, las actividades y eventos son desarrollados por los/as jóvenes en colaboración con adultos/as que les apoyan. Independientemente de su edad, los miembros jóvenes se sentirán capacitados/as y habilitados/as para contribuir al programa en que participan.

EL SISTEMA DE EQUIPOS:

El Sistema de Equipos es una forma de hacer uso de esta tendencia natural para proporcionar: un entorno en el que los/as jóvenes disfruten de estar; canalizar la influencia sustancial que los/as iguales tienen unos/as sobre otros/as en una dirección constructiva; relaciones que se desarrollan como resultado de una multitud de aventuras compartidas; un código de vida común (Ley Scout) con muchas ganancias derivadas de la convivencia y el trabajo en común.

Por lo tanto, cada Equipo es una estructura social organizada y un sistema democrático de autogobierno basado en la Ley Scout, que organizan su vida como grupo y toman decisiones. Además, organizan y llevan a cabo sus actividades en las que cada joven tiene una responsabilidad específica que contribuye a la vida y al bienestar del equipo.

“El/La líder dirige a través del modelo de conducta/rol”.

En cada uno de los equipos, uno/a de los/as jóvenes scouts es reconocido/a por los demás como el/la líder del grupo, asumiendo entonces un papel de coordinación general con múltiples tareas (por ejemplo, convocar reuniones con los demás miembros, asegurarse de que cada miembro tiene la oportunidad de participar en las decisiones e implicarse plenamente en la vida de la patrulla).

“Se crean vínculos naturales entre ellos/as debido al tiempo que pasan juntos/as”.

EDUCACIÓN ENTRE IGUALES:

La educación entre iguales es 1 de los secretos del éxito de la Metodología Scout, con muchos beneficios para los/as chicos y chicas:

- Un fuerte sentimiento de pertenencia y de ser apreciados/as.
- Los/as Scouts llegan a conocerse, con sus fortalezas y debilidades.
- Los/as Scouts llegan a preocuparse los/as unos/as por los/as otros/as y a contar los/as unos/as con los/as otros/as.
- Cada Scout busca la aprobación de los demás, mejorando así sus actitudes y su comportamiento.
- Cada Scout es estimulado/a a desempeñar su papel para hacer posibles sus experiencias.
- Desarrollo y utilización de sus talentos y habilidades para el éxito del equipo.

Como resultado, los/as Scouts desarrollan relaciones constructivas con otros/as jóvenes y adultos/as, basadas en la confianza mutua, que se fortalecen con el tiempo como consecuencia de todas las aventuras compartidas juntos/as.

SITIO WEB: <https://www.scout.org/>





RUMANÍA

"MENTORING LIFE: Small waves in the big ocean of change"



CONTEXTO:

El objetivo de este proyecto era aumentar la tasa de participación activa de los/as jóvenes en cambios sostenibles, que conciernen tanto a la independencia y la toma de decisiones en la vida independiente, así como a la resolución de problemas a nivel de la comunidad en la que viven.

OBJETIVOS:

- Aumentar la capacidad de implicación de 1000 jóvenes de 5 países europeos (Rumanía, Italia, España, Portugal y Polonia) en cambios sostenibles a nivel personal y social, mediante el desarrollo de:
 - Pensamiento crítico y resolución de problemas.
 - Estilo de vida saludable.
 - Planificación del itinerario educativo y profesional, durante un proceso de tutoría de 6 meses de duración.
- Aumentar la calidad de las actividades de tutoría y orientación para jóvenes, mediante la formación de 5 trabajadores/as juveniles de 5 países europeos en la aplicación de programas de cambio sostenible y el desarrollo de una metodología innovadora de cambio y desarrollo de habilidades de pensamiento crítico, estilo de vida saludable y planificación de la carrera profesional de los/as jóvenes.
- Aumentar la capacidad de 5 organizaciones europeas (Gamma Institute de Rumanía, Compacting de Portugal, CEIPES de Italia, ASPAYM Castilla y León de España e IAiRS de Polonia) para ofrecer actividades con un alto nivel de calidad, dirigidas a trabajadores/as juveniles (a través de una metodología innovadora de tutoría) y a los/as jóvenes (a través del programa de cambios sostenibles), en el contexto del cambio de la forma de organizar las actividades para jóvenes.

ACTIVIDADES:

El proyecto se implementó entre febrero de 2022 y enero de 2024, y tuvo como resultados finales 3 productos que se enfocaron en ambas direcciones: adolescentes y jóvenes, y trabajadores juveniles.

La metodología principal fue en cascada, por lo que los miembros del equipo formaron a trabajadores/as juveniles para ser mentores/as y dichos/as mentores/as hicieron pequeños grupos de tutoría (10 jóvenes/grupo), abordando las 3 dimensiones: estilo de vida saludable, pensamiento crítico y planificación de la carrera profesional.

Tras finalizar los grupos, algunos/as de los/as jóvenes se convirtieron en promotores/as de estas dimensiones, creando unos videotutoriales en los que dan consejos y trucos para la vida a otros/as jóvenes.

Los **resultados principales** fueron:

- La “Guía del/la Mentor/a Juvenil”: es un manual cuyo objetivo principal es mejorar la capacidad de los/as trabajadores/as juveniles para guiar a los/as jóvenes cuando quieran implementar un cambio, ya sea en sus propias vidas o resolviendo un problema a nivel de su comunidad local. En el contexto actual, especialmente durante y después de la pandemia de Covid-19, los/as trabajadores/as juveniles de las 5 organizaciones se muestran bastante confusos/as y reticentes a la hora de organizar actividades para jóvenes. La razón principal es que no saben cómo acercarse a los/as jóvenes en el nuevo contexto en el que la socialización ya no es una prioridad, los/as jóvenes están mucho más ansiosos/as, han perdido la motivación y están especialmente decepcionados/as por el hecho de que el cambio a nivel de la sociedad no es provisional, sino que parece prolongarse.
- El “Kit de herramientas para el desarrollo personal de jóvenes- Small waves of change”: es un programa de desarrollo personal en cascada, que partió de la necesidad identificada a nivel de las 5 comunidades locales de los socios (esto es, tener una guía concreta, con ejemplos claros y transmitida en un mensaje cercano y accesible, a la vez que atractivo para los/as jóvenes). Los/as mentores/as orientaron los cambios en 3 temas: pensamiento crítico y resolución de problemas comunitarios, estilo de vida saludable y planificación de la carrera profesional. El programa contiene ejercicios para 21 días consecutivos, pues, según las investigaciones en neurociencia, nuestro cerebro necesita 21 días consecutivos de esfuerzo voluntario para construir una nueva red neuronal. Los/as mentores/as tienen acceso a los ejercicios del personal del proyecto y los ponen en práctica, recibiendo comentarios y prestando un apoyo cercano a los/as jóvenes de su grupo.

- El “Change Life videotoolkit”: pretende facilitar la integración del cambio en los 3 niveles abordados por el proyecto (pensamiento crítico, estilo de vida saludable y planificación de la carrera profesional), utilizando el lenguaje y el estilo de aprendizaje predominantes entre los/as jóvenes: los videotutoriales. Durante los tutoriales, los/as trabajadores/as juveniles, que se han convertido en mentores/as y con la ayuda de algunos/as jóvenes voluntarios/as, grabaron algunos tutoriales para explicar a los demás el programa y los pasos a seguir. Ya están disponibles 5 episodios en la página web del proyecto y en un canal de Youtube, difundándose también en las redes sociales.

SITIO WEB: <https://www.gammaprojects.ro/mentoring-life>

“Change the story! Change comes from YOU(th)!”



CONTEXTO:

Se trata de un proyecto ejecutado por Gamma Institute de Iasi, y cuyo objetivo principal es aumentar el nivel de implicación de niños/as y jóvenes en la concienciación y participación en la resolución de los problemas acuciantes a los que se enfrentan. En este proyecto, nos referimos específicamente a la cuestión de la violencia y el acoso en el entorno escolar. El objetivo del proyecto es desarrollar un modelo de intervención para niños/as y jóvenes, en la resolución de los diferentes problemas de su propia comunidad mediante la realización de una campaña de información y prevención del fenómeno del acoso escolar. La campaña de información que se realizó se realizó en cascada: los/as mayores aprendieron a informar a los/as más jóvenes, en relación a un determinado problema en la comunidad. Este objetivo implica aumentar el nivel de implicación de los/as alumnos/as en la resolución de sus propios problemas en la sociedad.

OBJETIVOS:

- Formación de, al menos, 300 estudiantes y jóvenes sobre la lucha contra la violencia y el acoso en el entorno escolar. Este objetivo se refiere al aumento del grado de implicación de los/as estudiantes de la ciudad de Iasi en la reducción del nivel de violencia y los comportamientos de acoso en el entorno escolar, durante los 10 meses de formación e información.
- Desarrollo de un sistema en cascada de implicación de los/as jóvenes en la resolución de un problema específico al que se enfrentan. Este objetivo se refiere a aumentar el grado de concienciación e información de, al menos, 300 estudiantes de los cursos I-XII de Iasi sobre cómo pueden organizar campañas en la cascada para resolver un problema específico al que se enfrentan (en este caso aplicado al acoso escolar), durante un periodo de 10 meses.

ACTIVIDADES:

El proyecto se llevó a cabo entre abril de 2018 y abril de 2019, y tras su finalización, hubo como resultado un folleto para trabajadores/as juveniles y consejeros/as escolares, pero también promotores/as anti-acoso escolar, con actividades específicas que pueden implementar en grupos de niños/as y adolescentes, desde los 7 años hasta los 23 años, por supuesto con adaptaciones, que se detallan en el kit de herramientas de actividades. La metodología principal de las actividades del proyecto fue en cascada, donde los/as alumnos/as formaron a los/as adolescentes de secundaria, los/as de secundaria formaron a los/as de gimnasia y los/as de gimnasia a los/as de primaria. En este caso, participaron todas las edades y los/as estudiantes no sólo aprendieron a salir de situaciones de acoso, sino que también se convirtieron en promotores/as de estrategias anti-acoso en su comunidad local. El objetivo de la metodología era desarrollar un modelo de intervención para niños/as y jóvenes, en la resolución de problemas en su propia comunidad mediante la realización de una campaña de información y prevención del fenómeno del acoso escolar. Este objetivo ha conducido a un mayor compromiso de los/as estudiantes en la resolución de sus propios problemas en la sociedad.

La metodología del proyecto "Change the Story! Change comes from YOU(th)!: de cada unidad educativa participaban 2 grupos de alumnos/as, y por cada grupo de alumnos/as, 3 realizaban talleres, ayudándose unos/as a otros/as, en equipo. Su objetivo era estimular a los/as niños/as y adolescentes para que asimilaban la información recibida, tomaran conciencia de ella y la aplicaran en la vida cotidiana, incorporando nuevos comportamientos constructivos y una forma de pensar que les ayudara a construir relaciones interpersonales funcionales.

Así, el primer taller tuvo como objetivo establecer una relación de conocimiento mutuo entre formadores/as y alumnos/as, e introducir el concepto de acoso escolar, así como la forma en que se manifiesta en su entorno escolar. La información sobre el fenómeno del acoso escolar se apoyó con una actividad, "¡Encuentra la pelota!", a través de la cual los/as alumnos/as comprendieron las implicaciones y los efectos emocionales de las acciones agresivas en los/as niños/as. El segundo taller continuó la información sobre el acoso escolar y subrayó una manifestación más común de agresión no física, a saber, el ciberacoso, seguido de una actividad a través de la cual los/as jóvenes quisieron tomar conciencia de cómo les afecta la agresión emocional. También se debatieron los métodos de resiliencia y adaptabilidad al grupo, que utilizan conscientemente o no, para ser aceptados/as. En el último taller, se explicó el método de intervención en situaciones de acoso escolar, rompiendo el triángulo víctima-testigo-agresor/a, y los/as jóvenes tuvieron la oportunidad de aplicar la información recibida y utilizar este tipo de intervención en una situación problemática propuesta por ellos/as mismos/as. La condición para aprender y comprender nueva información es su aplicación en una situación real. Así se demostró también el hecho de que los talleres tuvieron el impacto deseado en los/as alumnos/as, hecho avalado por la posterior implicación de estos/as jóvenes en la promoción del anti-acoso en el entorno escolar.



Co-funded by
the European Union

CAPÍTULO 5: INTERCAMBIO ESCOLAR EN ESPAÑA





AGENDA

	MARTES 1 DE OCTUBRE	MIÉRCOLES 2 DE OCTUBRE	JUEVES 3 DE OCTUBRE	VIERNES 4 DE OCTUBRE	SÁBADO 5 DE OCTUBRE
9:30 - 10:00	Bienvenida y ejercicios para romper el hielo	Sesión 5: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad "Energizer" • Cuestionario Inicial • Teoría sobre la Adicción a Juegos de Azar/Apuestas • 3 Grupos Trasnacionales preparan sus actividades 	Sesión 9: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad "Energizer" • Teoría sobre la Adicción al Juego/Videjuegos • 3 Grupos Trasnacionales preparan sus actividades 	Sesión 11: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad "Energizer" • Teoría sobre la Ciberadicción • 3 Grupos Trasnacionales crean sus actividades 	Sesión 15: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad "Energizer" • Planes de Acción • Presentaciones de los Planes de Acción
10:00-11:00	Sesión 1: Conocerse mutuamente				
11:00-11:20	Pausa para el café	Pausa para el café	Pausa para el café	Pausa para el café	Pausa para el café
11:20-12:50	Sesión 2: <ul style="list-style-type: none"> • Actividades para crear equipos • Planes para la semana 	Sesión 6: Todos los Grupos Trasnacionales presentan las actividades	Sesión 10: Todos los Grupos Trasnacionales presentan las actividades	Sesión 12: <ul style="list-style-type: none"> • Todos los Grupos Trasnacionales presentan las actividades • Cuestionario Final 	Sesión 16: Evaluación (cuestionarios de satisfacción, conclusiones...)
13:00-15:30	Pausa para comer	Pausa para comer	Pausa para comer	Pausa para comer	Pausa para comer
15:30-16:30	Sesión 3: Liderazgo I	Sesión 7: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad "Energizer" • Teoría sobre la Adicción a las Redes Sociales • 3 Grupos Trasnacionales preparan sus actividades 	Visita a Ponferrada	Sesión 13: "Puntos en Común": Situación de las adicciones en cada país	Ceremonia Final
16:30-16:40	Pausa para el café	Pausa para el café		Pausa para el café	Pausa para el café
16:40-17:40	Sesión 4: Liderazgo II + Creación de los grupos	Sesión 8: Todos los Grupos Trasnacionales presentan las actividades		Sesión 14: Explicación de los Planes de Acción	

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

30 de Septiembre, 2024 - Día 0

Fue el día 0 del intercambio. Los y las participantes (adolescentes y profesionales) llegaron desde sus lugares de origen. Algunos/as de ellos/as, con el objetivo de reducir al máximo el impacto ecológico, llegaron en transporte público y en tren (el transporte con menor impacto de CO2).

Como la llegada fue escalonada, se aprovechó para que los/as participantes conocieran las instalaciones y facilitar a los/as adolescentes el acceso a los espacios.

1 de Octubre, 2024 - Día 1

El día comenzó con una bienvenida oficial, a cargo de Fed. Don Bosco. El objetivo era comenzar creando un buen ambiente, una cohesión de grupo que nos ayudara a crecer. Para ello, se presentó la agenda, se explicaron los objetivos de este intercambio y se recordó lo realizado hasta el momento, siempre centrándose en los/as protagonistas: los y las adolescentes. Ellos/as mismos/as se encargaron de las primeras acciones de repercusión, como el primer "selfie" oficial.



A esto siguieron actividades para conocerse, sobre todo entre los/as adolescentes, en las que también participaron los y las profesionales, ya que les esperaban unos días de convivencia; estos momentos fueron importantes para crear el ambiente deseado. Estas actividades fueron dirigidas por todas las entidades.

Después de comer, se trabajó sobre el liderazgo. Las entidades Rosto Solidario, Scoala Primara Lorelay y Gamma Institute fueron las encargadas de dirigir las sesiones para transmitir el concepto de "liderazgo" a los/as adolescentes participantes, elegidos/as por una serie de características que habían demostrado en etapas anteriores del proyecto, especialmente en la fase de prueba; además, se les dieron estrategias para ver qué significa ser un/a buen/a líder y un/a buen/a Embajador/a de la "Metodología Addict to you".



Una vez finalizados los contenidos prácticos y más relacionados con los objetivos del proyecto, se realizaron acciones con el fin de cohesionar al grupo, tejer redes personales, dar ideas para el buen funcionamiento de las actividades propuestas...

2 de Octubre, 2024 - Día 2

Este día se aprovechó para hacer un primer cuestionario que midió los conocimientos previos sobre las adicciones que se han trabajado a lo largo del proyecto. Una prueba reflexiva e importante para mejorar todas las dimensiones del proyecto.

Después del cuestionario inicial, trabajamos específicamente la Adicción a Juegos de Azar/Apuestas. Hubo contenidos teóricos, precedidos de juegos de activación o "energizers" (algo que se repetiría en todas las sesiones, para activar cuerpo y mente). Tras ellos, los y las adolescentes se dividieron en grupos internacionales y trabajaron algunas de las actividades ensayadas en los meses anteriores. El objetivo era empoderarles, que actuasen como Embajadores/as, así como mejorar lo que se había planificado.

Las sesiones concluyeron con una presentación por parte de los distintos grupos de adolescentes sobre lo que habían trabajado.



Después de comer, se repitió esta estructura y trabajamos sobre la Adicción a las Redes Sociales, aunque en esta ocasión los grupos de trabajo de jóvenes eran nacionales; sin embargo, los objetivos y este trabajo tenían las mismas finalidades: empoderar, revisar las actividades y mejorar las prácticas anteriores.

En esta segunda jornada pudimos comprobar la importancia de la cohesión grupal en los/as adolescentes, así como las características personales que los/as propios/as adolescentes ponían en juego; además, mientras compartían experiencias sobre sus respectivos países, fueron surgiendo nuevas ideas para su futura puesta en práctica.



Una vez finalizadas las sesiones específicas, continuó el programa social, que ofreció actividades de ocio y tiempo libre educativo; además, tras la cena, el equipo de adolescentes portugueses/as presentó su país al resto de sus compañeros/as.



3 de Octubre, 2024 - Día 3

Este día se trabajó la Adicción al Juego/Videojuegos. Repetimos la misma tónica de trabajo en equipo con los/as adolescentes, esta vez de forma transnacional, una oportunidad para seguir recogiendo propuestas y avances, potenciando y mejorando el proyecto y la "Metodología Addict to You".



Ese día fue especial porque, después de trabajar en grupos y compartir, fuimos a Ponferrada, una ciudad histórica cerca de Cubillos del Sil. Esta actividad se enmarca dentro de la cohesión de grupo y el respeto a los ritmos adaptados a los/as adolescentes; además, sirvió para compartir la cultura local con los y las participantes de Rumanía y Portugal, y también para premiar la excelente actitud mostrada por los/as adolescentes.

Una vez finalizada esta última actividad, el equipo de adultos/as se reunió específicamente para evaluar (positivamente) lo trabajado hasta el momento y revisar futuros contenidos.

La jornada finalizó con la presentación del grupo de adolescentes rumanos/as presentando su país, sus costumbres y su cultura.





4 de Octubre, 2024 - Día 4

Este día trabajamos sobre la Ciberadicción. Se notó que era el día número 4, ya que el grupo trabajó muy bien: los/as adolescentes se mostraron como verdaderos/as líderes, escuchando a los/as demás, trabajando en equipo, etc.; además, ya habiendo terminado de tratar las adicciones trabajadas en el proyecto, los/as jóvenes realizaron un cuestionario final para medir los conocimientos adquiridos hasta ese momento.



Tras el almuerzo, los trabajos continuaron con una imagen de la situación actual de las adicciones comportamentales en los países del consorcio, una actividad dinámica que permitió compartir la realidad de cada país, así como reflexionar y generar ideas.

Finalmente, hubo tiempo para que los grupos nacionales trabajaran en un Plan de Acción, un trabajo para los/as adolescentes con vistas a implementar la metodología en sus contextos. No hubo tiempo suficiente para terminar este trabajo; por ello, y por consenso, se decidió dedicar más tiempo en las sesiones del día siguiente.



El día terminó con la presentación por parte del grupo de adolescentes españoles/as de la cultura y las tradiciones del país anfitrión.



5 de Octubre, 2024 - Día 5

La agenda del día se ajustó ligeramente, ya que los grupos necesitaban más tiempo para trabajar en sus Planes de Acción. Todos/as estuvieron de acuerdo con este cambio y se llevó a cabo, convirtiéndose en una lección de liderazgo y consenso.



Una vez que todos los grupos terminaron sus Planes realistas de trabajo futuro, se presentaron al resto de grupos, que pudieron hacer preguntas y resolver dudas sobre cómo lo iban a hacer sus compañeros/as Embajadores/as.

A esta presentación le siguieron otras dos actividades: la primera fue un cuestionario de satisfacción para adultos/as y adolescentes, dirigida por la entidad responsable de la calidad del proyecto, Scoala Primara Lorelay.

Después, hubo tiempo para una Ceremonia, que fue casi el final del proyecto. Esta Ceremonia, además de para reconocer el gran trabajo realizado, sirvió para escuchar las impresiones de los y las protagonistas del intercambio y del proyecto: los/as adolescentes. Ellos y ellas evaluaron, en su propio lenguaje, a su manera, lo vivido durante estos días, durante el proyecto y compartieron todo lo que pueden dar de sí mismos/as; además, también hablaron de situaciones personales en relación con las adicciones sin sustancias. Fue un momento festivo, pero también reflexivo y de escucha, como estaba marcado.



Tras la conclusión informal, continuaron las actividades, que indirectamente mejoraron la capacidad de liderazgo de los y las adolescentes.

Finalmente, para cerrar la última velada, cada grupo se organizó como quiso, juntándose, jugando, hablando...





EVALUACIÓN DE CONOCIMIENTOS DE LOS/AS JÓVENES EMBAJADORES/AS SOBRE LAS ADICCIONES COMPORTAMENTALES ANTES Y DESPUÉS DEL INTERCAMBIO

La intención con el intercambio era proporcionar a los y las Embajadores/as las herramientas necesarias para prevenir las adicciones comportamentales a través del empoderamiento y la educación entre iguales.

Por ello, al inicio y al final del Intercambio Escolar, cada embajador/a escolar rellenoó un cuestionario de conocimientos sobre Adicciones Conductuales, de manera que se pudiera evaluar el nivel de adquisición de conocimientos con las sesiones del Intercambio Escolar.

En este documento se presentará un análisis de los resultados obtenidos.

A. Nivel de Conocimientos sobre Adicciones Comportamentales:

Para cada adicción (Ciberadicción, Adicción al Juego/Videojuegos, Adicción a las Redes Sociales y Adicción a Juegos de Azar/Apuestas), se preguntó a los/as embajadores/as sobre su nivel de conocimiento actual.

Como podemos observar en la Tabla 1, los y las adolescentes aumentaron su percepción de conocimiento respecto a todas las adicciones, ya que la mayoría valoró positivamente su respuesta tras el Intercambio Escolar:

- Ciberadicción: Antes del Intercambio el 47% de los/as embajadores/as puntuaba entre 1 y 3 sus conocimientos, y, después, este número disminuyó a sólo el 14%.
- Adicción al Juego/Videojuegos: Antes del Intercambio sólo el 52% de los/as participantes puntuaba entre 4 y 6 sus conocimientos, y este porcentaje aumentó al 79% tras la formación.
- Adicción a las Redes Sociales: Tras el Intercambio, sólo el 6% de los/as participantes puntuó con un nivel 3 sus conocimientos, mientras que el 94% percibieron su nivel de conocimientos entre 4 y 6.
- Adicción a Juegos de Azar/Apuestas: Antes del Intercambio el 60% de los/as participantes mostraron niveles de conocimientos entre 1 y 3, mientras que después de dicho Intercambio el 75% percibían sus conocimientos entre los niveles 4 y 6.

En una escala del 1 al 6 (siendo 1 "Nada" y siendo 6 "Mucho"), ¿cuál es tu nivel de conocimientos actual sobre... ?	1		2		3		4		5		6	
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
Ciberadicción	6%	0%	0%	0%	41%	14%	18%	43%	29%	43%	6%	0%
Adicción al Juego/Videojuegos	0%	0%	24%	12,5%	24%	12,5%	29%	25%	24%	25%	0%	25%
Adicción a las Redes Sociales	0%	0%	0%	0%	12%	6%	41%	19%	29%	44%	18%	31%
Adicción a Juegos de Azar/Apuestas	24%	0%	12%	19%	24%	6%	12%	31%	24%	25%	6%	19%

Tabla 1. Nivel de Conocimientos sobre Adicciones Comportamentales antes y después del Intercambio

B. Capacidad para dar definiciones sobre las adicciones:

En el cuestionario también se pidió a los/as participantes, antes y después del intercambio, que dieran breves definiciones de cada adicción. Sólo en el caso de la ciberadicción fue evidente un cambio de las definiciones después de dicho Intercambio.

En los demás casos (adicción a los juegos/videojuegos, adicción a las redes sociales y adicción a juegos de azar/apuestas) concluimos que los/as participantes, incluso antes del intercambio, tenían una idea correcta de lo que significan dichas adicciones. Por lo tanto, presentaremos los resultados sobre esas adicciones conjuntamente para ambos momentos.

B.1. Ciberadicción:

Antes del Intercambio, los/as participantes tenían algunos problemas para distinguir la ciberadicción de otras adicciones comportamentales. Por tanto, surgen varias definiciones, a saber:

- Confusión con otras adicciones como la adicción a Redes Sociales, adicción al Juego/Videojuegos y adicción a Juegos de Azar/Apuestas - “Adicción a dispositivos tecnológicos, redes sociales e internet”; “Cuando se es adicto/a al juego”; “Problemas con dispositivos electrónicos, tanto videojuegos como teléfonos”; “Incluye la adicción a apuestas, que te hace perder dinero y amigos/as, y relaciones familiares”; “Te hace perder dinero” y “Cuando una persona paga mucho por un juego”.
- Más relacionados con el uso de dispositivos electrónicos - “Incapacidad para dejar de usar la tecnología”; “Cuando alguien no puede estar lejos de la tecnología, siempre quiere estar conectado/a”; “Adicción al mundo virtual y al uso de internet (incluyendo móvil, ordenador, etc.)” o “Adicción a teléfonos, ordenadores, tablets”.

- Basándose en síntomas médicos y/o psicológicos – *“Es un patrón de comportamiento que implica un deseo disfuncional de uso de Internet durante largos periodos de tiempo, incontrolado y excesivo, que puede resultar en un daño psicosocial y funcional significativo”* o *“Un problema mental de alguien que no puede deshacerse de esto fácilmente y se convierte en el centro de su vida (internet)”*.

Tras el intercambio, casi todos/as los y las participantes dieron la definición correcta de Ciberadicción, centrándose en la adicción a Internet o a los dispositivos tecnológicos. Algunos ejemplos de esas definiciones son: *“La Ciberadicción es la adicción al teléfono móvil o a cualquier tipo de tecnología que te afecta en tu vida”*; *“Ciberadicción es una acción compulsiva de permanecer en internet demasiado tiempo y de no poder parar”* o *“La adicción a Internet es un patrón de comportamiento que implica un deseo disfuncional durante largos periodos de tiempo, no regulado y excesivo, que puede resultar en un deterioro psicosocial y funcional significativo”*.

Solo 2 estudiantes se centraron más en las consecuencias de la adicción que en dar una definición.

B.2. Adicción al Juego/Videojuegos:

En lo que respecta a la adicción al juego/videojuegos, a los/as participantes les resultó más fácil dar la definición correcta, incluso antes de la formación, ya que el nombre de la adicción orienta la mencionada definición. Por tanto, los/as participantes, antes y después de la formación...

- Dieron definiciones generales de la adicción al juego/videojuegos como *“la incapacidad de un individuo para controlar su hábito de juego, virtual o fuera de Internet, resultando en un impacto negativo en su funcionamiento diario, incluyendo sus responsabilidades personales, sociales, educativas y laborales”* o *“La incapacidad para dejar de jugar a videojuegos”*.
- Se centraron principalmente en la pérdida de control relacionada con esta adicción: *“Cuando no controlas cuánto tiempo pasas jugando y cómo afecta a tu vida”*; *“Cuando alguien no puede dejar de jugar a videojuegos, sin importar dónde ni cuándo, siempre está jugando a videojuegos”*; *“Hace que te olvides de cosas importantes”*; *“Es cuando todo lo que haces es jugar y jugar, solo puedes pensar en ello y prefieres jugar antes que hacer otras cosas”*; *“Por muchos deberes que tengas que hacer o por muchos exámenes que tengas que estudiar, en vez de eso estás jugando a videojuegos”* o *“Se caracteriza por la incapacidad de una persona para controlar su hábito de juego, virtual o fuera de Internet, lo que provoca un impacto negativo en su funcionamiento diario, lo cual incluye responsabilidades personales, sociales, educativas y laborales/ocupacionales”*.

B.3. Adicción a las Redes Sociales:

Al igual que con la adicción al Juego/Videojuegos, los/as participantes fueron capaces de definir adecuadamente la adicción a las Redes Sociales antes de la formación. En este caso, no observamos muchas diferencias en las definiciones dadas en ambos momentos (antes y después). He aquí algunos ejemplos de las definiciones recogidas en ambos momentos:

- Definiciones generales: *“La adicción a Redes Sociales se caracteriza por el uso excesivo y compulsivo de plataformas virtuales, que conduce a una dependencia perjudicial para el bienestar emocional, social e incluso físico. El deseo constante de comprobar las notificaciones, los ‘me gusta’/likes’ y los compartidos puede volverse un círculo vicioso difícil de romper”*; *“Uso excesivo e incontrolado de las redes sociales”*; *“La adicción a las redes sociales es la adicción a las aplicaciones de redes sociales”*; *“La incapacidad de dejar de usar aplicaciones como Instagram, Facebook y Twitter”*; *“Estar siempre publicando y preocupándose de los ‘me gusta’”* o *“Es cuando alguien se obsesiona con aplicaciones como Instagram, Facebook, Twitter”*.
- Definiciones centradas en el tiempo dedicado a las redes sociales: *“Estás todo el día en las redes sociales”*; *“Necesitas estar conectado/a a Instagram, TikTok... todo el rato”* o *“Significa que estás en las redes sociales en todo momento, subiendo todo sobre ti para conseguir aprobación y ‘me gusta’/likes”*.
- Definiciones centradas en las consecuencias: *“La adicción a las redes sociales es una adicción que puede ser mala en tu vida, pues hace mal a tu salud y provoca cosas como aislamiento social, falta de sueño y cosas malas en tu vida”*; *“No puedes estar sin ellas”*; *“Pierdes mucho tiempo libre”*; *“Te sientes mal, si no consigues ‘me gusta’, ‘retweets’ o visitas”*; *“Preferir comunicarte con amigos/as y familiares a través de las redes sociales antes que cara a cara”* y *“Te inventas y muestras una vida que no es la tuya y estás en ella todos los días”*.

B.4. Adicción a Juegos de Azar/Apuestas:

En cuanto a la adicción a juegos de azar/apuestas, también se presentarán ejemplos de definiciones que se dieron **antes y después del intercambio**, ya que no hubo cambios en las definiciones entre esos momentos:

- Definiciones generales: *“La adicción a juegos de azar y a apostar”*; *“La dependencia de los juegos que implican azar y riesgo”*; *“Cuando alguien apuesta dinero y está siempre así porque quiere ganar más y más dinero”*; *“La incapacidad para parar de jugar a juegos como el póker”* o *“Jugar en casinos virtuales o en locales de apuestas”*.
- Definiciones centradas en las consecuencias: *“Puede ser perjudicial en tu vida, ya que cambia tu vida para mal, como alejarte de tu familia y amigos/as”*; *“Cuando el juego domina la vida de una persona y le hace faltar a compromisos sociales, profesionales y familiares”* o *“Pierdes dinero fácilmente”*.
- Definiciones centradas en el aspecto de “suerte” de esta adicción: *“No puedes parar porque siempre te dices a ti mismo/a que lo intentarás una vez más, que entonces quizás tengas suerte”*.

C. Consecuencia de la adicción en la vida de una persona:

También se pidió a los y las participantes que describieran cuáles creen que pueden ser las consecuencias de cada adicción en la vida de una persona.

También a este nivel, los y las participantes revelaron tener conocimientos previos del contenido tratado en el intercambio.

Por lo tanto, en la Tabla 2 se describirán las consecuencias identificadas por los/as participantes para cada adicción, independientemente de si se facilitaron antes o después del intercambio. Las consecuencias se agruparon en tres grandes categorías: relacionadas con la Salud (Física o Mental), relativas a la Vida Personal y en las dimensiones Social /Académica.

	CIBERADICCIÓN	ADICCIÓN AL JUEGO/ VIDEOJUEGOS	ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES	ADICCIÓN A JUEGOS DE AZAR/APUESTAS
CONSECUENCIAS RELACIONADAS CON LA SALUD (FÍSICA Y MENTAL)	Falta de sueño	Falta de sueño/ agotamiento	Falta de sueño	Falta de sueño
	Alteración de hábitos alimenticios	Alteración de hábitos alimenticios	Alteración de hábitos alimenticios	Alteración de hábitos alimenticios
	Dolores de cabeza	Dolores de cabeza	Dolores de cabeza	Dolores de cabeza
	La vista podría verse afectada (llevar gafas)	Descuido de la salud personal	La vista podría verse afectada	El estrés constante y el comportamiento compulsivo asociados al juego pueden tener efectos negativos sobre la salud, como problemas cardíacos.
	Ansiedad, depresión, irritabilidad	Ansiedad, depresión, baja autoestima, comportamiento agresivo y obsesión por el cuerpo	Pérdida de control, depresión, ansiedad	Posible abuso de sustancias prohibidas (alcohol y drogas)
		Posible abuso de sustancias prohibidas		
CONSECUENCIAS EN LA VIDA PERSONAL	Cambios en el horario por uso del teléfono	Se cambia la rutina diaria	Obsesionarse en un mundo irreal	Sólo piensas en apuestas y juegos de azar / la obsesión de seguir haciendo esas apuestas/juegos de azar
	Pérdida de dinero	Pérdida de control de la gestión financiera	La persona empieza a odiar su cara y su cuerpo por culpa del Photoshop (edición de fotos) en internet	Pérdida de control de la gestión financiera
	No se cuida / No se preocupa por sí mismo/a	Despreocupados/as de nosotros/as mismos/as	Dejan de preocuparse por sí mismos/as y pierden el amor propio	Quiebra / pérdida de la casa / pérdida de bienes valiosos
	Abandono de los hábitos de higiene		Mentir sobre el tiempo que se pasa en Internet, tanto con otras personas como con uno/a mismo/a	
CONSECUENCIAS EN LAS DIMENSIONES SOCIAL/ACADÉMICA	Aislamiento social / Pérdida de interés por socializar / Deterioro de las relaciones / Alejamiento de la vida real y de las relaciones familiares.	Aislamiento social / alejarse de la familia y los amigos/as	Menos interacción en persona / Aislamiento social / Crear una "vida" en las redes sociales que no es realmente la suya	Aislamiento social / Alejarse de la familia y los amigos/as
	Bajo rendimiento escolar	Bajo rendimiento escolar o laboral	Menor rendimiento escolar / Descuido de las responsabilidades escolares	Bajo rendimiento escolar o laboral

Tabla 2. Consecuencias de la adicción en la vida de una persona

D. Acciones de prevención:

Por último, se pidió a los/as participantes que describiesen algunas acciones/actividades que considerasen que se podrían aplicar a adolescentes como ellos/as mismos, para cada adicción.

El análisis de sus respuestas mostró perspectivas muy similares antes y después de la formación, e ideas comunes para las 4 adicciones. Por tanto, las respuestas se agruparon en diferentes categorías de prevención/intervención, a saber:

D.1. Sensibilizar/Concienciar:

- Educación sobre el tema (adicciones comportamentales), enseñando no sólo qué son y qué hacen, sino también cómo detectar las señales y reconocerlas; las consecuencias y cómo parar.
- Utilizar actividades, juegos educativos y/o películas para mostrar el peligro de estas adicciones y prevenirlas.
- Dar información y hacer prevención desde edades tempranas.
- Hablar con los y las profesionales sobre sus comportamientos.
- Hablar con personas con adicciones graves, para ver el impacto que la ciberadicción puede tener en sus vidas.

D.2. Hacer actividades diferentes:

- Intentar socializar más (cara a cara): salir más con amigos/as a la calle o dar un paseo con algún familiar.
- Hacer otras actividades que entretengan (actividades divertidas), cubrir el tiempo libre y no aburrirse.
- Hacer más ejercicio/Hacer deporte.
- Hacer actividades al aire libre (sin dispositivos tecnológicos/Internet).
- Ganar dinero con una beca.
- Ayudar a la gente (Voluntariado).

D.3. Tener reglas para el tiempo (o dinero) que se pasa en Internet:

- Llevar un control del tiempo que se está con el teléfono móvil, como poner alarmas, poner límites a las aplicaciones, tiempo límite de pantalla, etc., para saber cuánto se está conectado/a a internet.
- Establecer un cierto tiempo para jugar.
- No usar el móvil cuando no se necesite.
- Autocontrol sobre la adicción al juego/videojuegos y la adicción a juegos de azar/apuestas.
- Crear una cantidad de dinero objetivo para gastar: por ejemplo, durante un mes sólo poder apostar 10 euros.

D.4. Restringir/Prohibir el uso:

- No conectarse a Internet.
- No jugar a videojuegos.
- Desinstalar todas las redes sociales.
- No apostar ni participar en juegos de azar.
- Dejar de lado/Quitar el teléfono.
- Cerrar todos los locales y bares de juegos/casas de apuestas.

Conclusión:

Los y las jóvenes embajadores/as del proyecto que participaron en este intercambio fueron elegidos/as en función de las actitudes, aptitudes y conocimientos que demostraron durante la formación y fase de prueba en cada país. De esta forma, estamos hablando de participantes que ya contaban con las herramientas y conocimientos adecuados sobre las diferentes adicciones antes de este intercambio.

Por lo tanto, los resultados obtenidos en los cuestionarios antes y después del intercambio no muestran diferencias muy significativas; sin embargo, el intercambio fue sumamente importante para consolidar conocimientos y, sobre todo, para que los y las jóvenes pusieran en práctica sus habilidades de liderazgo y de trabajo en equipo, que van más allá de evaluar conocimientos teóricos sobre las adicciones.

EVALUACIÓN FINAL DEL INTERCAMBIO ESCOLAR

ESTUDIANTES

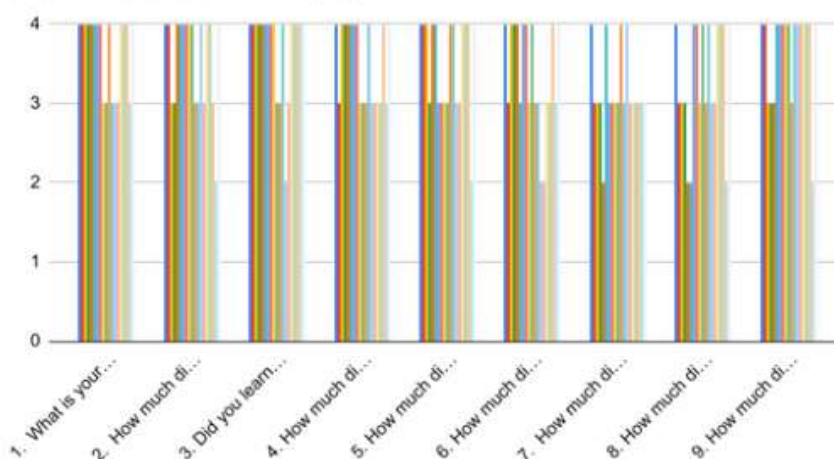
Al término de su experiencia de movilidad, los y las adolescentes participantes rellenaron una encuesta para compartir sus impresiones y evaluar las actividades. Sus comentarios destacaron el impacto positivo del programa en su aprendizaje, desarrollo personal y conciencia cultural.

Los y las estudiantes se mostraron muy satisfechos/as con todas las actividades realizadas durante el intercambio; apreciaron la acertada combinación de elementos teóricos y prácticos, que no sólo hizo que las sesiones fueran atractivas, sino que también profundizó su comprensión de los temas tratados. Muchos/as estudiantes señalaron que la oportunidad de coordinar activamente algunas de las actividades les permitió desarrollar aptitudes de liderazgo y organización, lo que mejoró aún más su experiencia.

Un resultado significativo fue el reconocimiento por parte de los/as estudiantes de la contribución del programa a la ampliación de sus horizontes culturales; a través de las interacciones y las actividades compartidas, afirmaron comprender mejor otras culturas y países, lo que consideraron una valiosa aportación a su crecimiento personal. Asimismo, los y las estudiantes también hicieron comentarios constructivos: expresaron su deseo de disponer de más tiempo para socializar y participar en actividades al aire libre, lo que, en su opinión, habría enriquecido aún más su experiencia al fomentar conexiones más fuertes entre los y las participantes.

En general, dichos/as participantes describieron la experiencia como muy beneficiosa. Expresaron unánimemente su interés por participar en programas similares en el futuro, lo que subraya la impresión positiva y duradera que la movilidad tuvo en ellos/as.

School Ambassadors - pupils



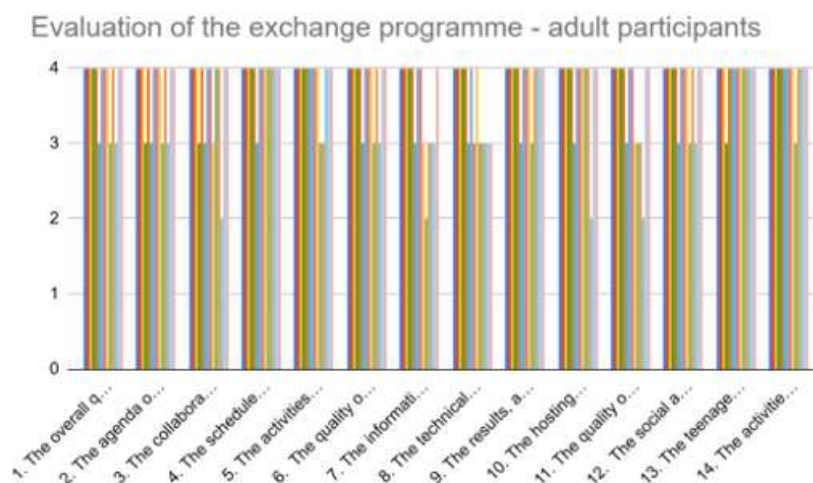
ADULTOS/AS

Los/as educadores y educadoras adultos/as que participaron en este intercambio hicieron comentarios positivos, destacando la calidad y eficacia generales del programa de intercambio. Afirmaron que la experiencia cumplió las metas y objetivos previstos, ofreciendo una oportunidad de aprendizaje completa e impactante.

Los y las adultos/as participantes señalaron que las sesiones abarcaron con éxito todos los temas propuestos, equilibrando eficazmente los aspectos teóricos y prácticos. Este enfoque global fue elogiado por responder a las necesidades y expectativas de los y las asistentes, garantizando una exploración exhaustiva de los temas tratados.

La colaboración entre las organizaciones asociadas fue otro aspecto destacado. Los/as adultos/as elogiaron la eficacia y la perfecta coordinación entre los socios, que contribuyeron significativamente al éxito del programa; además, la Fundación ASPAYM Castilla y León, como institución anfitriona, recibió grandes elogios por su apoyo. Los y las participantes calificaron de buena a muy buena la logística, los materiales y la asistencia prestados, destacando el papel de estos elementos en la creación de una experiencia fluida y productiva.

En resumen, los/as adultos/as consideraron que la movilidad fue un éxito, que había alcanzado plenamente sus objetivos. Sus impresiones positivas subrayan el valor del programa y su eficacia para fomentar la colaboración, el intercambio de conocimientos y el crecimiento profesional.





Co-funded by
the European Union

BIBLIOGRAFÍA



BIBLIOGRAFÍA

CAPÍTULO 1: IDENTIFICACIÓN DE LÍDERES ADOLESCENTES

- Boys & Girls Clubs of America. (2023). *Raising a Leader: 10 Leadership Skills for Kids to Develop*. Available on: <https://www.bgca.org/news-stories/2023/August/raising-a-leader-10-leadership-skills-for-kids-to-develop/>
- Hall, S. (2018). *How To Identify Student Leaders*. Available on: <https://thinkorange.com/blog/identifying-student-leaders/>
- Tackett, J.L.; Reardon, K.W.; Fast, N.J.; Johnson, L.; Kang, S.K.; Lang, J.W.B.; Oswald, F.L. (2023) Understanding the Leaders of Tomorrow: The Need to Study Leadership in Adolescence. *Perspect Psychol Sci.* 18(4):829-842. Available on: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36350711/>

CAPÍTULO 2: FOMENTO DE LA IMPLICACIÓN DE LÍDERES ADOLESCENTES

- Aguilar Talero, C. R. (2021). *Gestión de conflictos escolares: formando líderes para manejar la empatía como mediación en la resolución de conflictos*. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Available on: <https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/9041>
- Balón Vera, J. E. (2023). *Participación ciudadana y proyectos sociales. Caso U.E. Salinas Innova School del cantón Salinas, 2022*. La Libertad. UPSE, Matriz. Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud. Available on: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/9094>
- Carpena, A. (2016). *Educación emocional para una sociedad empática*. Editorial Desclee.
- Catalina-García, B., López de Ayala López, M. C., & Martín Nieto, R. (2018). Medios sociales y la participación política y cívica de los jóvenes. Una revisión del debate en torno a la ciudadanía digital. *Doxa Comunicación. Revista Interdisciplinar De Estudios De Comunicación Y Ciencias Sociales*, (27), 81–97. Available on: <https://revistascientificas.uspceu.com/doxacomunicacion/article/view/656/1234>

- Cuadros Rodríguez, J. A.; Arias García, S. & Valencia Arias, A. (2015). La comunicación pública como estrategia orientadora en los procesos de participación ciudadana de los jóvenes. *Revista Encuentros, Universidad Autónoma del Caribe*, 13 (1), pp. 111-122. Available on: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-58582015000100009&script=sci_arttext
- Fernández Alatorre, A. C. (2014). Formación ciudadana: Jóvenes y acción social. *REDIE [online]*, vol.16, n.1, pp.29-42. Available on: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1607-40412014000100003&script=sci_arttext
- Fernández-Barba, F. & Heredia-Escorza, Y. (2018). El desarrollo de la competencia de liderazgo en adolescentes en la ciudad de Tijuana. *Perspectiva Empresarial*, 5(2), 37-5. Available on: <https://revistas.ceipa.edu.co/index.php/perspectiva-empresarial/article/view/153/130>
- Fuentes, J. L., Vazquez, M. & Maldonado, M. V. (2020). La participación de los jóvenes en el entorno social: estudio comparativo entre España, Argentina y Brasil. *FahrenHouse*, (2), 69-90. Available on: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/193173/CONICET_Digital_Nro.471713cd-531f-4be5-a692-9ab4aea4ec32_L.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Girao del Olmo, S. (2020). *La participación de los más jóvenes en contextos educativos no formales: una propuesta para los Centros de Día para la Infancia y Adolescencia en la Comunidad Autónoma de Cantabria*. Universidad de Cantabria. Available on: <https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/19532>
- Goleman, D. (2016). *La inteligencia emocional*. Kairós.
- Gonçalves-de Freitas, M. (2004). Los adolescentes como agentes de cambio social: algunas reflexiones para los psicólogos sociales comunitarios. *Psykhé (Santiago)*, 13(2), 131-142. Available on: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=s0718-22282004000200010&script=sci_arttext
- González, N. & Rada, N. (2017) Estrategias para la potenciación de líderes transformacionales juveniles. *Revista de Ciencias Sociales*, vol. XXIII, núm. 1. Available on: <https://www.redalyc.org/journal/280/28056725008/html/>
- Leiva Sandoval, P. (2012). Cambios en los referentes para la construcción de proyectos de vida juvenil. *Tendencias y Retos*, vol. 17, 1. Available on: <https://ciencia.lasalle.edu.co/te/vol17/iss1/9/>
- Palomera, R., Briones, E., & Gómez-Linares, A. (2019). Formación en valores y competencias socio-emocionales para docentes tras una década de innovación. *Praxis & Saber*, 10(24), 93-117. Available on: <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9116>
- Ramírez Valera, F. (2019). La participación de los jóvenes en el entorno comunitario. *Civilizar [online]*, vol.19, n.37, pp.95-102. Available on: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89532019000200095&script=sci_arttext

- Soledispa Rivera, A. M., San Andrés Soledispa, E. J., & Soledispa Pin, R. A. (2020). Motivación y su influencia en el desempeño académico de los estudiantes de educación básica superior: Motivación de los estudiantes. *Revista Científica Sinapsis*, 3(18). Available on: <https://www.itsup.edu.ec/myjournal/index.php/sinapsis/article/view/431>

CAPÍTULO 3: MANTENIMIENTO DE LA IMPLICACIÓN Y LA MOTIVACIÓN

- Bandura, A. (1996). Social cognitive theory of human development. In T. Husen & T. N. Postlethwaite (Eds.), *International Encyclopedia of Education* (2nd ed., pp. 5513-5518). Oxford: Pergamon Press.
- Deci, E. & Cascio, W. (1972). *Changes in intrinsic motivation as a function of negative feedback and threats*. Available on: https://www.researchgate.net/publication/234620112_Changes_in_Intrinsic_Motivation_as_A_Function_of_Negative_Feedback_and_Threats
- Deci, E., Nezlek, J. & Sheinman, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 1–10. Available on: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.40.1.1>
- Dweck, C. (2010). Mindsets and equitable education. *Principal Leadership*, 10(5), 26-29.
- Guo, Y. (2018). The influence of academic autonomous motivation on learning engagement and life satisfaction in adolescents: the mediating role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Education and Learning*, 7(4), 254-261. Available on: <https://doi:10.5539/ijel.v8n5p254>
- Murray, A. (2011). Montessori elementary philosophy reflects current motivation theories. *Montessori Life*, 23(1), 22-33.
- Pintrich, P. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667-686. Available on: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- Positive Psychology (2019). The Vital Importance and Benefits of Motivation. Available on: <https://positivepsychology.com/benefits-motivation/#hero-single>
- Ryan, R. & Grolnick, W. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550–558. Available on: <https://doi:10.1037/0022-3514.50.3.550>

- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67. Available on: <https://doi:10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. Available on: https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Seifert, T. (2004). Understanding student motivation. *Educational Research*, (46)2, 137-149. Available on: <https://doi:10.1080/0013188042000222421>
- The Education Hub. (2020). *The role of motivation in learning*. Available on: <https://theeducationhub.org.nz/motivation/>
- Usher, A. & Kober, N. (2012). *Student Motivation: An Overlooked Piece of School Reform*. Center on Education Policy. Available on: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED532666.pdf>

CAPÍTULO 4: BUENAS PRÁCTICAS

ESPAÑA

- “Diálogo con la Juventud”: <https://dialogojuventud.cje.org>
- “Esfera Joven”: <https://www.marianao.org/es/que-hacemos/participacion-y-comunidad/esfera-joven/>

PORTUGAL

- SOS Centers (School Organized Centers): https://rostosolidario.pt/sos_centres/
- World Scouting: <https://www.scout.org/>

RUMANÍA

- “Mentoring Life: Small waves in the big ocean of change”: <https://www.gammaprojects.ro/mentoring-life>



Co-funded by
the European Union


ANEXOS



ANEXO 1: PRESENTACIONES UTILIZADAS DURANTE EL INTERCAMBIO ESCOLAR

Sesión 1: Bienvenida

1



School Exchange in Cubillas, Spain
30th September – 6th October, 2024

Project number: 2020-1-ES-LA-GE-010440001-47

2

Cubillos del Sil

- Welcome
- Bienvenidos
- Bun venit
- Bem-vindo

3

Cubillos del Sil

- What's your name?
- ¿Cómo te llamas?
- Cum vă numiți?
- Como te chamas?

4

What is this?

- Addict to you project
- School exchange
- Ambassadors
- Behavioural addictions



5

Addict to you

- Project with 6 Partners



6

Addict to you

- THE GOALS
- 1. To train educators
- 2. To train adolescent leaders
- 3. To development of inclusive activities



7

Addict to you

- THE GOALS
- 1. To Innovate
- 2. To Reduce effects of behavioural addictions
- 3. To create educational resources



8

What have we done?

- A research
- Designing a methodology
- Testing of the methodology (April – May)



9

Thanks!

- Gracias
- Mulțumesc
- Obrigado



10

And now?

- This school exchange
- Agenda
- Trabalho em equipa
- Învățarea
- Empoderamiento



11

AGENDA

DATE	09/30	10/01	10/02	10/03	10/04
09/30	Arrival	Arrival	Arrival	Arrival	Arrival
10/01	Orientation	Orientation	Orientation	Orientation	Orientation
10/02	Orientation	Orientation	Orientation	Orientation	Orientation
10/03	Orientation	Orientation	Orientation	Orientation	Orientation
10/04	Orientation	Orientation	Orientation	Orientation	Orientation

12

Work

- You are Ambassadors
- You will be the best Ambassadors of the project



13

Learning

- More about Behavioural addictions
- In a fun way 😊
- How to be leaders
- New cultures




14

Create

- New activities
- Future plans
- A great international team



15

Ready?

- Estão prontos?
- Sunteți pregătiți?
- Listas?



16

Simple favour?

- Addict to you - Erasmus Plus project
- addicttoyou_erasmusplusproject (instagram)



17

LET'S GO!

- ¡VAMOS!
- VAMOS LÁ!
- SĂ MERGEM!

I hope that I have been able to respect the Romanian and Portuguese language. I am sure you will learn a lot!

18

Let it start!



Sesiones 3 y 4: Liderazgo I y II

Youth Exchange
Cubillos del Sil - SP
1st - 5th oct

1

Project number: 2023-1-ES01-KA220-SCH-00001470

2

Leadership 1

Project number: 2023-1-ES01-KA220-SCH-00001470

Leadership 3

Leadership 4

- Did you spot the leaders in these situations?
- What did the Ant Leader do?
- Did you notice the Crab Leader was the smallest of the group?

What makes a Leader?
Who can be a Leader?

Leadership 5

Let's ask people, shall we?

What is Leadership?

Leadership 6

- It's a good question!
- Responsibility & Integrity & Vision.
- Someone you aspire to be like.
- Leadership doesn't come from above.
- It's the energy pushing you up!
- (Someone) who inspires confidence in someone to get something done.

Leadership 7

- It's not just about you, it's about them: the team!
- It's important for generations to have people ahead that say "ah! ah!"
- Someone who is willing to fight.
- Someone with an eye to humanity's problems.
- Someone who tries to make a difference.
- I believe anyone can.

Leadership 8

- When you watch people doing great things and you get inspired
- You want to talk to them
- Learn from them and do the same or even better
- Is about changing people's lives for the better.

Leadership 9

You are here!
You are Embassadors to this project.
You are potential Leaders, did you know?

Let's see the Leaders you are all hiding inside!

Leadership 10

Activities to promote Leadership skills:

A1 - The fist
A2 - Profiling

Sesión 5: Cuestionario inicial para medir la adquisición de conocimientos de los/as participantes y Teoría sobre la Adicción a Juegos de Azar/Apuestas

Initial Questionnaire about Behavioural Addictions

1

School Exchange in Cubillos, Spain
30th September – 6th October, 2024

Initial Questionnaire about Behavioural Addictions

2

QUESTIONNAIRE IN ENGLISH
<https://forms.gle/2YV9V8PQJLwtd>

QUESTIONNAIRE IN ROMANIAN
<https://forms.gle/2P8C9h88A2Q925v7y>

Initial Questionnaire about Behavioural Addictions

3

QUESTIONNAIRE IN PORTUGUESE
<https://forms.gle/4B4CUDQwM3u8b2>

QUESTIONNAIRE IN SPANISH
<https://forms.gle/4B4CUDQwM3u8b2>

4

Thank you for your attention!

GAMBLING
Addiction to betting

1

INTRODUCTION

2

- It is not always easy and clear to define gambling and gaming, separately.
- The way gaming and gambling come together highlights the potential for harm: a **double risk**.
- However, critical finding indicates **online gambling and gaming addictions are different disorders**, both in terms of their clinical presentations and users' profiles.

GAMING VS GAMBLING

DEFINITION

3

DEFINITION

4

Gambling: Is all about betting or staking money where the outcome is uncertain. It's based either wholly on chance or on some combination of skill and chance.

For example:

- rolling a dice or playing roulette has a completely random outcome
- betting on a horse race may involve some skill, but chance is a big component of the outcome

Gambling covers more than a trip to the casino or an illicit poker game – it includes lotteries, online poker, and sports betting, and there's a debate over whether it also includes daily fantasy sports leagues.

DEFINITION

5

HIDDEN DANGERS:

- Competition**... very problematic.
- Collaboration**: players feel they belong to a group of friends.
- The "Almost win" situations**: what motivates the players to keep on playing... until they get it.
- Flow experience**: video games are built on the idea that any player can improve and step up (as long as he/she keeps on playing).

SYMPTOMS

6

ADDITION SIGNS

- Constant preoccupation with gambling.
- When gambling is not possible: feel sadness, anxiety, irritability, emptiness.
- The need to spend more time gambling to satisfy the urge.
- Inability to reduce playing / unsuccessful attempts to quit gambling.
- Losing interest in previously enjoyed activities because of gambling.

SYMPTOMS

7

ADDITION SIGNS

- Continuation or escalation of gambling despite negative consequences: family, job, school, relationships.
- Deceiving family members or others about the amount of time spent on gambling.
- The use of gambling to relieve negative moods, such as guilt or hopelessness.

A diagnosis of IGD requires experiencing five or more of these symptoms within a year.

(This ignores a significant population at high risk of dependence, which makes it impossible for early intervention.)

CONTEXT

8

FAMILY & COMMUNITY

- Inconsistency of parental discipline
- Poor parental monitoring
- Poor interfamilial relationships
- Family conflicts
- Academic difficulties
- Low educational level
- Regular and early contact with game contexts

THE CYCLE

9

RECREATIONAL PLAYER

- Play on leisure time
- Play for fun
- No consequence resulting from their behaviour
- It is a pleasant and trouble-free activity to pass the time.

THE CYCLE

10

PROBLEMATIC PLAYER

- The user still has control in behaviour
- and more ability to set limits and regulate their use
- The user may benefit from some sort of reduction in their gambling behaviour
- but they are unlikely to accept a treatment

THE CYCLE

11

ADDICTED PLAYER

- Loss of control, obsession, compulsiveness
- Corruption of values and principles
- Cognitive distortions that reduce reality and will.
- Huge loss of control and abstinence
- Illegal activities
- Feelings of guilt
- Denial of problems
- An exaggerated sense of power and control.

GAMBLING

12

GROUP WORK to PREPARE THE ACTIVITIES

- "1 bet" -
- "Reality show" - Portugal
- "Roleplay" -

Sesión 8: Actividades sobre Adicciones Comportamentales (Adicción a las Redes Sociales)

1

Session 8: activities about Behavioural Addictions

School Exchange in Cubilloa, Spain
30th September – 6th October, 2024

Project number: 2022-1-ES01-KA226-SCH-000017476

2 ACTIVITY "SCREENTIME"

OBJECTIVES:

- To understand the "position" on a recreational to addictive scale.
- To compare each individual result with peers and reflect on how the group influences themselves and others to spend time online.

TIME: about 1 hour.

DEVELOPMENT:

- Each participant will present his/her screentime from their mobile phone (that is, their average screen time and also the apps they use). In case they don't have a mobile phone, they can just calculate it.
- On a board, it will be prepared a scale from 0 to 24 hours. According to the results from the screentime, each participant will write his/her place in the scale.

3 ACTIVITY "SCREENTIME"

DEBRIEFING:

It will be presented "The equation", where each person will subtract from 24 hours his/her daily routine (the obtained number should be higher than the screentime):

$$ST = 24 H - (\text{sleep} + \text{school/work} + \text{extracurricular activities} + \text{meals} + \text{socializing})$$

- Are you surprised by the time you spend on social media?
- How could you change your time spent on social media with another activity?
- What or who could help you?

4

Thank you for your attention!

Sesión 9: Teoría sobre la Adicción al Juego/Videojuegos (Trastorno por juego en Internet)

1

GAMING

Internet Gaming Disorder - IDG

Addiction to videogames

Project number: 2022-1-ES01-KA226-SCH-000017476

2 DEFINITION

The National

3 DEFINITION

GAMING – IDG – Internet Gaming Disorder

Players look for chance but doesn't involve money.
Players seek interaction, success, and progression to differentiated levels.
Players seek to their skills.
Favours the establishment of bonds, cooperation, competition and affective, including feelings of belonging (ICAD 2019)

↓

... Internet gaming disorder is a condition in need of further investigation (APA 2013)
... gaming disorder is a mental disorder (11 – ICD 2022)

4 THE CYCLE

This progression begins in the occasional and recreational player/gambler who is, in fact, the majority of the population.
From this general population, there are some players who begin to have problems with their game behaviour, which can be more or less serious, culminating in addicts, who often lose control and systematically change their old priorities

Recreational → Addicted → Problematic

5 GAMING

GROUP WORK to PREPARE THE ACTIVITIES

- "What would they do?" -
- "One step ahead" -
- CREATION of NEW activity -

Sesión 10: Actividades sobre Adicciones Comportamentales (Adicción al Juego/Videojuegos)

1

Session 10: activities about Behavioural Addictions

School Exchange in Cubillos, Spain
30th September – 6th October, 2024

2

ACTIVITY "WHAT WOULD THEY DO?"

OBJECTIVES:

- To increase the number of decisions and critical thinking.
- To increase the awareness of the members of the systems.

TIME: about 50 min.

DEVELOPMENT:

- Each participant will think individually of 3 people or fictitious characters that he/she admires (or just famous people he/she likes).
- Then, each participant will be given some specific situations and each person should consider how he/she 3 people/characters chosen would solve the situations. What options will they consider for each problem? How will they approach the different situations?

3

ACTIVITY "WHAT WOULD THEY DO?"

DEBRIEFING:

- Did you find it easy or difficult to put yourself in the shoes of the characters or people you chose?
- Have you come up with more solutions to problems by putting yourself in the shoes of other people, or on the contrary, by thinking like yourself?
- Have you seen any problems similar to those proposed in your real life? Do you know if it has happened to anyone around you?
- What would you say, explain or recommend to each of the people involved in each one of the problems?

4

Thank you for your attention!

Sesión 11: Teoría sobre la Ciberadicción

1

Session 11: Cyberaddiction Theory

School Exchange in Cubillos, Spain
30th September – 6th October, 2024

2

Engizger!

"How the king died?":

We all will stand in a circle and the facilitator will announce: "The king of Blabuchi has died; does anyone know how it happened?" Each participant will give an answer, accompanied by a mime; for example, if someone says that the king died of poison, they should gesture as if they drank or ate something poisoned. Then the next person in the circle gives their own answer with a corresponding mime and repeats the previous participant's phrase and gesture. The sound continues in this way until all participants have answered and mimed how the king of Blabuchi died.

3

Index

- What is "Cyberaddiction"?
- Different facets of Cyberaddiction
- Signs and symptoms of possible Cyberaddiction
- Consequences of Cyberaddiction
- Prevention of Cyberaddiction

4

What is "Cyberaddiction"?

- Cyberaddiction is defined by Daske (2006) as "the loss of control over the rational use of the Internet".
- Arab and Olex (2015) describe cyberaddiction as "Behavior pattern characterized by loss of control over internet use. This behavior leads to isolation and neglect of social relations, academic activities, recreational activities, health and personal hygiene".

5

Different facets of Cyberaddiction

Cyberaddiction is also known as Internet Addiction Disorder (IAD) and can have different facets such as the following:

- Internet addiction: for example, addiction to online shopping, social networks, blogs, chats and online auctions, among others.
- Mobile phone addiction: devices used to access the internet and social networks at all times.
- Computer addiction: this encompasses not only cyberaddiction through computer use, but also the use of computers in general, in an uncontrolled way.

6

Signs and symptoms of possible Cyberaddiction

- Sleep deprivation (less than 5 hours)
- Alteration of eating habits
- Neglecting other important activities, such as family contact, social relations or studying
- Thinking about the network or the Internet too constantly, even when the person is not connected

7

- Irritability or high nervousness when faced with the possibility of not being able to connect to the Internet
- Unsuccessful attempts to reduce the amount of time spent online
- Feeling obsessive thoughts and anxiety when the person is that of the cessation of mobile phone
- Increased secrecy and concealment of their activities on the Internet

8

- Lying about the actual time that the addictions is connected to the Internet
- Social isolation
- Lower academic performance

9

Consequences of Cyberaddiction

- Consequences at the physiological level: being distracted while walking, jogging or cycling and have an accident; decrease in food intake and in sleep time; headaches, tiredness, dry eyes or visual fatigue, etc.
- Consequences at the psychological level: irritability, low mood, feelings of emptiness; emotional alterations, absence of coping skills; risk of suffering depressive symptoms; etc.

10

- Consequences at the academic level: decrease in academic performance; weaker working memory; lower sustained attention; greater impulsivity; etc.
- Consequences at the psychosocial level: arguments and altercations at home; abandonment of routine activities such as hygiene habits; social isolation; etc.

11

Prevention of Cyberaddiction

The best form of treatment is preventive.

Some recommendations:

- Educate from childhood on self-regulation of immediate pleasure and frustration tolerance.
- Educate on the appropriate and controlled use of the Internet and ICTs.
- Regulate the time of use of technologies.
- Encourage the development of other healthy leisure activities offline.
- Encourage face-to-face social contacts.
- Avoid compulsive use of the Internet, such as not constantly checking e-mail or not replying to messages immediately.

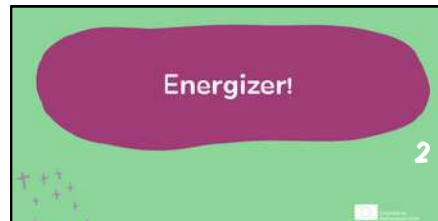
12

Thank you for your attention!

Sesión 12: Questionario final para medir la adquisición de conocimientos de los/as participantes



Sesión 13: "Puntos en común" (Situación de las adicciones en cada país)



Sesión 14: Planes de Acción para Embajadores/as Escolares





ANEXO 2: CUESTIONARIOS DE EVALUACIÓN UTILIZADOS DURANTE EL INTERCAMBIO ESCOLAR

Questionario para medir la adquisición de conocimientos

Con el objetivo de medir la adquisición de conocimientos por parte de los y las jóvenes participantes del Intercambio Escolar (es decir, los/as “Embajadores/as Escolares Addict to you”), agrupamos los 4 cuestionarios de adquisición de competencias diseñados en el marco de este proyecto (1 por adicción) en un único formulario. Este fue respondido por los/as jóvenes participantes el primer día del Intercambio, antes de comenzar las sesiones, y también justo al terminar dichas sesiones, el último día; así, pudimos comparar las respuestas y medir el aprendizaje de dichos/as participantes durante el Intercambio escolar.

El cuestionario fue el siguiente:

Ciberadicción:

1. En una escala del 1 al 6 (siendo 1 “Nada” y siendo 6 “Mucho”), ¿cuál es tu nivel actual de conocimientos sobre la Ciberadicción?

1 2 3 4 5 6

2. Describe a continuación en no más de 2 - 3 líneas el concepto de “Ciberadicción”:

3. ¿Te ha resultado fácil dar una definición de “Ciberadicción”?

Sí No

4. Por favor, de la lista siguiente, selecciona los signos y síntomas que creas que están relacionados con la Ciberadicción:

- Mayor contacto con amigos/as.
- Alteración de los hábitos alimenticios.
- Aumento del tiempo de sueño.
- Preocupación por el uso de Internet.
- Privación o falta de sueño.
- Aumento del contacto con familiares/parientes.
- Aislamiento social.



5. Describe cuáles crees que pueden ser las consecuencias de la Ciberadicción en la vida de una persona:

6. ¿Crees que las consecuencias de la Ciberadicción pueden ser las mismas en todas las personas?

Sí No

7. Por favor, explica brevemente tu respuesta a la pregunta anterior (no.6):

8. Describe algunas acciones/actividades de prevención que creas que pueden aplicarse a adolescentes como tú. En caso de que no conozcas ninguna acción/actividad, ¿qué harías para prevenir la Ciberadicción?

Adicción al Juego/Videojuegos

1. En una escala del 1 al 6 (siendo 1 “Nada” y siendo 6 “Mucho”), ¿cuál es tu nivel actual de conocimientos sobre la Adicción al Juego/Videojuegos?

1 2 3 4 5 6

2. Describe a continuación en no más de 2 - 3 líneas el concepto de “Adicción al juego/videojuegos”:

3. ¿Te ha resultado fácil dar una definición de “Adicción a videojuegos”?

Sí No

4. Por favor, de la lista siguiente, selecciona los signos y síntomas que creas que están relacionados con la Adicción al juego/Videojuegos:

- Más control en la gestión financiera.
- Peor rendimiento académico.
- Posible abuso de alcohol, tabaco u otras drogas.
- Pérdida de control en la gestión financiera.
- Aumento del tiempo de sueño.
- Preocupación por jugar a videojuegos.
- Mejora del rendimiento académico.
- Falta de sueño/descanso.
- Aumento del contacto con familiares y amigos/as.
- Aislamiento social.

5. Describe cuáles crees que pueden ser las consecuencias de la Adicción al Juego/Videojuegos en la vida de una persona:

6. ¿Crees que las consecuencias de la Adicción al Juego/Videojuegos pueden ser las mismas en todas las personas?

- Sí No

7. Por favor, explica brevemente tu respuesta a la pregunta anterior (no.6):

8. Describe algunas acciones/actividades de prevención que creas que pueden aplicarse a adolescentes como tú. En caso de que no conozcas ninguna acción/actividad, ¿qué harías para prevenir la Adicción a videojuegos?

Adicción a las Redes Sociales

1. En una escala del 1 al 6 (siendo 1 “Nada” y siendo 6 “Mucho”), ¿cuál es tu nivel actual de conocimientos sobre la Adicción a las Redes Sociales?

- 1 2 3 4 5 6



2. Describe a continuación en no más de 2 - 3 líneas el concepto de “Adicción a las Redes Sociales”:

3. ¿Te ha resultado fácil dar una definición de “Adicción a las Redes Sociales”?

Sí No

4. Por favor, de la lista siguiente, selecciona los signos y síntomas que creas que están relacionados con la Adicción a las Redes Sociales:

- Mentir sobre el tiempo que pasas conectado/a.
- Mejor concentración en los estudios académicos.
- Alejarse de amigos/as y familiares.
- Aumento del tiempo de sueño.
- Miedo de perderse algo (en inglés, “Fear Of Missing Out”).
- Más contacto con familiares y amigos/as en la vida real.
- Descuidar las responsabilidades escolares.
- Privación o falta de sueño.

5. Describe cuáles crees que pueden ser las consecuencias de la Adicción a las Redes Sociales en la vida de una persona:

6. ¿Crees que las consecuencias de la Adicción a las Redes Sociales pueden ser las mismas en todas las personas?

Sí No

7. Por favor, explica brevemente tu respuesta a la pregunta anterior (no.6):

8. Describe algunas acciones/actividades de prevención que creas que pueden aplicarse a adolescentes como tú. En caso de que no conozcas ninguna acción/actividad, ¿qué harías para prevenir la Adicción a las Redes Sociales?

Adicción a Juegos de Azar/Apuestas

1. En una escala del 1 al 6 (siendo 1 “Nada” y siendo 6 “Mucho”), ¿cuál es tu nivel actual de conocimientos sobre la Adicción a Juegos de Azar/Apuestas?

- 1 2 3 4 5 6

2. Describe a continuación en no más de 2 - 3 líneas el concepto de “Adicción a Juegos de Azar/Apuestas”:

3. ¿Te ha resultado fácil dar una definición de “Adicción a Juegos de Azar/Apuestas”?

- Sí No

4. Por favor, de la siguiente lista, selecciona los signos y síntomas que creas que están relacionados con la Adicción a Juegos de Azar/Apuestas:

- Más control en la gestión financiera.
 Peor rendimiento académico.
 Posible abuso de alcohol, tabaco u otras drogas.
 Pérdida de control en la gestión financiera.
 Aumento del tiempo de sueño/descanso.
 Preocupación por los juegos de azar/apuestas.
 Mejora del rendimiento académico.
 Privación o falta de sueño.
 Aumento del contacto con familiares y amigos/as.
 Aislamiento social.

5. Describe cuáles crees que pueden ser las consecuencias de la Adicción a Juegos de Azar/Apuestas en la vida de una persona:

6. ¿Crees que las consecuencias de la Adicción a Juegos de Azar/Apuestas pueden ser las mismas en todas las personas?

- Sí No

7. Por favor, explica brevemente tu respuesta a la pregunta anterior (no.6):

8. Describe algunas acciones/actividades de prevención que creas que pueden aplicarse a adolescentes como tú. En caso de que no conozcas ninguna acción/actividad, ¿qué harías para prevenir la Adicción a Juegos de Azar/Apuestas?

Cuestionario para medir la satisfacción de los/as participantes

Al final de las sesiones de trabajo, el último día del Intercambio Escolar en España, los y las participantes respondieron a un cuestionario sobre su satisfacción con dicho Intercambio (los y las profesionales, por un lado, y los/as jóvenes, por otro).

Los 2 cuestionarios utilizados fueron los siguientes:

Addict to you - Encuesta de Satisfacción "Embajadores/as Escolares" (adolescentes)

1. ¿Cuál es tu puntuación global respecto a esta semana (siendo 1 "Muy mala" y siendo 4 "Excelente")?

1 2 3 4

2. ¿Cuánto te gustaron las actividades de conocer los/as unos/as a los/as otros/as del primer día (siendo 1 "Nada" y siendo 4 "Mucho")?

1 2 3 4

3. Siendo 1 "No aprendí nada" y siendo 4 "Sé al menos 3 ideas sobre cada una", ¿aprendiste al menos 3 ideas teóricas principales (qué es, cómo se manifiesta, qué podemos hacer) sobre cada adicción?

1 2 3 4

4. ¿Cuánto te gustó coordinar actividades (siendo 1 "No me gustó nada" y siendo 4 "Me gustó mucho")?

1 2 3 4

5. ¿En qué medida participaste activamente en las actividades coordinadas por los otros socios (siendo 1 "No participé" y siendo 4 "Fui muy activo/a")?

1 2 3 4

6. *¿En qué medida contribuiste a la creación del Plan de Acción (siendo 1 “No mucho” y siendo 4 “Fui muy activo/a”)?*

- 1 2 3 4

7. *¿Cuánto mejoraste tu conocimiento sobre otras culturas (siendo 1 “No descubrí nada nuevo” y siendo 4 “Ahora sé más sobre cada país”)?*

- 1 2 3 4

8. *¿En qué medida socializaste con otros/as adolescentes de los países del consorcio (siendo 1 “No hablé con ellos/as” y siendo 4 “Hice amigos/as”)?*

- 1 2 3 4

9. *¿Cuánto te han gustado las actividades y el tiempo libre (siendo 1 “No me han gustado nada” y siendo 4 “Me he divertido mucho”)?*

- 1 2 3 4

10. *¿Te gustaría repetir la experiencia?*

- Sí No

11. *Déjanos tu impresión general al finalizar esta movilidad y proyecto.*

Addict to you - Encuesta de Satisfacción (adultos/as)

1. *La calidad general del Encuentro de Embajadores/as Escolares fue (siendo 1 “Muy deficiente” y siendo 4 “Excelente”):*

- 1 2 3 4

2. *La agenda de la reunión fue (siendo 1 “Poco clara” y siendo 4 “Muy clara”):*

- 1 2 3 4

3. *La colaboración entre los socios fue evidente desde el principio (siendo 1 “Totalmente en desacuerdo” y siendo 4 “Totalmente de acuerdo”):*

- 1 2 3 4

4. El programa de la semana cubría todos los temas necesarios en el proyecto (siendo 1 “Totalmente en desacuerdo” y siendo 4 “Totalmente de acuerdo”):

1 2 3 4

5. Las actividades en cada sesión tenían enfoques teóricos y prácticos, adaptados a la edad de los/as participantes (siendo 1 “Absolutamente en desacuerdo” y siendo 4 “Absolutamente de acuerdo”):

1 2 3 4

6. Siendo 1 “Muy deficiente” y siendo 4 “Excelente”, la calidad de la preparación (lectura previa, presentación etc.) por parte de los/as participantes fue:

1 2 3 4

7. La información que recibiste antes de la reunión, destinada a facilitar tu participación en la misma, fue (siendo 1 “Insuficiente y poco clara” y siendo 4 “Muy clara y completa”):

1 2 3 4

8. El equipamiento técnico utilizado durante la reunión fue (siendo 1 “Muy insatisfactorio” y siendo 4 “Muy satisfactorio”):

1 2 3 4

9. Los resultados, metas y objetivos alcanzados al final de la reunión fueron (siendo 1 “Muy insatisfactorios” y siendo 4 “Muy satisfactorios”):

1 2 3 4

10. La institución anfitriona ofreció todo el apoyo necesario para la buena organización de la reunión (siendo 1 “Totalmente en desacuerdo” y siendo 4 “Totalmente de acuerdo”):

1 2 3 4

11. La calidad de los diferentes aspectos logísticos fue (siendo 1 “Muy insatisfactoria” y siendo 4 “Muy satisfactoria”):

1 2 3 4

12. Las actividades sociales organizadas durante el periodo de la semana fueron (siendo 1 “Muy pobres” y siendo 4 “Excelentes”):

1 2 3 4

13. Los/as jóvenes participaron activamente (siendo 1 “Totalmente en desacuerdo” y siendo 4 “Totalmente de acuerdo”):

1 2 3 4

14. Las actividades cumplieron las expectativas del propósito de esta movilidad (siendo 1 “Absolutamente en desacuerdo” y siendo 4 “Absolutamente de acuerdo”):

1 2 3 4

15. ¿Tienes alguna sugerencia o comentario?



"Methodological Guide - Addict to you" © 2023 by Federación de Centros Juveniles Don Bosco de Castilla y León is licensed under CC BY-NC-SA 4.0



Co-funded by
the European Union

PROJECT NUMBER:
2022-1-ES01-KA220-SCH-000087470