



**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

# MÓDULO 1

## COMPRENDIENDO EL BIENESTAR DE LA JUVENTUD

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Cofinanciado por  
la Unión Europea



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos. 2021-2-SE02-KA220-YOU-000049948



# CONTENIDO



BIENVENIDA	3
1.1 DIVERSIDAD MULTICULTURAL	5
1.2 COMPRENDIENDO EL BIENESTAR	10
1.3 ABRAZANDO LA DIVERSIDAD	23
1.4 EDUCACIÓN EN EL BIENESTAR	37
1.5 DEPORTE, DIVERSIDAD Y BIENESTAR	61
1.6 EMPATÍA Y BIENESTAR	73
1.7 RECURSOS ADICIONALES	79

# Bienvenida a WELLHOODY

El objetivo de WELLHOODY es impulsar la comunidad mediante formación de los jóvenes. Se trata de aceptar nuestras diferencias y hacer que todos se sientan incluidos y bien.

## ESTE CURSO

¿El objetivo de WELLHOODY?

**Hacer posible el BIENESTAR de los jóvenes, enraizado en la diversidad.**

Cuando los jóvenes aprenden las fuerzas de la diversidad, esto inspira a todos los miembros de la comunidad a trabajar juntos por el bienestar de todo el mundo y a ser más tolerantes e integradores.

**¿Estás preparado?**



# Objetivos de la Formación

- En este módulo introductorio, los alumnos explorarán el rico tapiz de la diversidad multicultural y su importancia en el mundo actual.
- Nos adentraremos en la comprensión de los conceptos básicos del bienestar y en cómo la aceptación de la diversidad desempeña un papel fundamental en su mejora.
- A través de temas como el aprendizaje, el deporte y la empatía, descubriremos las profundas conexiones entre la diversidad y el bienestar general, sentando las bases para un viaje exhaustivo en la materia.



**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

# 1.1 Diversidad Multicultural

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Cofinanciado por  
la Unión Europea



# Diversidad Multicultural

Antes de empezar a explorar la forma en que nos comunicamos entre culturas y dentro de grupos diversos, debemos entender qué significan los términos **multicultural**, **transcultural** e **intercultural**.

Multiculturalismo, diversidad y pertenencia son términos diferentes. Los jóvenes que conozcan estos términos comprenderán mejor su comunidad y tendrán más posibilidades de unión y bienestar.



# ¡Culturas Diversas por todas partes!

¿Te has fijado alguna vez en que algunos lugares tienen muchas culturas diferentes? Eso se llama ser **multicultural**, es decir, varios grupos culturales o étnicos dentro de una sociedad. Pero que en un lugar haya muchas culturas no significa que todas convivan o se entiendan.

## Conversando entre culturas

La gente de culturas diferentes se comunica de maneras diferentes y sigue normas sociales que pueden resultar desconocidas para alguien que no pertenezca a esa cultura. Es como transmitir tus vibras a la suya. A veces, una cultura puede parecer más ruidosa o más popular que las otras. Más allá de las conversaciones, tenemos que encontrar formas más profundas de entendernos de verdad, y no limitarnos a transmisión.



# Comunicación Intercultural

La comunicación intercultural consiste en querer entenderse de verdad y conectar con los demás a lo largo del tiempo.

Nuestro objetivo debe ser el dominio de esta forma de comunicación.

Es un viaje continuo de aprendizaje e intercambio que sigue evolucionando con todos los implicados.



# Un ejemplo mediático de Comunicación Intercultural

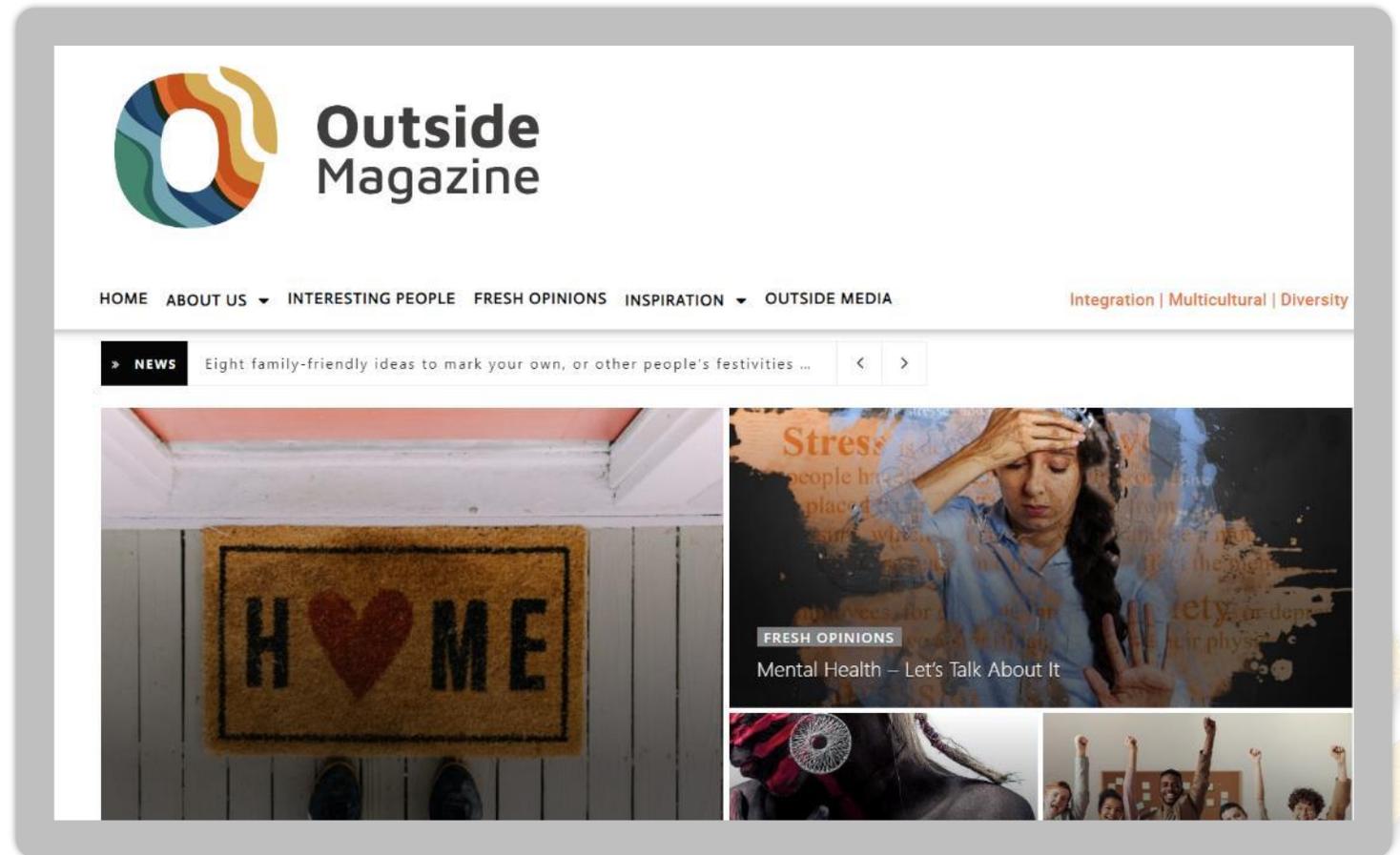
Inspírate con la revista multicultural Outside

[www.outsidemagazine.ie](http://www.outsidemagazine.ie)

Sumérgate en varios artículos de la revista Outside Multicultural Magazine. Pulse para [AQUÍ](#) acceder

Esta revista aloja contenidos de autores diversos.

¿Serían posibles todos estos conocimientos si los autores de esta revista no fueran tan diversos?





**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

## 1.2 Comprendiendo el Bienestar

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Cofinanciado por  
la Unión Europea

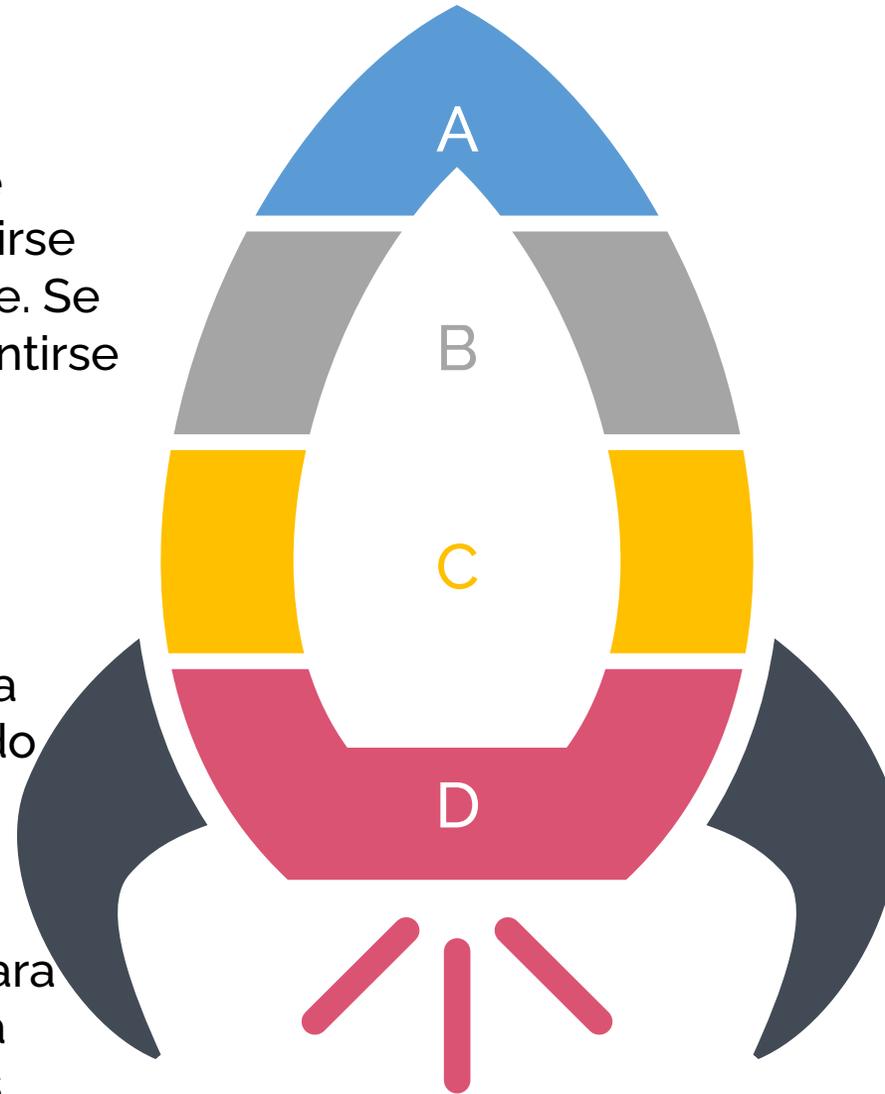
# Bienestar: Es un juego de equipo

## A. ¿Qué es el bienestar?

No se trata sólo de estar libre de enfermedades. Se trata de sentirse bien física, mental y socialmente. Se trata de tener un propósito y sentirse conectado.

## B. ¿Qué opina la UE?

La UE aboga por la mejora de la salud mental, el acceso facilitado a los servicios sanitarios y reducción del abuso de sustancias. La UE también destaca el poder del deporte para enseñar a trabajar en equipo y a comprender culturas diferentes.



## C. Sumergiendo más profundamente en el bienestar

A menudo oímos hablar de los problemas de bienestar a los que se enfrentan los jóvenes. Pero el bienestar es más que eso. Es una mezcla de cómo nos sentimos, cómo nos ve la sociedad y las oportunidades que tenemos.

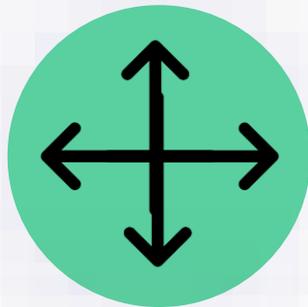
## D. Prosperamos Juntos

¿El verdadero bienestar? No es un viaje en solitario. Las escuelas, los profesionales de salud, los equipos deportivos... todos desempeñamos un papel.

# Las relaciones como pilares del Bienestar juvenil

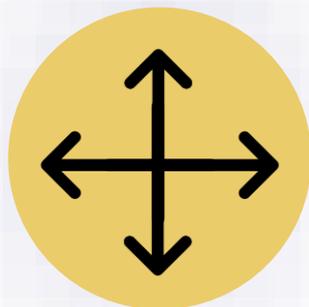
## Comprensión

La comunicación es clave para entenderse, y esto es especialmente cierto cuando se trata del diálogo intercultural.



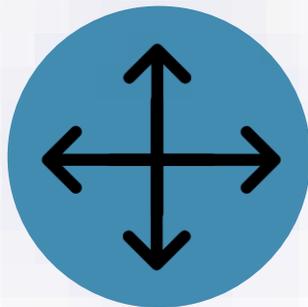
## Identidades

Cuando los jóvenes aprenden técnicas de comunicación eficaces, son capaces de acortar la distancia entre culturas diferentes y expresar su propia identidad cultural.



## Comunicación con sentido

El desarrollo de unas sólidas habilidades comunicativas les permite entablar conversaciones significativas con personas de toda condición y construir puentes de entendimiento entre culturas.



## Compasión

El diálogo intercultural también puede ayudar a los jóvenes a comprender diferentes perspectivas, lo que conlleva una mayor empatía y compasión en sus relaciones con los demás..

## Conexión

Esto puede mejorar el bienestar de los jóvenes, ya que son capaces de conectar con los demás de una manera significativa.

## Relaciones

La comunicación es una habilidad vital que nos ayuda a entablar relaciones, expresarnos y comprender las perspectivas de los demás.

# Un cambio de juego para los jóvenes de hoy!

La introducción de la comunicación intercultural entre los jóvenes no es una lección más: es una forma innovadora de incrementar la felicidad general de los jóvenes y asegurarles un éxito en la comunicación de manera efectiva. El entablamiento de las conversaciones y charlas interculturales permite a los jóvenes adentrarse en sus propias vibraciones culturales y luego entender de qué realmente se tratan otras culturas.



Let's face it, in our super-connected world, young people are meeting all sorts of cultures, languages, and beliefs more than ever.



So, by learning about these deep cultural convos, young people are getting a passport to feeling connected and content.

# Comprendiendo el concepto de “Bienestar”

Antes de profundizar en los problemas específicos a los que se enfrentan determinadas poblaciones juveniles, es esencial comprender el concepto de bienestar.

*El bienestar se refiere a un estado de salud, felicidad y prosperidad, e incluye la salud física, mental y social.*



**Wellhoody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

# ¿Qué está formando tu mundo?

¿Alguna vez te has dado cuenta de que tu lugar de origen, tu procedencia o incluso tu barrio pueden cambiar la forma en la que vives? Es porque factores como la etnia, la cultura, el dinero de la familia o el lugar de residencia, pueden influir mucho en las oportunidades y el apoyo que recibas.

Esto es una realidad que consiste en las desigualdades de la vida que debemos esforzarnos por combatir. Son los llamados factores contextuales, que pueden influir enormemente en el modo en que los jóvenes se sientan y prosperen. Al abordar estos factores, podemos empezar a hacer las cosas más justas para nuestros jóvenes.



# Retos específicos de los jóvenes marginados

En ocasiones los jóvenes de comunidades marginadas se enfrentan a retos específicos que repercutan en su bienestar.

Puede ser la discriminación, pobreza, falta de acceso a una buena educación y atención sanitaria u otras barreras más arraigadas que les impidan avanzar.

Para marcar la diferencia, tenemos que profundizar en estos retos y descubrir la mejor manera de ayudarnos a nosotros mismos y a quienes nos rodean.

# Retos únicos de los jóvenes marginados

Un bienestar justo y accesible para todo el mundo

## Detectando las diferencias

En primer lugar, tenemos que ver dónde están las diferencias. Algunas personas no tienen las mismas oportunidades debido a factores que no están bajo su control, como el lugar de origen o la procedencia. Una vez detectadas esas diferencias, tenemos que hacer algo más que hablar de ellas. Tenemos que actuar.



## Aumentando la confianza y las oportunidades

No se trata sólo de dar recursos, aunque son una parte muy importante de la solución. Se trata de que todo el mundo sienta que puede cambiar su vida y defender aquello en lo que cree. Todo el mundo debe sentir que tiene las herramientas y la voz para afrontar los retos de la vida.

## El papel de la Comunidad

La comunidad desempeña un papel importante. Proporcionando recursos y apoyo, podemos ayudar a todos a sentirse parte de ella y a marcar la diferencia. Se trata de que todos sientan que son escuchados y puedan superar los retos.

## Profundizando en el Porqué y el Cómo

Los retos a los que se enfrentan algunos son complejos, desde problemas financieros hasta la educación y la salud. Tenemos que indagar en, incluso formar equipo con los afectados, para entender realmente por qué existen estas brechas y cómo afectan a sus vidas.



## Difundiendo la Palabra y la Comprensión

Compartiendo historias, organizando eventos o incluso utilizando las redes sociales, podemos conseguir que más gente comprenda y se preocupe. Además, al conocer las diferentes culturas y orígenes, todos podemos ser más comprensivos y acogedores.



# Sólo algunos retos de nuestra comunidad

**Los jóvenes con discapacidad** pueden enfrentarse a retos únicos en términos de accesibilidad física, inclusión social, educación, servicios sanitarios y salud emocional y mental.

**Los jóvenes LGBTQ+** pueden sufrir discriminación, bullying y rechazo debido a su orientación sexual e identidad de género, lo que implica mayores índices de ansiedad y otros problemas de salud mental debido a la estigmatización.

**Los jóvenes procedentes de entornos con bajos ingresos** pueden asistir a escuelas con pocos recursos y menos oportunidades. Ellos pueden carecer de acceso a comidas nutritivas, lo que les ocasiona problemas de salud. Además, tienen una exposición limitada a la educación superior y a las oportunidades profesionales.

**Los jóvenes de minorías étnicas** sufren discriminación y estereotipos, como la elaboración de perfiles raciales, los prejuicios y las microagresiones. Tienen que equilibrar entre su cultura étnica y la cultura dominante.

# EJEMPLO de cómo podemos hacer la vida más justa para los jóvenes con discapacidades

## El panorama

No se trata sólo de servicios u equipamientos. Se trata de cambiar nuestra forma de pensar y asegurarnos de que todos sientan que pertenezcan.

## El apoyo emocional importa

Todo el mundo tiene días regulares. Para las personas con discapacidad, contar con el apoyo emocional y psicológico adecuado puede marcar la diferencia. Se trata de comprender, ofrecer ayuda y fortalecernos juntos.

## Formar parte del grupo

Podemos hacer que todos se sientan incluidos creando más conciencia sobre las discapacidades, involucrando a todos en eventos comunitarios y diseñando programas donde todos sean bienvenidos.

## Desafíos

Las personas con discapacidad a menudo se enfrentan a algo más que barreras físicas. Es posible que se sientan excluidos socialmente, enfrenten obstáculos en la educación, tengan dificultades para obtener la atención médica o se enfrenten a unos desafíos emocionales.

## Educación que funciona

Se trata de algo más que simplemente estar en clase. Necesitamos métodos de enseñanza que funcionen para todos, docentes capacitados y apoyo adicional cuando sea necesario.

## Atención médica que los

Esto significa médicos y enfermeros mejor capacitados, sistemas sanitarios que comprendan y políticas que garanticen que todo el mundo reciba la atención que

## consiguen Rompiendo o barreras

necesita. Piensa en hacer los lugares públicos más accesibles y en utilizar la tecnología innovadora para ayudar. No se trata sólo de rampas; se trata de crear espacios donde todos puedan moverse libremente.



## Comprendiendo y actuando sobre el bienestar de los jóvenes

Para marcar una diferencia real en el bienestar de los jóvenes, especialmente de aquellos que pueden ser pasados por alto, primero debemos "entender" realmente por lo que están pasando. Esto significa comprender los desafíos únicos que enfrentan los diferentes grupos, como aquellos de comunidades marginadas o aquellos con discapacidades. Con este conocimiento, podemos crear planes que se ajusten a las necesidades de todos.

Pero no se trata sólo de comprender. Necesitamos actuar. Esto significaría establecer programas especiales, talleres o incluso impulsar cambios en las reglas. Y no es un trabajo de una sola persona. Todos en la comunidad tienen un papel que desempeñar. ¡Votar y ser un ciudadano activo es parte de la solución!

# Asegurarse de que funcione y difundir el mensaje

Una vez que tengamos nuestros planes en marcha, no podemos simplemente esperar lo mejor. Necesitamos estar atentos, ver qué funciona y qué no, y estar preparados para cambiar las cosas si sea necesario.

¿Y cuando encontremos algo que realmente funcione? No deberíamos guardárnoslo para nosotros mismos. Podemos compartirlo, usarlo en diferentes lugares o incluso a mayor escala. ¿El objetivo? Asegurarnos de que todos los jóvenes, sin importar de dónde sean o qué desafíos enfrenten, reciban el apoyo que necesitan.



**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

## 1.3 Abrazando la Diversidad

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Cofinanciado por  
la Unión Europea

Hassan Jarfi, Fundación Ihsane Jarfi

" La diversidad cultural es simplemente ser consciente de tu situación como ser humano que vive en un planeta donde no hay más que personas diferentes. ¡Hay 8 mil millones de diferencias en el planeta!"

*"La diversité culturelle, c'est simplement prendre conscience de sa situation en tant qu'être humain qui vit sur une planète où il n'y a que des gens différents. Il y a 8 milliards de différences sur la planète !"*

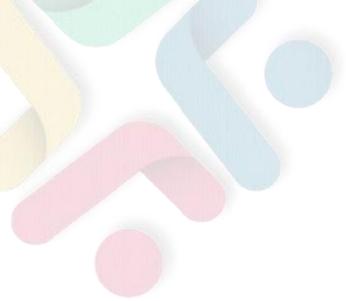




# Abrazando la diversidad: un camino hacia el bienestar colectivo

- ✓ La diversidad enriquece nuestras perspectivas, fomentando la creatividad y la innovación.
- ✓ La inclusión promueve el sentido de pertenencia, mejorando la salud mental y emocional.
- ✓ Celebrando las diferencias cierra brechas y conduce a una sociedad más armoniosa.

*Nuestras diferencias son nuestra fuerza.  
Abraza la diversidad para ser tú, más feliz y  
saludable.*



## ¿La diversidad y la inclusión son buenas para tu salud?

Mire el vídeo de la izquierda o haga clic en este enlace para verlo en You Tube:

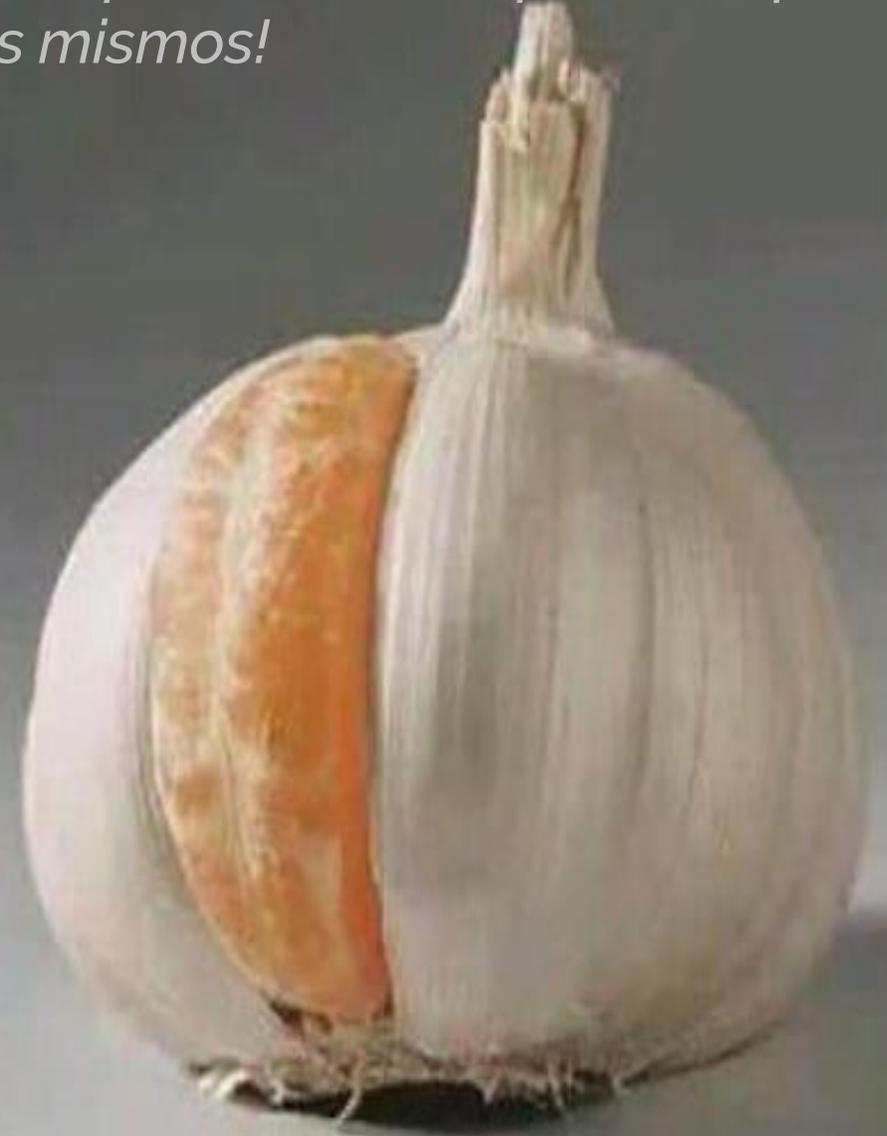
<https://www.youtube.com/watch?v=HtlUuR1XkBg>

# Abrazando la diversidad: un camino hacia el Bienestar colectivo

## ¿QUÉ HEMOS APRENDIDO?

- 1:** La importancia de incluir perspectivas diversas en la sociedad para evitar divisiones.
- 2:** El concepto de vida recíproca: "Mi bienestar es tu bienestar".
- 3:** La distinción entre encajar y pertenecer. Ser auténtico conduce a una verdadera pertenencia.
- 4:** El papel de los líderes en el fomento de este entorno.

*¡El hecho de que alguien encaje no significa que pertenezca! ¡Ayudemos a las personas a pertenecer, empezando por nosotros!*





# Sumérgete más profundamente: Preguntas y Tareas

## Pregunta 1



Reflexiona sobre una ocasión en la que sentiste que tenías que "encajar" en vez de "pertenecer". ¿Cómo afectó a tu bienestar?



## Pregunta 2

¿Cómo puedes promover la seguridad psicológica en tus interacciones diarias con jóvenes de orígenes diversos?



# Sumérgete más profundamente: Preguntas y Tareas



## Tarea 1

Comparte una historia personal de diversidad e inclusión con un amigo o en las redes sociales. Por ejemplo, utilice el hashtag [#DiversityIsStrength](#).



## Tarea 2

Participe en una conversación con alguien que sea de orígenes distintos. Trata de comprender su perspectiva y comparte la tuya.



## La Belleza de la Diversidad

- Abraza la diversidad en cada interacción. Tu bienestar y el de los demás dependen de ello.
- La diversidad no sólo trata de reconocer nuestras diferencias, sino de celebrarlas.
- Para los jóvenes, es esencial comprender que cada individuo aporta una perspectiva, una historia y una fortaleza únicas.
- La aceptación de la diversidad enriquece nuestro aprendizaje, amplía nuestros horizontes y fomenta un mundo más inclusivo y armonioso. En esencia, la belleza de la diversidad radica en su poder para unirnos, enseñarnos e inspirarnos a crecer juntos. ¡Apreciémoslo!



# Desafíos de la juventud diversa: Miremos más profundamente a los migrantes

Los inmigrantes son poderosos motores de las economías locales, especialmente en la UE, un continente donde la edad de la población es mayor que nunca. Sin embargo, la comunidad migrante todavía lucha por ser ciudadanía con plenos derechos.

¡Estas matemáticas no tienen sentido!

# Algunos desafíos de las mujeres jóvenes inmigrantes

## Mercado laboral

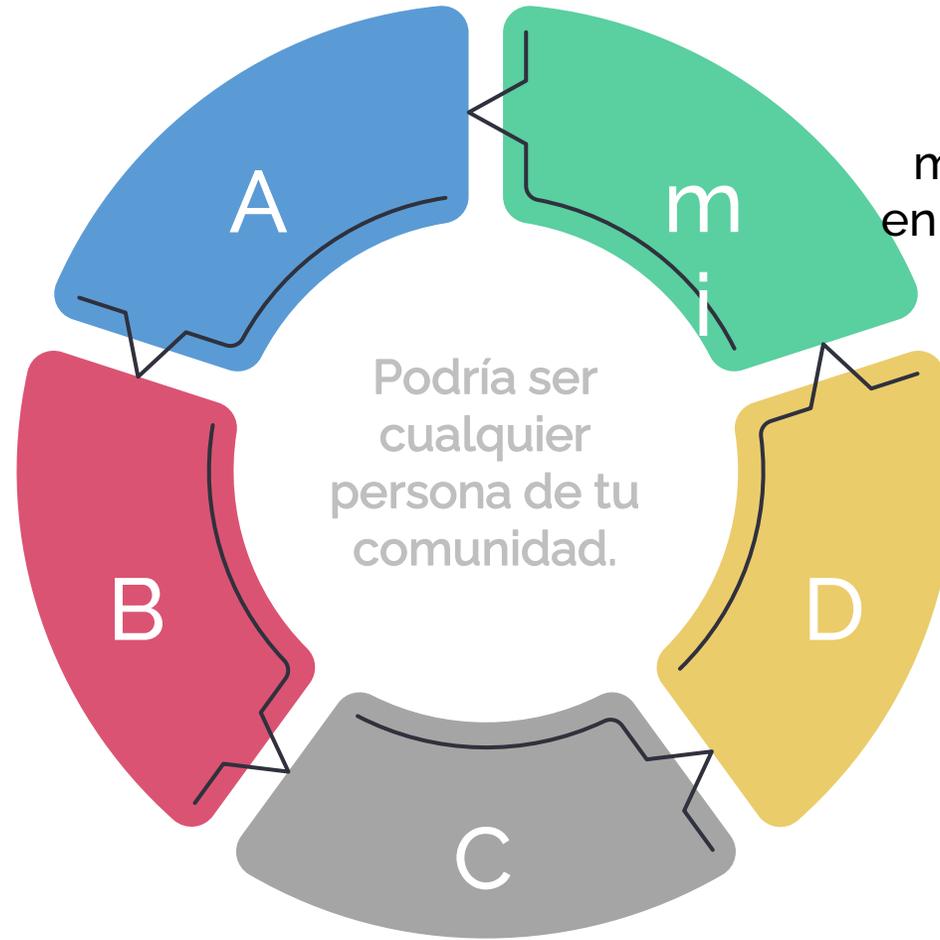
Su educación no es siempre reconocida en el mercado laboral del país de acogida.

## Educación

En Europa, los hijos de inmigrantes que nacen en el país de acogida tienen dificultades para seguir el ritmo de sus coetáneos europeos

Bajas tasas de acceso a la educación postobligatoria

Discriminación por motivos de etnia, nacionalidad y raza.



## Género

Las mujeres inmigrantes tienen menos acceso al mercado laboral en comparación con sus coetáneas nacidas en Europa

## Participación

Menor participación en la ciudadanía activa y falta de participación en la vida política

OCDE (2018) [Las políticas de integración de la inmigración han mejorado, pero aún persisten cambios](#)

Espiova, N., Ray, R., Pugliese, A., Tsubutashvili, D (2017) [Cómo ve el mundo la migración](#), Organización Internacional para las

Migraciones  
González Enríques, C. (2016) [Altos y bajos de la inmigración española](#), Real Instituto Elcano

# Jóvenes inmigrantes

Según la OCDE (2021), los jóvenes y sus padres inmigrantes corren un riesgo particular debido a un nivel educativo inferior y una menor participación en el mercado laboral (la crisis del COVID-19 solo exacerbó esta situación)

Estos dos factores son desafíos clave para la integración y la progresión de los jóvenes inmigrantes nativos.

¿ Se está haciendo algo al respecto ?



Algunas ideas para la integración de jóvenes inmigrantes/ jóvenes inmigrantes nacidos en el país

(desde una perspectiva europea)

## SEGUNDA OPORTUNIDAD

El lenguaje debería favorecer la integración en lugar de enfatizar el estatus de inmigrante. Ejemplo: utilizar "nacionales de segunda generación" en lugar de "generaciones de inmigrantes"

## ABORDAR LA DISCRIMINACIÓN Y PROMOVER LA DIVERSIDAD

Sensibilizar sobre la inclusión en los lugares de trabajo, así como sobre los derechos y la protección del personal.



## INTEGRACIÓN SOCIAL A TRAVÉS DEL DEPORTE Y ASOCIACIONES

Actividades que brindan a los jóvenes la oportunidad de interactuar, mostrar habilidades de liderazgo, demostrar talento y desarrollar competencias.

## EDUCACIÓN FLEXIBLE PARA LA JUVENTUD

NACIDA EN EL EXTRANJERO  
Adaptación o apoyo lingüístico, información sobre cómo se necesita el sistema escolar antes de la integración en la educación general.

## FACILITACIÓN DE LA TRANSICIÓN DE LA ESCUELA AL MUNDO LABORAL

Por motivos como la baja educación, discriminación o falta de redes sociales. Se necesitan programas que ofrezcan orientación, aprendizaje y prácticas.

# Historia de éxito : JOBLINGE (Alemania)



La iniciativa JOBLING en Alemania tiene como objetivo mejorar las capacidades de los jóvenes (entre 15 y 24 años), con bajas perspectivas laborales para y dentro del mercado laboral. El programa, que dura unos 6 meses, sitúa a los jóvenes en proyectos en los que demuestran su dedicación.

Pasan por una fase de orientación para descubrir su vocación laboral y luego se preparan para ejercer una formación profesional en las ocupaciones que desean. Posteriormente, empiezan a adquirir experiencia laboral en un puesto de prácticas supervisado, antes de trabajar para su puesto de aprendizaje en una empresa asociada.

Más información en la página de la Comisión Europea [Web de Integración](#)



# ¡Veamos lo que hemos aprendido y lo que nos espera!

*Sigue aprendiendo  
por el bienestar!*



Hemos aprendido de qué se trata cuando hablamos del bienestar y cómo se combina bien con la diversidad. Hemos analizado qué es la diversidad y los desafíos que la juventud de orígenes diversos podría enfrentar, hemos proseguido con el análisis del papel de la institución educativa en el bienestar y la diversidad.

A continuación, profundicemos en la relación entre el aprendizaje y bienestar.





**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

# 1.4 Educación en el Bienestar

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Cofinanciado por  
la Unión Europea

# ¡Sigue aprendiendo para el bienestar!

¡Los diferentes tipos de aprendizaje, incluidos el formal y el informal, pueden tener un impacto positivo en el bienestar de los jóvenes!

**Descubre 3 temas clave que te ayudarán con esto:**

- 1 . Comprender la relación entre el aprendizaje y bienestar.**
- 2. Crear ambientes de apoyo para el aprendizaje.**
- 3. Desarrollar estrategias para promover el bienestar a través de su adquisición e implementación.**

# Comprendiendo la relación entre el Aprendizaje y bienestar

Los clubes juveniles y otros espacios de aprendizaje informal pueden aumentar su bienestar al brindarles la oportunidad de expresarse y descubrir cosas nuevas.

Estos lugares fomentan el crecimiento personal, socializano y pasando un buen rato, todo mientras se aprende. Se trata de divertirse y sentirse bien mientras se adquieren experiencias valiosas.



# Mejorando Tu Bienestar

## al comprender la relación entre el Aprendizaje y Bienestar



Autoexpresión en la comunidad.

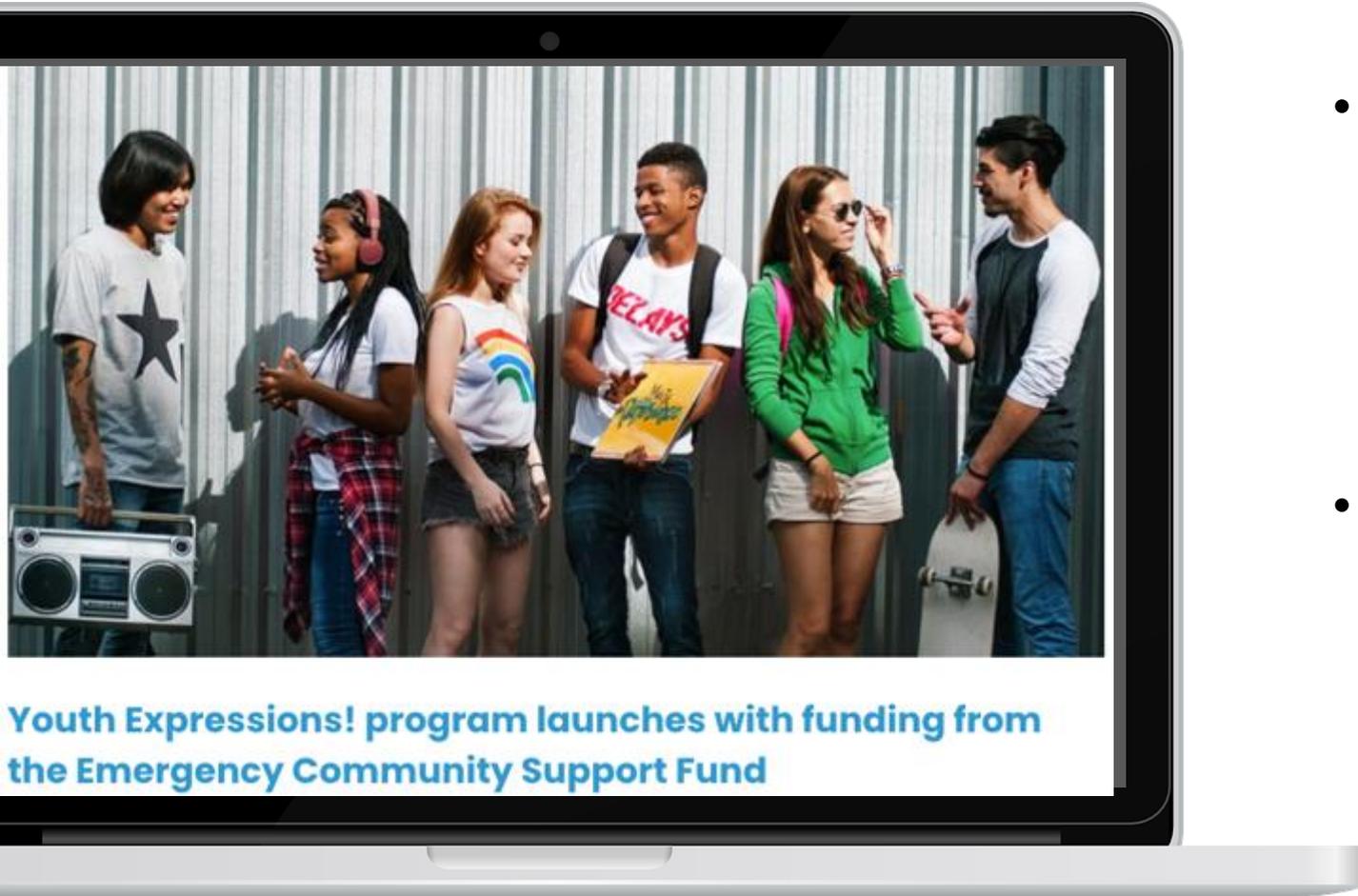
Participación en **actividades creativas** como el arte, la música y el teatro puede brindarte una sensación de **autoexpresión y dominio**, lo que puede contribuir a fortalecer tu identidad. Estas actividades también pueden promover **conexiones sociales positivas** y un **sentido de pertenencia**, que son factores importantes para el bienestar.



Salud y habilidades para la vida.

**Las actividades al aire libre** como camping, hacer caminatas y escalar rocas pueden ofrecer oportunidades de aprendizaje. No solo promueven **la salud física y mental**, sino que también brindan espacios para desarrollar **habilidades de liderazgo, trabajo en equipo** y el sentido de **autosuficiencia**.

# Ejemplos del Mundo Real



- El programa "Youth Expressions" brinda a los jóvenes oportunidades para explorar la creatividad a través de diversos medios artísticos.
- El programa está diseñado para ayudarlo a desarrollar la autoestima, habilidades de comunicación y con el fin de participar en interacciones sociales positivas con tus coetáneos.

# Ejemplos del mundo real

CEIPES

About CEIPES ▾ Portfolio News CEIPES Network Employment Agency Learning Mobilities ▾

On the move – The experience of Outdoor Education for social inclusion in ten European countries



El proyecto financiado por la UE "[On the move – The experience of Outdoor Education for social inclusion in ten European countries](#)" (*En marcha: la experiencia de la educación al aire libre para la inclusión social en diez países europeos*) promovió la inclusión social y la salud mental entre los jóvenes a través de las actividades al aire libre. Desarrollaron nuevas habilidades, se conectaron con la naturaleza y construyeron relaciones positivas con sus compañeros de otros países. El proyecto brindó una oportunidad única para que los jóvenes exploraran su potencial, superaran desafíos y experimentaran el crecimiento y desarrollo personal.

# Comprender la relación entre el aprendizaje y el bienestar de los jóvenes

Como vemos en nuestro ejemplo de *On the Move*, el aprendizaje formal, como la educación presencial, no es el único camino hacia el crecimiento y desarrollo personal. Las oportunidades de aprendizaje informal, como actividades al aire libre o programas comunitarios, también pueden tener un impacto significativo en el bienestar y pueden ser mucho más adecuados para involucrar a los jóvenes de las diferentes comunidades.

Al explorar el impacto de diferentes tipos de aprendizaje sobre el bienestar, podemos identificar enfoques innovadores para promover la resiliencia, el liderazgo y la autoconciencia, todos los cuales son importantes para fomentar el bienestar a lo largo de nuestras vidas. Reconocer la importancia de las oportunidades de aprendizaje para promover el crecimiento y el desarrollo personal puede ayudar a crear entornos de aprendizaje inclusivos que atiendan las diversas necesidades y orígenes de todos los jóvenes.

# Buscando espacios donde prosperar

Algunos lugares simplemente son un buen ambiente para el aprendizaje y la progresión. Son mucho más que un espacio con los libros o las computadoras. Se trata de las personas que te rodean, los objetivos que persigues y las herramientas que tienes.

Busca espacios en los que no seas sólo un número, sino estes realmente conectado e involucrado en el viaje de aprendizaje.



# ¿Cómo reconocer entornos de apoyo para el aprendizaje?



## Espacios seguros

Donde te sientes escuchado y valorado, donde compartes inquietudes y alegrías



## Empoderamiento

Involucrarlos a todos en el proceso y la toma de decisiones estimula el crecimiento personal



## Aprendizaje informal

El aprendizaje no se limita al aula, sino que también ocurre en muchos entornos, como los clubes juveniles y centros comunitarios.



## Conexión

Entornos donde se pueden crear relaciones significativas con compañeros jóvenes y adultos.

# Ejemplos del Mundo Real

## Clubes juveniles dirigidos por voluntarios

Youth Work Ireland ha establecido clubes juveniles dirigidos por voluntarios en más de 200 comunidades de toda Irlanda. Proporcionan a jóvenes de todos los orígenes un espacio seguro, donde se forman relaciones positivas con los adultos y el apoyo accesible si sea necesario.

Estos clubes juveniles son vistos como el corazón de la comunidad, fomentan la participación, fomentan el sentido de pertenencia entre los jóvenes y brindan capacitación y apoyo por parte de los voluntarios, lo que ayuda a garantizar que se está creando un entorno propicio para el aprendizaje  
Haga clic en el enlace de arriba para acceder.



# Encontrando los entornos de aprendizaje que apoyen el Bienestar de los jóvenes

Para aquellos que trabajan con los jóvenes, es fundamental comprender cómo los diferentes factores contribuyen a que los jóvenes tengan experiencias de aprendizaje positivas. Debéis reconocer que el entorno de aprendizaje desempeña un papel clave, incluyendo vuestras relaciones con los jóvenes, las expectativas establecidas y los recursos disponibles. Al priorizar estos factores, podemos crear un entorno de aprendizaje que fomenten el bienestar, la participación activa y el sentido de pertenencia. Esto, a su vez, influye positivamente en el crecimiento y desarrollo personal de nuestros jóvenes.



## Encuentra tu ritmo de aprendizaje

¿Alguna vez quisiste ser dueño de lo que aprendes? Busca oportunidades en las que aparezcan cosas que despierten tu interés, basadas en tus propias experiencias. Piensa en formar equipo con amigos para aprender juntos o utilizar herramientas tecnológicas interesantes que hagan que el aprendizaje sea más divertido y atractivo.



## Busque espacios donde realmente pertenezca

¿Alguna vez soñaste con un lugar donde no seas una cara más en la multitud? Encuentra lugares donde no sólo estés seguro sino también donde te sientes realmente valorado. Se trata de conectarse con quienes te enseñan y guían y sentir esa maravillosa sensación de ser parte de una comunidad donde todos se apoyan unos a otros.

# Planificar el bienestar a través del aprendizaje puede cambiar la vida

En general, nos beneficiamos de una visión totalmente holística de la salud y enfatizamos el desarrollo de habilidades esenciales para la vida. Al promover el bienestar físico, emocional y social y enseñar habilidades como la resolución de problemas y la resiliencia, los jóvenes están mejor equipados para afrontar los desafíos de la vida y lograr y mantener la salud y bienestar óptimos.



¿Te has dado cuenta de que raramente nos enseñan a cuidar nuestro propio bienestar? ¡Tiene mucha importancia! Si descubrimos cómo planificar nuestra propia salud física y mental, podemos mantenernos a la vanguardia, sentirnos bien y evitar futuros problemas de salud. Es como establecer un plan de acción para sentirse mejor.



Abordar nuestras inseguridades puede cambiar las reglas del juego. Todos tenemos momentos de duda, especialmente cuando experimentamos algo nuevo. Pero si aprendemos a superar estos sentimientos, podemos crecer, perseguir nuestros sueños y mejorar nuestra felicidad y salud mental en general.

# Cómo utilizar el aprendizaje y la mejora de habilidades para elaborar tu Plan de acción para el Bienestar

- 1. Mézclalo:** piensa en formas de mejorar tu cuerpo, tu mente y tu vida social. Tal vez sea un poco de meditación, unirse a un equipo deportivo o simplemente salir con amigos que te apoyan. Y bueno, mientras lo hace, trabaje en habilidades como afrontar situaciones difíciles y recuperarse de los contratiempos.
- 2. Ponlo en acción:** ¿Tienes tu plan? ¡Brillante! Ahora es el momento de hacerlo realidad. Empiece por configurar las cosas y luego sumérgate. No olvides comprobar cómo van las cosas. Si algo no funciona, modifícalo. Recuerda que se trata de encontrar lo mejor para ti.



# Mejorando el bienestar de los jóvenes

## ¡Aprender es bienestar y el bienestar es una habilidad para aprender!



### La planificación como habilidad para la vida.

Aprender a planificar estratégicamente el bienestar personal es una habilidad importante que vale la pena adquirir a temprana edad. Esto incluye planificar cómo aprender hábitos saludables que ofrezcan beneficios a lo largo de nuestras vidas, estos pueden incluir atención plena, deportes, idiomas o cualquier otro camino de aprendizaje divertido.



### Superar las inseguridades

A veces es más fácil planificar una nueva actividad, soñar con ella, que ejecutarla. Enfrentar algo nuevo puede dar miedo, y aprender a superar las ansiedades iniciales es una lección importante que todos enfrentamos a lo largo de nuestra vida. Monitorear nuestros propios pequeños éxitos (por ejemplo con un diario ) puede ser una excelente manera de aumentar la autoestima.

# Prueba el Bullet Journal

## Cómo iniciar un Bullet Journal (tutorial paso a paso)

Por Shelby Abrahamsen: <https://littlecoffeefox.com/how-to-start-your-very-own-bullet-journal/>

GUÍA  
PASO  
POR  
PASO



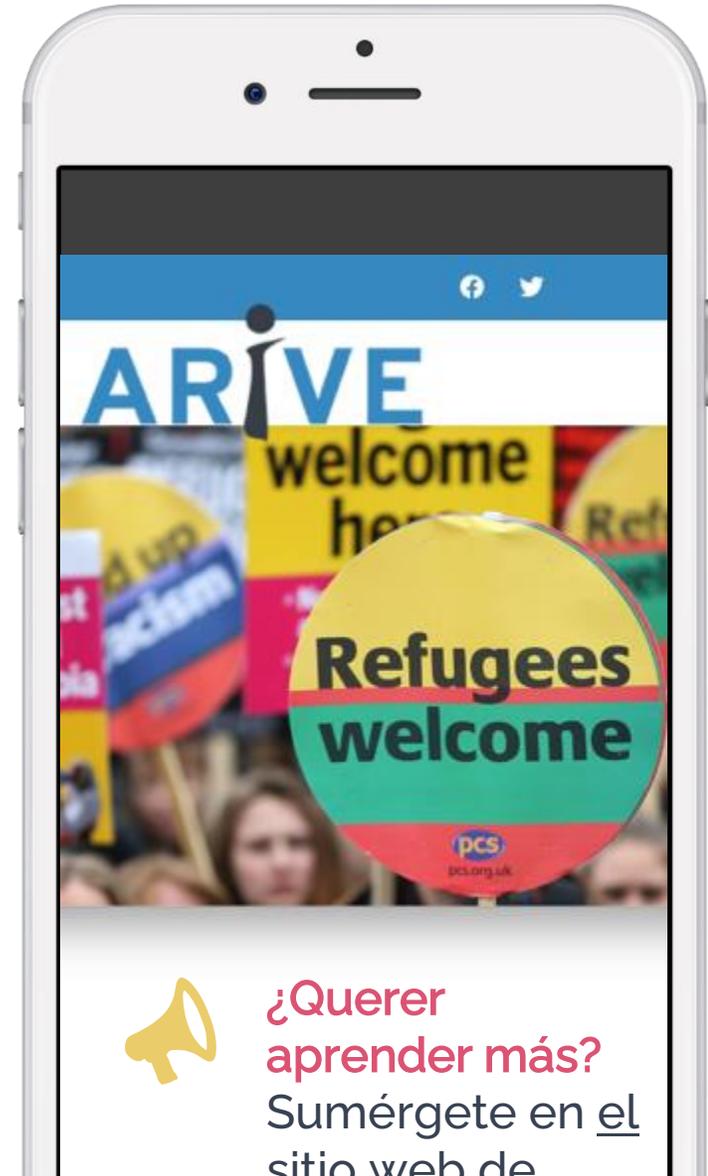
# Un ejemplo del Mundo Real un enfoque parecido al WELLHOODY

Consulte **ARIVE: Impulsar el bienestar de los jóvenes refugiados**

**ARIVE** tiene como objetivo ayudar a los jóvenes refugiados, especialmente aquellos que quizás no tengan muchas habilidades o calificaciones formales, a encontrar su lugar cuando llegan a un nuevo lugar.

**¿El objetivo de ARIVE?** Analiza los grandes desafíos que enfrentan estos jóvenes cuando llegan aquí por primera vez y ayúdales a conectarse con sus nuevas comunidades.

**Aquí está la parte interesante:** ARIVE reconoce las habilidades y conocimientos que estos jóvenes ya tienen, incluso si no provienen del aula. Ofrecen formación especial basada en lo que cada persona necesita e incluso configuran experiencias laborales del mundo real. De esta manera, los jóvenes refugiados pueden empezar a trabajar y formar parte de la comunidad más rápidamente. Se trata de asegurarse de que se sientan bien, pertenezcan y puedan prosperar en su nuevo hogar.





## Las escuelas tienen un papel clave que desempeñar

La diversidad en las escuelas es una oportunidad para todos.

Cuando tu escuela adopta la diversidad, significa que todos los estudiantes, tú incluido tienen la oportunidad de aprender, crecer y prosperar.

Al promover la inclusión y apreciar las diferentes culturas, idiomas y orígenes, tu escuela crea un entorno en el que te sientes seguro, feliz y como si pertences realmente. No sólo eso, sino que también ayuda a que nuestra sociedad sea más justa.

Cuando abrazamos la diversidad, todos somos ganadores!

# ¿Cómo puede este conocimiento mejorar las cosas?

## El impacto en el bienestar de los jóvenes.

La discriminación y la exclusión son experiencias comunes para muchos estudiantes de diversos orígenes y pueden tener un impacto negativo en su bienestar y desempeño académico

Sin embargo, cuando la diversidad se fomenta adecuadamente, puede conducir a una variedad de resultados positivos, incluyendo el aumento de la creatividad, la empatía, el éxito académico y el bienestar en general, independientemente de los antecedentes del alumno.

Estar expuesto a diversas perspectivas, experiencias y culturas realmente puede ampliar horizontes y hacer maravillas para el crecimiento personal. Cuando tenemos la oportunidad de interactuar estrechamente con diferentes personas, nos ayuda a desarrollar empatía y habilidades de pensamiento crítico. Además, nos prepara para un mundo cada vez más interconectado y globalizado.

Se valora mucho el poder comprender y apreciar diferentes culturas y comunicarse entre culturas. ¡Es una situación en la que salimos ganando!

# ¿Cuál es tu opinión sobre tu lugar de estudios? ¡Dale una puntuación!

## La escuela como promotora de la diversidad

Analicemos la importancia de la diversidad en las escuelas y hagámosla más fácil de entender. La diversidad es un tema complejo que incluye muchos factores como la cultura, el idioma, el dinero y la religión.

Cuando las escuelas promueven la diversidad, significa que están trabajando para crear un ambiente inclusivo y de aceptación donde los estudiantes de todos los orígenes sientan que realmente pertenecen y son respetados.

Las escuelas/universidades podrían ser lugares para innovar, ya que reúnen a una gran cantidad de personas diversas. Pueden hacerlo teniendo políticas justas, enseñando sobre diferentes culturas y brindando apoyo a los estudiantes que provienen de entornos que a menudo se pasan por alto o se maltratan.



## Sumérgete más profundamente: preguntas de reflexión



### Grupo 1

¿Vuestra escuela/universidad es diversa? ¿Hasta qué punto?



### Grupo 2

¿Os estáis reagrupando según similitudes culturales con otros? ¿Estáis en una burbuja social? ¿Cómo podrías hacerlo mejor TÚ y ayudar a mejorar en tu lugar de estudios?

# Juego *Búsqueda del tesoro (diversidad)*

**Objetivo :** resaltar los beneficios de la diversidad y promover la inclusión.

**Materiales necesarios :** Una lista de las diferentes características, un bolígrafo o lápiz para cada jugador, un cronómetro y un premio para el ganador.

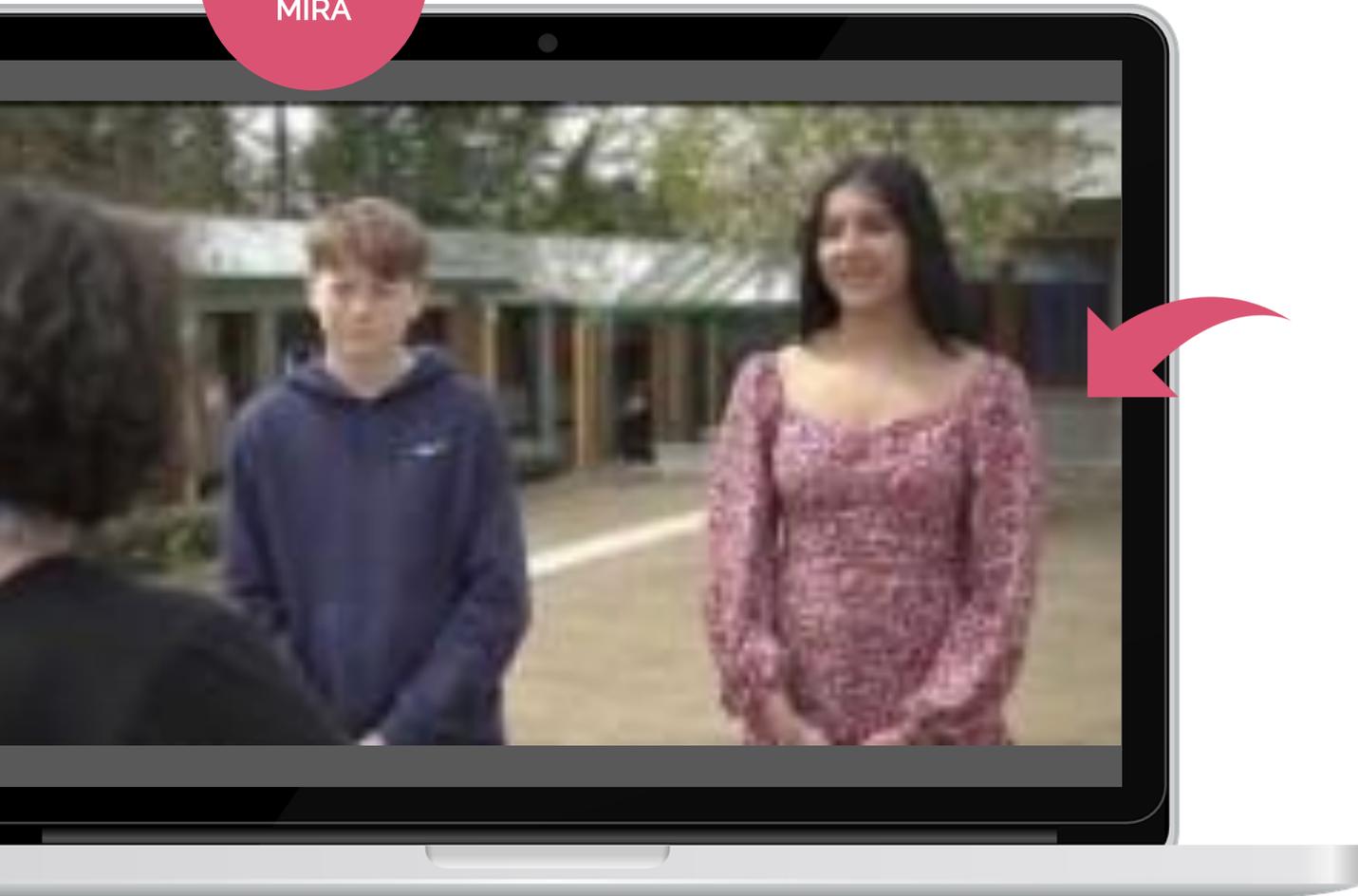
- 1** Divide a los jugadores en parejas o grupos pequeños.
- 2** Proporciona a cada grupo una lista de características diferentes, como orígenes culturales , etnia, religión, idioma, género, sexualidad, edad, etc.
- 3** Configura un cronómetro de 15 a 20 minutos y pide a los grupos que busquen ejemplos de cada característica dentro del grupo o en el aula
- 4** Una vez que se acabe el tiempo, reúne a los grupos y haz que cada grupo comparta sus ejemplos.
- 5** Anima a los jugadores a reflexionar sobre la diversidad del grupo y cómo cada característica agrega valor y enriquece la experiencia del grupo.
- 6** Otorga un premio al grupo que haya encontrado más ejemplos.

Recuerda, ¡celebramos la diversidad y dejamos a las personas que se definan a sí mismas!  
Enhorabuena por terminar el juego, prémiate eligiendo una frase acerca de la diversidad que más te gusta:

1. *"La sociedad es unidad en la diversidad". - George Herbert Mead*
2. *"Nuestra preocupación es sanar. Nuestra preocupación es unir". - Harold Washington*
3. *"Diversidad: el arte de pensar juntos de forma independiente". - Malcolm Forbes*
4. *"Compartir nuestras similitudes, celebrar nuestras diferencias". - M. Scott Peck*
5. *"La fuerza está en las diferencias, no en las similitudes". - Stephen Covey*
6. *"La diversidad es una combinación y la inclusión es lo que hace que la combinación funcione". - Andrés Tapia*
7. *"Ninguna cultura puede vivir si intenta ser excluyente". - Mahatma Gandhi*
8. *"La democracia prospera gracias a la diversidad. La tiranía lo oprime". - Sam Brownback*
9. *"Muchos de nosotros todavía creemos que nuestras diferencias nos definen". - John Lewis*

# Día de la Diversidad en el Colegio

HAZ  
CLIC Y  
MIRA



Miembro de la red de escuelas de la UNESCO, el Instituto Santa Teresa de Ávila de Chênée presenta uno de sus proyectos de ciudadanía global: la organización de una Jornada de la Diversidad el 27 de abril de 2023.

A través de los ojos de Amina y Tom, vamos a descubrir de qué trata este día, la escuela y la pregunta "¿qué es la diversidad cultural?"

# ¡Resumamos el tema del Aprendizaje y Bienestar!



Hasta aquí, hemos explorado la relación entre el aprendizaje y bienestar entre los jóvenes. Hemos identificado una variedad de estrategias para promover el bienestar de los jóvenes a través del aprendizaje y hemos ofrecido ejemplos de cómo implementarlas.

Esperamos que los temas te hayan inspirado y que los ejemplos de la vida real te hayan proporcionado ideas y herramientas sobre cómo promover el bienestar entre los jóvenes a través del aprendizaje.

¡Ahora echemos un vistazo al superpoder del deporte en todo esto!



**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

# 1.5 Deporte, Diversidad y Bienestar

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Cofinanciado por  
la Unión Europea

## Nelson Mandela

*“Podemos llegar a mucha más gente a través del deporte que a través de programas políticos o educativos. En ese sentido, el deporte es más poderoso que la política. Apenas hemos comenzado a utilizar su potencial para construir este país. Debemos seguir haciéndolo”.*



## Deportes inclusivos: Cerrando brechas, Construyendo vínculos

Los deportes son increíbles para el bienestar físico y mental, pero también revelan algo importante: la diversidad de habilidades. No todo el mundo tiene el mismo acceso a instalaciones, equipamientos y recursos deportivos. Esto crea desigualdades en la participación deportiva.

Desde el punto de vista de la diversidad, ha de mencionar que los deportes pueden unir a las comunidades o crear divisiones. Por eso es importante brindar oportunidades deportivas inclusivas, culturalmente sensibles y acogedoras para los jóvenes. Al hacer esto, podemos cerrar las brechas entre diferentes culturas, etnias y orígenes socioeconómicos.

Cuando ofrecemos prácticas deportivas que abrazan la diversidad, te ayuda a sentir que realmente perteneces y estás valorado. Fomenta conexiones y empodera a personas de diversos orígenes.

Y tú, ¿practicar algún deporte? ¿Estás rodeado de jóvenes de diversos orígenes? ¿Todos se sienten incluidos? Si no, ¿cómo podrías ayudar a mejorar la situación?

# Prácticas deportivas a la luz de la Diversidad y el Bienestar

Cuando tienes la oportunidad de experimentar la diversidad en los deportes, comienzas a apreciar y comprender las diferencias entre otras personas, lo que lleva a tener pensamientos más positivos sobre la diversidad y a aceptar más a los demás.

Ayuda a crear un sentido de comunidad y pertenencia. Te sientes parte de algo más grande y puedes tener interacciones positivas con diferentes personas.

Entonces, ya sea que estés practicando deportes o animando a un segundo place, aceptar la diversidad puede hacer tu vida más feliz y satisfactoria. Se trata de reconocer y celebrar las cosas maravillosas que hacen que cada persona sea única.

# Los beneficios de la Diversidad en los Deportes para el Bienestar de los jóvenes

Cuando los equipos deportivos adoptan la diversidad, se crea un entorno en el que todos reciben **el mismo trato y en el que se valora el juego limpio**. Te da la oportunidad de desarrollar tus habilidades y crecer. Eso tiene un impacto directo en **tu autoestima** y en la confianza que sientes en ti mismo.

Pero eso no es todo. Diversos equipos deportivos también brindan una oportunidad increíble para aprender sobre diferentes culturas, tradiciones y perspectivas. Esto te ayuda a ser más consciente y comprensivo del mundo que te rodea. Y cuando tenemos ese entendimiento, acercamos a las personas y ayudamos a crear comunidades inclusivas.

Por lo tanto, la diversidad en los deportes es mucho más que simplemente jugar. Se trata de promover la igualdad, desarrollar habilidades y aprender sobre diferentes culturas.

# Ejemplos del Mundo Real: Proyecto 51

Women in Sport y Sported en el Reino Unido se unieron para el Proyecto 51, un programa conjunto financiado por Comic Relief y destinado a ayudar a las niñas en algunas de las zonas más desfavorecidas del Reino Unido a desarrollar su potencial y utilizar el deporte para superar el impacto de los estereotipos de género.

Los estereotipos de género son una de las barreras clave que más impiden a mujeres y niñas volverse activas. Menos de la mitad de las niñas dicen que tienen las mismas opciones que los niños en la escuela en cuanto a deporte y ejercicio; y entre los estudiantes de la escuela secundaria, ser "deportivo" todavía se considera un rasgo más masculino.

Las dos organizaciones trabajaron con niñas y sus clubes para abordar el impacto de los estereotipos de género negativos. Como parte del Proyecto 51, Women in Sport está trabajando con siete 'Jóvenes Influencers' de todo el país para amplificar la voz de las mujeres jóvenes en el deporte.

**MIRA Y APRENDE** <https://youtu.be/GFUne3Dt25s>

**LEER MÁS:**

- [Proyecto 51 | deportivo](#)
- [Desafiando los estereotipos de género a través del deporte | Conectar deporte](#)

# Ejemplos del mundo real



"Sport dans la Ville" (Deporte en la Ciudad) ofrece programas deportivos para jóvenes de zonas desfavorecidas, con el objetivo de la inclusión social, el crecimiento personal y la preparación laboral.

Esta asociación impulsa el bienestar al crear un espacio inclusivo donde los jóvenes de diversos orígenes se sienten conectados y valorados, reduciendo los prejuicios.

A través del deporte promueven la salud mental, el crecimiento socioemocional, la salud física y estilos de vida activos. Además, al ofrecer oportunidades de liderazgo y desarrollo de habilidades, empoderan a los jóvenes y mejoran su bienestar general.

# Ejemplos del mundo real: fútbol callejero

Fútbol: el deporte bonito. Mirando hacia atrás en la historia, encontramos que el fútbol callejero ha sido una plataforma de entrenamiento para algunos de los mejores futbolistas del mundo. Cada día que pasa, el fútbol callejero se utiliza para entrenar a jóvenes futbolistas de procedencias muy diversas.

El fútbol callejero se utiliza constantemente como una herramienta para involucrar a los jóvenes en la comunidad, fomentar la integración, el aprendizaje global y el entendimiento internacional entre los jugadores. Por ejemplo, [KICKFAIR | Wir verändern Perspektiven](#) desarrolla y adapta proyectos de fútbol callejero para que se adapten a las culturas locales y contribuye al desarrollo social saludable de las comunidades en Alemania, además de brindar asesoramiento a las escuelas alemanas para la inclusión del fútbol en el plan de estudios.

*Los jóvenes descubren sus puntos fuertes, aprenden a desarrollar su potencialidad y a responsabilizarse de sí mismos junto a los demás en el espacio social. Utilizan las habilidades adquiridas aquí en el municipio, en sus escuelas y en sus instalaciones de ocio. Contribuyen activamente a la convivencia democrática y a la resolución no violenta de conflictos en su entorno.*

Christoph Bolay, alcalde de la ciudad de Ostfildern

# ¿Por qué es importante practicar Deporte?



En el marco de la Semana Olímpica y Paralímpica sobre el tema de la inclusión a través del deporte, el periodista Jamy se reúne con los atletas paralímpicos Sofyane Mehiaoui, Nantenin Keïta y Michel Cymes para hablar sobre los beneficios del deporte. Jamy también aprovechó la oportunidad para encontrarse con niños de una escuela primaria de Clamart con el fin de recordarles la importancia de practicar deporte a diario :

<https://www.youtube.com/watch?v=YAaxfJrz0is&t=2s>

# Juego *Iguales*

**Objetivo:** crear conciencia sobre las desigualdades en el deporte y cómo crear un campo de juego justo e inclusivo para todos.

**Materiales necesarios:** un campo de juego, variedad de equipamiento deportivo, pulseras o cintas de diferentes colores.

- 1** Juega este juego con amigos o compañeros. Divide a los participantes en dos equipos.
- 2** Explica que cada equipo usará una pulsera o cinta de diferente color para representar a su equipo.
- 3** Distribuye el material deportivo por el campo de juego.
- 4** Explica que los jugadores tendrán ventajas o desventajas aleatorias, como tener los ojos vendados, usar una mano o saltar sobre un pie.
- 5** Comienza el juego ( **de tu elección** ). Los jugadores con desventajas deberán trabajar junto con su equipo para superar estos desafíos y aprovechar sus puntos fuertes.
- 6** Después del juego, analiza cómo las desventajas afectaron el juego y sus paralelos con los deportes de la vida real. Piensa en formas de garantizar la equidad y la inclusión.

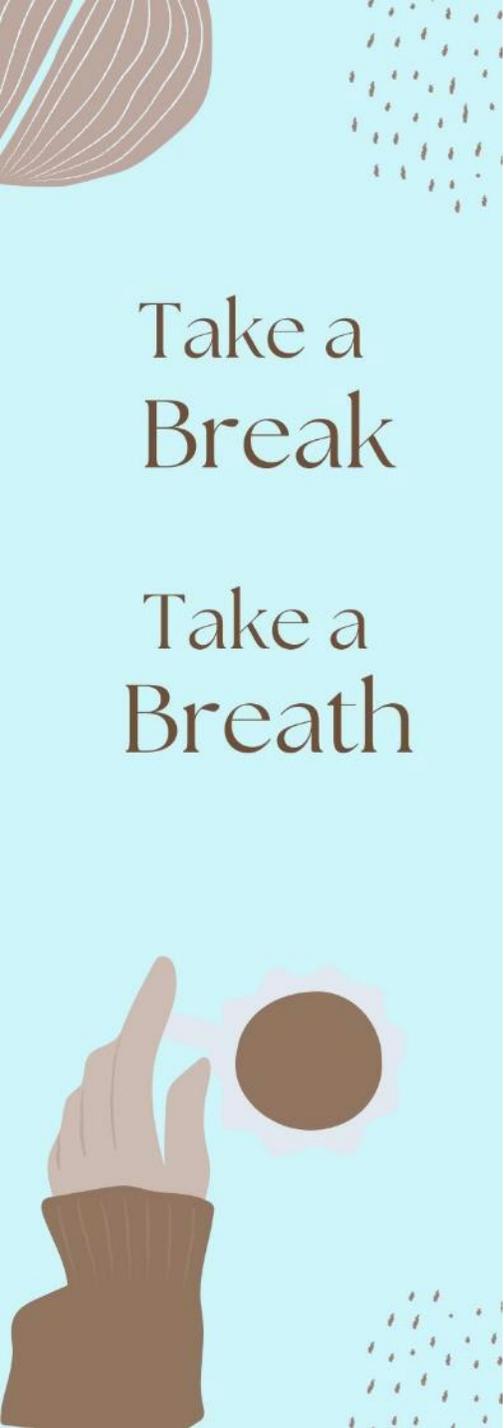
# Otros Ejercicios

A nivel comunitario, también puedes organizar un torneo deportivo que incluya una variedad de deportes y equipos compuestos por personas de diferentes orígenes, culturas y habilidades.

Antes del torneo, los facilitadores podrían liderar debates sobre los beneficios de la diversidad en los deportes y cómo puede promover la cohesión social, la aceptación y el crecimiento personal. Los participantes también podrían compartir sus propias experiencias con los deportes y discutir cualquier barrera que hayan enfrentado debido a sus antecedentes o identidad.

Durante el torneo, los facilitadores podrían fomentar el comportamiento positivo y el espíritu deportivo, enfatizando la importancia de respetar y celebrar la diversidad.

Después del torneo, los participantes pueden reflexionar sobre sus experiencias y discutir cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida diaria y en futuras actividades deportivas.



Take a  
Break

Take a  
Breath

Después de obtener algunas ideas divertidas y activas sobre cómo implementar la diversidad y el bienestar, veamos un ingrediente más importante: ¡EMPATÍA!

Antes de pasar a este nuevo tema, no olvide tomar un descanso después de las secciones de este curso, para descansar y recompensarse por todo el arduo trabajo.





**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

## 1.6 Empatía y Bienestar

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Cofinanciado por  
la Unión Europea



**Wellhoodly**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

# Empatía y Bienestar

¡La empatía cambia las reglas del juego para los jóvenes y nuestras comunidades! No se trata sólo de comprender a los demás; se trata de crecer nosotros mismos.

Cuando aprovechamos la empatía, no solo nos conectamos mejor con amigos y familiares, sino que también aumentamos nuestro propio bienestar mental.

Piénsalo: cada vez que comprendemos los sentimientos de alguien o vemos las cosas desde su perspectiva, construimos relaciones más sólidas y creamos un ambiente positivo a nuestro alrededor.

# Promoviendo la empatía

- **Comprensión y conexión cultural:** la empatía anima a las personas a ponerse en el lugar de los demás, fomentando una comprensión más profunda de diferentes culturas, tradiciones y experiencias.
- En una sociedad diversa, esta comprensión promueve un sentido de conexión y pertenencia entre todos los miembros, lo que conduce a un mejor bienestar emocional y social.
- **Reducir los estereotipos y los prejuicios:** la empatía desafía los estereotipos al promover la interacción directa y la comprensión entre personas de diferentes orígenes.
- Esto reduce los prejuicios, creando un entorno donde las personas pueden expresarse plenamente y experimentar una mejor salud mental y emocional.

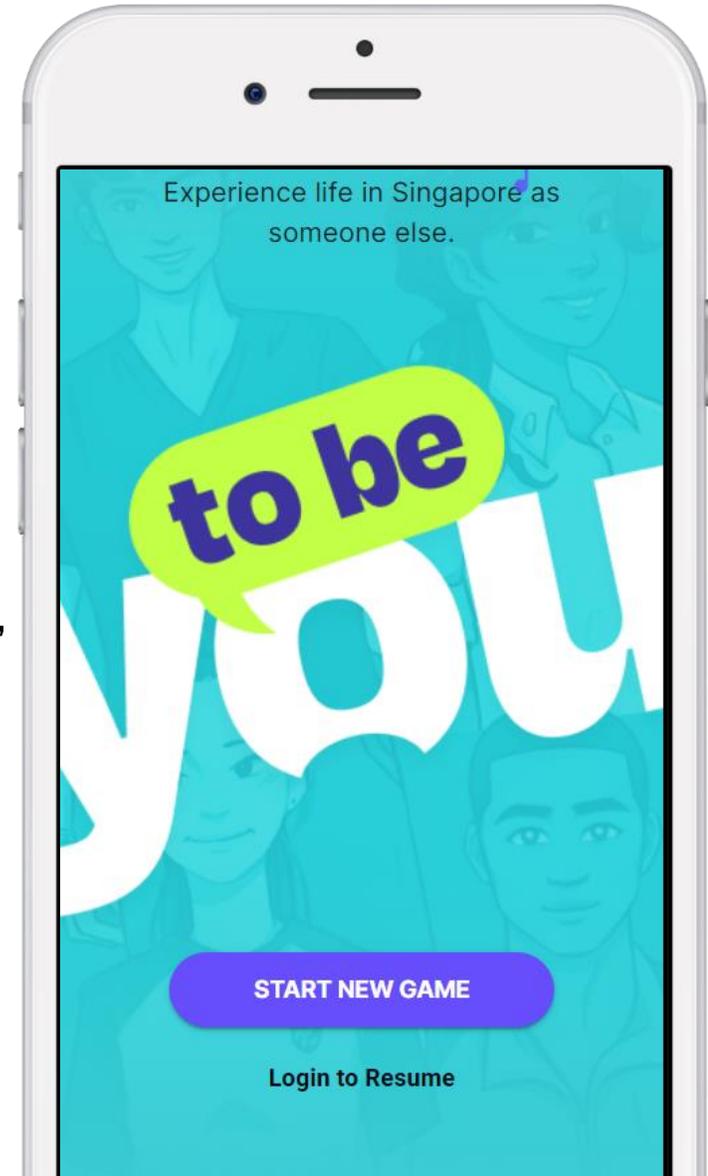


# Ejemplos del Mundo Real

## Gamificación para el Cambio Social : SER TÚ.

"To Be You" es un juego móvil inmersivo diseñado para fomentar la empatía. Los jugadores se ponen en la vida de otros, toman decisiones, enfrentan desafíos y se conectan con diversos orígenes.

Concebido por Better.sg para Mission: Unite hackathon (2020), el juego tiene como objetivo romper estereotipos, reducir los prejuicios y fomentar la empatía entre los singapurenses. Desarrollado con aportación de organizaciones comunitarias, grupos focales e investigadores, ofrece historias auténticas y ficticias basadas en experiencias reales para promover la inclusión y la comprensión.





## ¡Vamos a jugar!

To Be You es el primer juego de ficción interactivo de su tipo, que replica la experiencia de usuario a la que están acostumbrados los jóvenes (Instagram, Whatsapp, Twitch, correo electrónico, etc.) para crear una experiencia de narración de historias totalmente inmersiva en el teléfono.

# Objetivos del juego

"To Be You" permite a los jugadores experimentar diversos personajes, impulsando la inteligencia emocional. Esta conciencia mejora la autocomprensión, la empatía y el bienestar general.

El énfasis del juego en la comprensión y la conexión promueve el equilibrio emocional y el bienestar mental.

El juego aumenta la empatía y la comprensión, lo que conduce a relaciones más profundas. Los vínculos más fuertes con los demás mejoran el bienestar emocional.



Interactuar con los viajes de los personajes lleva a los jugadores a reflexionar sobre sus propios prejuicios, experiencias y crecimiento personal. Esta autoconciencia contribuye a mejorar la autoestima y el bienestar general.

Experimentar los altibajos de los personajes inspira a los jugadores a ser resilientes, impulsando el bienestar emocional y una perspectiva de vida más brillante.

El juego promueve la empatía, desafía los prejuicios e impulsa la inclusión, lo que lleva a una sociedad más unida. Una comunidad que valora la empatía y la diversidad experimenta un mayor bienestar social.



**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

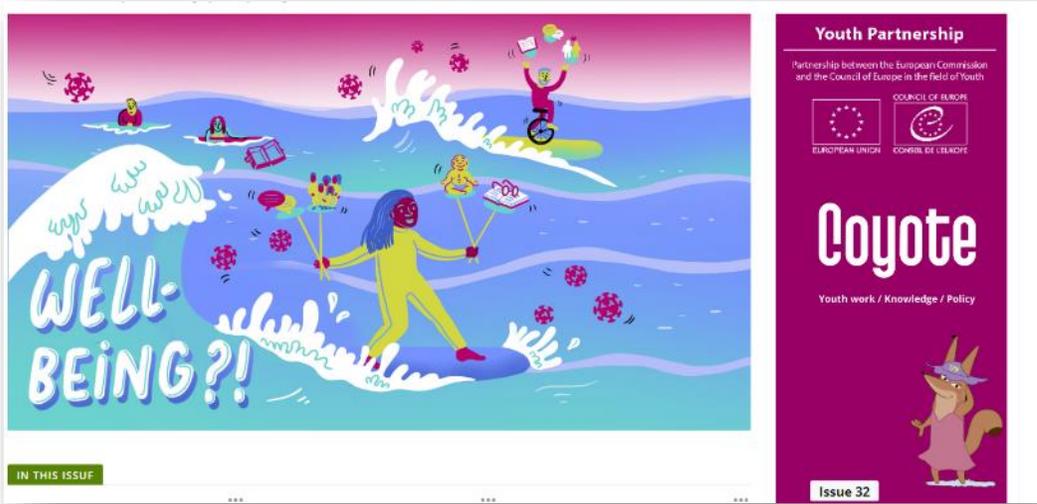
# 1.7 Recursos Adicionales

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Cofinanciado por  
la Unión Europea

# Recursos Adicionales para la diversidad, el bienestar y el contexto europeo



**Revista Coyote** publicada por la colaboración entre la Comisión Europea y el Consejo de Europa en el ámbito de la juventud desde 1999!



Informe de 2016 de la misión del gobierno francés sobre el bienestar y la salud de los jóvenes, capítulo "La diversidad en los colegios de Francia, fuente de discriminación pero una oportunidad para todos"



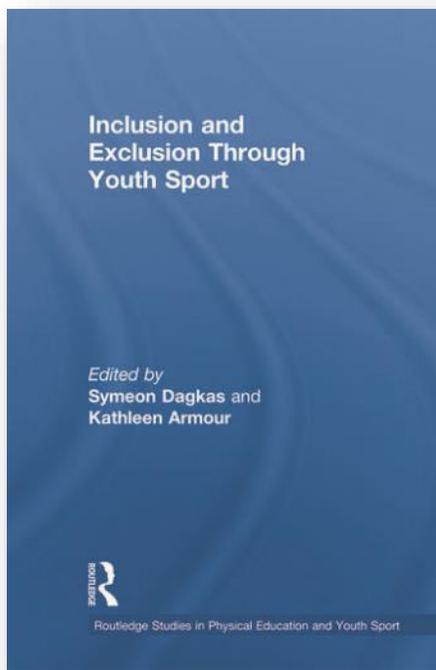
EUROPEAN YOUTH PORTAL



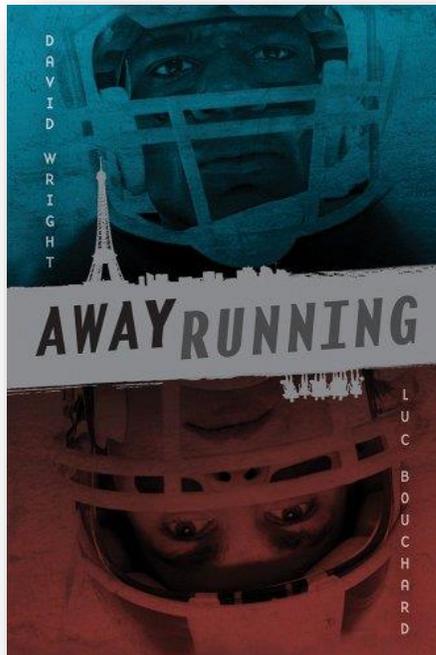
El Portal Europeo de la Juventud ofrece a los jóvenes información sobre oportunidades en Europa y más allá.

Explora iniciativas para aprender, trabajar y ser voluntario.

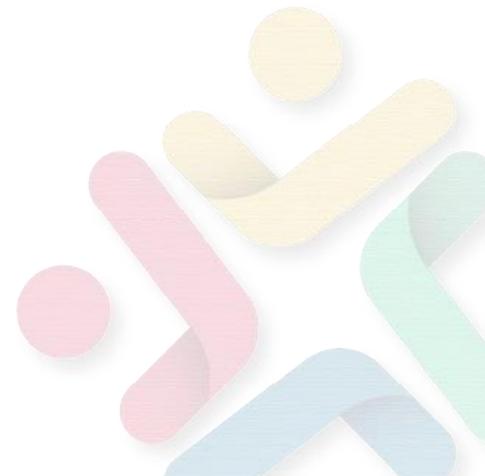
Encuentre formas de hacer oír tu voz como ciudadano europeo.



" Inclusión y exclusión en el deporte juvenil " por Symeon Dagkas y Kathleen Armour



" Huyendo " de David Wright y Luc Bouchard





¡Muchas gracias y enhorabuena!

¡Has terminado el primer módulo del curso  
**WELLHOODY!**

SIGUIENTE: Módulo 2  
PROMOVIENDO LA DIVERSIDAD PARA EL BIENESTAR DE LOS JÓVENES

Aprovechando la diversidad para el bienestar común

