



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

MÓDULO 2

PROMOVIENDO LA DIVERSIDAD PARA EL BIENESTAR DE LOS JÓVENES

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
2.1 JÓVENES Y ENTORNOS MULTICULTURALES	5
2.2. ENTENDIENDO INTERRELIGIÓN PARA EL BIENESTAR COMÚN	14
2.3. DIVERSIDAD Y CONFLICTO	27
2.4. CULTURA Y ARTE COMO CATALIZADORES DE LA DIVERSIDAD Y BIENESTAR	34
2.5. ACERCAMIENTO COMO HERRAMIENTA DE DIVERSIDAD Y BIENESTAR	44
2.6. HERRAMIENTAS DIGITALES PARA LA DIVERSIDAD Y BIENESTAR	52

Bienvenida a WELLHOODY

WELLHOODY trata de impulsar la comunidad a través del aprendizaje de los jóvenes. Se trata de aceptar nuestras diferencias y hacer que todos se sientan incluidos y bien.

ESTE CURSO

¿El objetivo de WELLHOODY? Facilitar el BIENESTAR común arraigado en la diversidad.

Cuando los jóvenes comprenden las fortalezas de la diversidad, inspiran a todos en la comunidad a trabajar juntos por el bienestar de todo el mundo y aprender a ser más tolerantes e inclusivos.

¿Estás preparado?



OBJETIVOS DEL APRENDIZAJE

En el módulo 2, los alumnos van a:

- Comprender la importancia de la juventud y los entornos multiculturales, la diversidad y los intercambios interactivos para promover la creatividad, la innovación y el bienestar.
- Adquirir habilidades y estrategias para la resolución de conflictos, incrementando la empatía, el respeto y la comprensión en diversas comunidades.
- Ser animados a participar activamente en sus comunidades, abogando por un cambio positivo y comprendiendo la importancia de la creación de redes sociales, al igual que la de autoexpresión con el uso de las herramientas digitales.
- Participar en actividades que promuevan la creatividad, la colaboración y el pensamiento crítico, reconociendo el potencial de las iniciativas lideradas por los jóvenes y la importancia de la solidaridad cultural.
- Comprender la importancia de acercarse, extender la mano, conectarse con otros y participar activamente en la sociedad para mejorar el bienestar individual y comunitario, utilizando herramientas digitales para hacerlo.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

2.1 Jóvenes y Entornos Multiculturales

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea

¿Por qué los diversos entornos son atractivos para los jóvenes?

Sumergirse en un entorno multicultural tiene grandes ventajas para los jóvenes. Es porque:

- ✓ **Amplia los horizontes:** llegas a comprender y valorar verdaderamente la belleza de la diversidad.
- ✓ **Libera la creatividad:** diferentes orígenes aportan nuevas ideas y generan innovación.
- ✓ **Mejora los conocimientos lingüísticos:** aprender nuevos idiomas y acentos se vuelve mucho más fácil .
- ✓ **Rompes el sesgo:** ayuda a romper prejuicios y juicios inicuos.
- ✓ **Te vuelves Globalmente preparado:** prepárate para un mundo más conectado que nunca.



Wellhoody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Esa vocecita: MIRA EL VÍDEO



Al aprender ahora cómo navegar y prosperar en comunidades diversas, se estará preparando para el éxito en el futuro.

Este vídeo ofrece una idea de las diversas voces que encontrará cuando entras en el mundo laboral. Profundicemos en este vídeo para ver qué te espera y cómo puede prepararte.

Sumérgete más profundamente: Preguntas de reflexión



Grupo 1

¿Puedes recordar algún momento en el que te sentiste como un extraño o cuando a ti no te hicieron el caso?
¿Cómo manejaste la situación y qué harías diferente ahora?



Grupo 2

¿Puedes recordar una situación en la que alguien defendió a otra persona o debería haberlo hecho?

Mejorando el Bienestar de los Jóvenes

A través de promoción de los entornos multiculturales



Apreciar la diversidad

Aprender sobre diferentes culturas, tradiciones y creencias puede aumentar la comprensión y la apreciación de la diversidad. La exposición a diferentes perspectivas puede ayudarte a desarrollar empatía, respeto y tolerancia hacia los demás y a desafiar tus prejuicios.



Creatividad e innovación

Cuando jóvenes de diferentes orígenes culturales trabajan juntos, pueden aportar una variedad de habilidades, ideas y perspectivas, lo que puede conducir a soluciones nuevas e innovadoras a los problemas.



Mejorar habilidades

Cuando estás expuesto a diferentes idiomas en una base diaria es más posible que desarrolles las habilidades lingüísticas y domines varios idiomas. Esto puede aumentar tu empleabilidad y movilidad en un mundo globalizado.

Mejorando el Bienestar de los Jóvenes

A través de promoción de los entornos multiculturales



Promover la cohesión social

Cuando jóvenes de diferentes orígenes culturales se reúnen en un entorno inclusivo y de apoyo, es más viable entablar unas relaciones positivas y trabajar para lograr los objetivos comunes. Esto puede conducir al desarrollo de un sentido de comunidad y pertenencia y reducir los prejuicios y la discriminación intercultural.



Prepararse para un mundo globalizado

En un mundo cada vez más interconectado y diverso, la capacidad de comunicarse y trabajar eficazmente con personas de diferentes orígenes culturales es cada vez más importante. Al brindarte las oportunidades para interactuar con otras personas de diferentes orígenes culturales, los entornos multiculturales pueden ayudar a prepararte para desafíos futuros y convertirte en un ciudadano global.

Ejemplo del Mundo Real

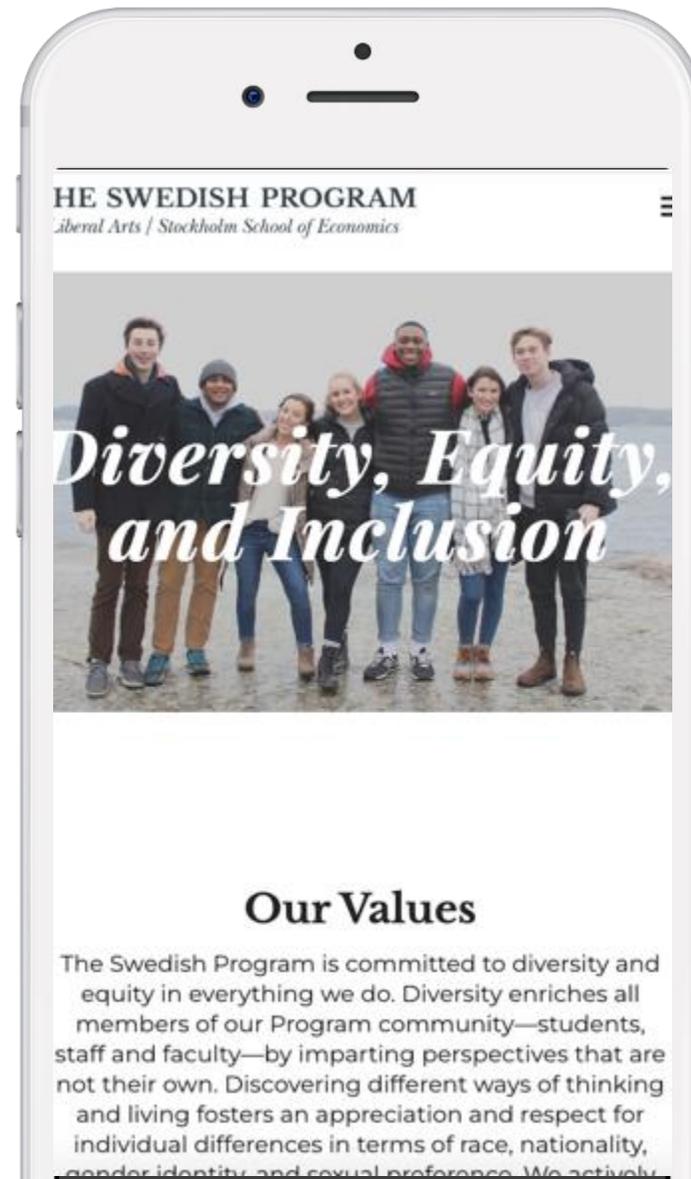
Escuela de Economía y Diversidad de Estocolmo

La Escuela de Economía de Estocolmo (SSE) destaca la importancia de un ambiente multicultural para los jóvenes. Han puesto la diversidad, la equidad y la inclusión en el centro de lo que hacen.

En el espacio inclusivo de la ESS se reúnen mentes jóvenes, especialmente en estudios empresariales. En este caso, es primordial comprender los mercados globales y las diversas culturas. Mezclarse con compañeros de diversos orígenes ayuda a los jóvenes a ser más comprensivos, flexibles y preparados para el mundo.

El compromiso de la ESS con estos valores no solo da ejemplo, sino también motiva a los futuros líderes empresariales a defender la inclusión en sus caminos.

 [Más información](#)



Sumérgete en la mezcla multicultural: Tu Plan de acción

-  1. **Conéctate globalmente:** comienza con un simple paso. Únete a un foro o grupo internacional en línea relacionado con sus intereses. Ya sea juegos, música o arte, hay una comunidad global esperando. Ve nuestros ejemplos en la sección 2.6 más adelante.
-  2. **Buddy Up:** emparéjate con alguien de diferentes orígenes en tu lugar de estudios o en tu comunidad. Intercambiaos historias, compartir una comida o enseñaos algo nuevo.
-  3. **Sintonízate:** escucha un podcast o mira un documental sobre una cultura con la que no estás familiarizado. No sólo aprenderás, sino que también encontrará puntos en común en lugares más inesperados.
-  4. **Crea de forma colaborativa:** inicia un proyecto que requiera perspectivas diversas. Tal vez sea un canal de YouTube que analiza música global o un blog que explora las tendencias de moda mundiales.
-  5. **Ponte a prueba:** lee un libro o artículo que ofrezca un punto de vista diferente al tuyo. Discútelo con amigos y te sorprenderás de los conocimientos que obtendrás.

Recuerde: Innovar tu vida no sólo trata de grandes ideas; se trata de comprender el mundo paso a paso. Al interactuar activamente con diversas culturas, no simplemente estás charlando por charlar; estás recorriendo el camino hacia un futuro más inclusivo.



Las Culturas Unen: Tu impulso del Bienestar

Piensa en el mundo como un enorme rompecabezas, en el que cada cultura es una pieza única. Cuando conectamos estas piezas, vemos una imagen más grande y vibrante.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

2.2. Entendiendo Interreligión para el Bienestar Común

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea



Imaginemos un mundo donde nos unen diversas creencias, un vibrante mosaico de herencias, culturas y religiones, incluidas aquellas sin afiliación religiosa, todos deseosos de pertenecer, participar y tener conversaciones impactantes.

¿Adivina qué? ¡Ese mundo está aquí!

Interreligioso – ¿Qué es?

Interreligioso, en su sentido más básico, es cuando personas o grupos de diferentes visiones del mundo y tradiciones religiosas/espirituales se unen. “Interreligioso” también se utiliza como sinónimo, pero la cooperación interreligiosa también puede incluir a ateos, agnósticos y personas sin fe. La cooperación interreligiosa es la unión consciente de personas de diversas creencias religiosas, espirituales y éticas.

La cooperación interreligiosa puede adoptar muchas formas diferentes:

- ✓ Diálogo interreligioso, como cuando un grupo de personas habla sobre sus creencias.
- ✓ Acción interreligiosa, como cuando un grupo de personas de diferentes creencias hacen algo juntos, como plantar un jardín para quienes necesitan alimentos.
- ✓ Y la extensión interreligiosa, como cuando personas de diversas religiones educan sobre creencias religiosas (alfabetización religiosa), por ejemplo enseñando a otros sobre religión.

Fe y diversidad: Encontrando Unidad en la Diversidad

¿Cómo puede el compartir diferentes creencias allanar el camino para una coexistencia pacífica?

Echa un vistazo a "Coexister": es este genial movimiento francés donde los jóvenes, sin importar su fe o creencias, se unen. ¿Por qué? Fortalecer vínculos y promover el entendimiento.

Todo el espíritu de Coexister es que nuestras diversas creencias no son barreras; son puentes. Al compartir y aprender unos de otros, no sólo nos llevamos bien: estamos construyendo una sociedad más sincronizada y pacífica. Entonces, ya sea religioso, espiritual, no espiritual o en algún punto intermedio, unirse tiene poder.



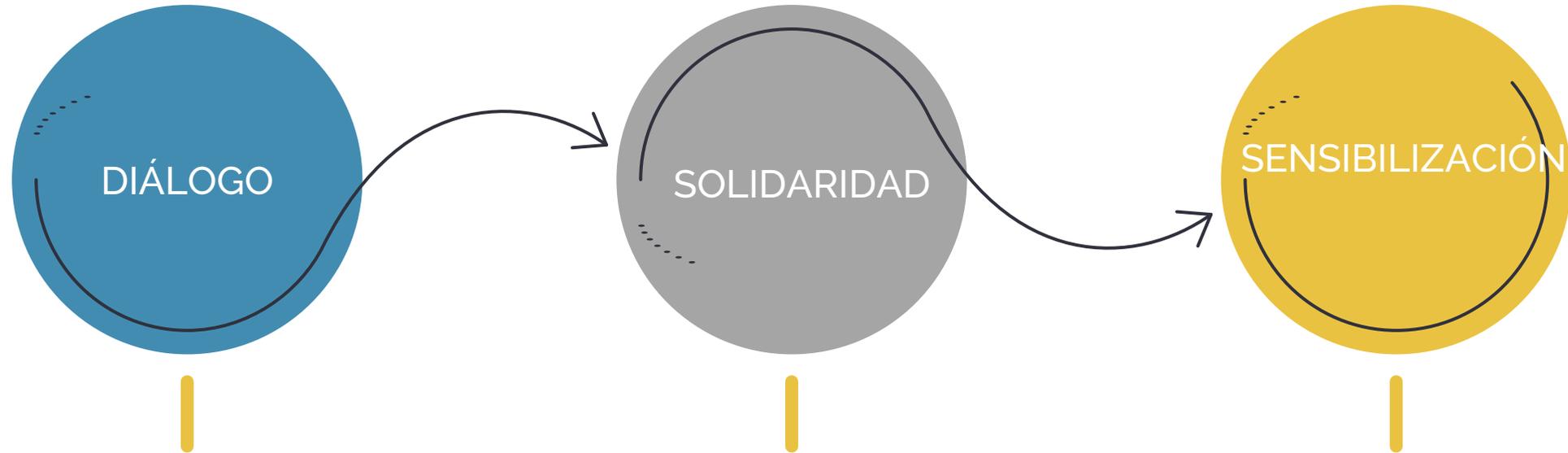
Wellhoody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

Empoderando a los Jóvenes a través de la Unidad interreligiosa: Camino hacia el bienestar y el propósito

Beneficios de los intercambios interreligiosos para los jóvenes

- A través de intercambios y talleres interreligiosos, se anima a los jóvenes a compartir sus experiencias, aprender unos de otros y construir una comprensión común de los desafíos que enfrentan sus comunidades. También están invitados a participar en acciones colectivas y servicios comunitarios destinados a promover la justicia social, la sostenibilidad ambiental y los derechos humanos.
- Las acciones de coexistencia e interreligiosas son una herramienta poderosa para promover el bienestar de los jóvenes. Muchos jóvenes han informado que han recuperado la confianza en sí mismos, **se sienten reconocidos y apreciados, han encontrado un sentido de propósito y pertenencia** y han desarrollado nuevas habilidades y competencias a través de su participación en este movimiento.
- Al permitir que los jóvenes se conecten a través de fronteras culturales y religiosas, Coexistir fomenta un sentido de comprensión, empatía, apertura y respeto por la diversidad que son esenciales para construir una sociedad más inclusiva y cohesiva

Tipo de actividades para promover el diálogo interreligioso y de creencias



EL DIÁLOGO como forma de conocerse. Cada grupo local puede organizar visitas a lugares de culto, debates, conferencias, comidas compartidas las noches de fiestas religiosas, exposiciones, café-debate o cine.

SOLIDARIDAD va más allá del simple marco del diálogo y actúa junto al servicio de la sociedad, por ejemplo, recogida de ropa y juguetes, donación de sangre, trabajo con refugiados, personas sin hogar y huérfanos, etc.

CREAR CONCIENCIA implica difundir mensajes respetuosos sobre diversas culturas y creencias, tanto en línea como en interacciones cara a cara.

Empoderando a los Jóvenes a través de la Unidad interreligiosa: Camino hacia el bienestar y el propósito

Los jóvenes que no tienen acceso directo a un proyecto como Coexistir aún pueden lograr resultados similares al participar en actividades que promueven el entendimiento interreligioso, la participación comunitaria y el crecimiento personal. Aquí hay algunos pasos prácticos que pueden tomar:

- **Iniciar grupos interreligiosos locales:** reúne amigos y conocidos de diferentes orígenes religiosos e inicia un grupo de discusión. Podéis reunirlos periódicamente para compartir experiencias, creencias y tradiciones.
- **Asistir a talleres y seminarios:** busca talleres locales o en línea que se centren en el diálogo interreligioso, la comprensión cultural o la construcción de comunidades.
- **Servicio Comunitario:** organiza o participa en proyectos de servicio comunitario que reúnan a grupos diversos. Esto podría ser limpiar un parque, ayudar en un banco de alimentos u organizar una feria cultural.
- **Informarse:** lee libros, mira documentales o toma cursos en línea sobre diferentes religiones y culturas. La comprensión es el primer paso hacia la apreciación.

Empoderando a los Jóvenes a través de la Unidad interreligiosa: Camino hacia el bienestar y el propósito

- **Organiza eventos de intercambio cultural:** organiza eventos donde las personas puedan compartir sus prácticas culturales y religiosas, como degustaciones de comida, sesiones de música o noches de cuentacuentos.
- **Participa en el arte y la expresión:** fomenta la creación de arte, música o escritura que celebre la diversidad y las experiencias humanas compartidas.
- **Promueve el diálogo abierto:** crea espacios seguros, ya sea en línea o fuera de línea, donde los jóvenes puedan discutir sus creencias sin ser juzgados. Esto puede ser en forma de foros de discusión, blogs o grupos de redes sociales.
- **Colabora en proyectos:** trabaja en proyectos que requieren perspectivas diversas. Podría ser un mural comunitario, una actuación musical conjunta o un jardín compartido.
- **Programas de tutoría:** júntate con alguien de diferente origen cultural o religioso. Comparten experiencias, ofrezcan orientación y aprendan unos de otros.
- **Celebra Fiestas:** participa u organizar eventos que celebren diversas fiestas religiosas. Es una forma divertida de aprender y apreciar diferentes tradiciones.



Testimonios de jóvenes comprometidos en intercambios interreligiosos de Coexister

"Ser parte de Coexister me permitió compartir mis creencias y convicciones con los demás. Además, me permitió aprender más sobre mis propias perspectivas. Fue una experiencia muy enriquecedora que me ayudó a crecer personal y espiritualmente."

"Antes de unirme a Coexister, me sentía aislada e incomprendida debido a mi fé. Pero a través de los intercambios y actividades organizadas por el movimiento, encontré una comunidad de personas con ideas afines que me apoyan y con quienes puedo compartir mis luchas y alegrías".

"Coexister me dio la oportunidad de descubrir nuevas culturas y tradiciones, y aprender de ellas. Ahora tengo amigos de diferentes partes del mundo y me siento más conectado con la comunidad global".

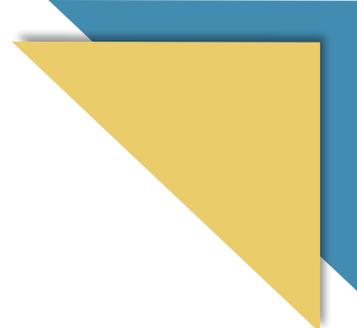


Juego *Ponte en mi lugar*

Objetivo : Promover la empatía, el respeto y la comprensión entre jóvenes de diferentes orígenes religiosos. Fomente debates abiertos y respetuosos sobre las creencias. Rote la actividad para que todos participen.

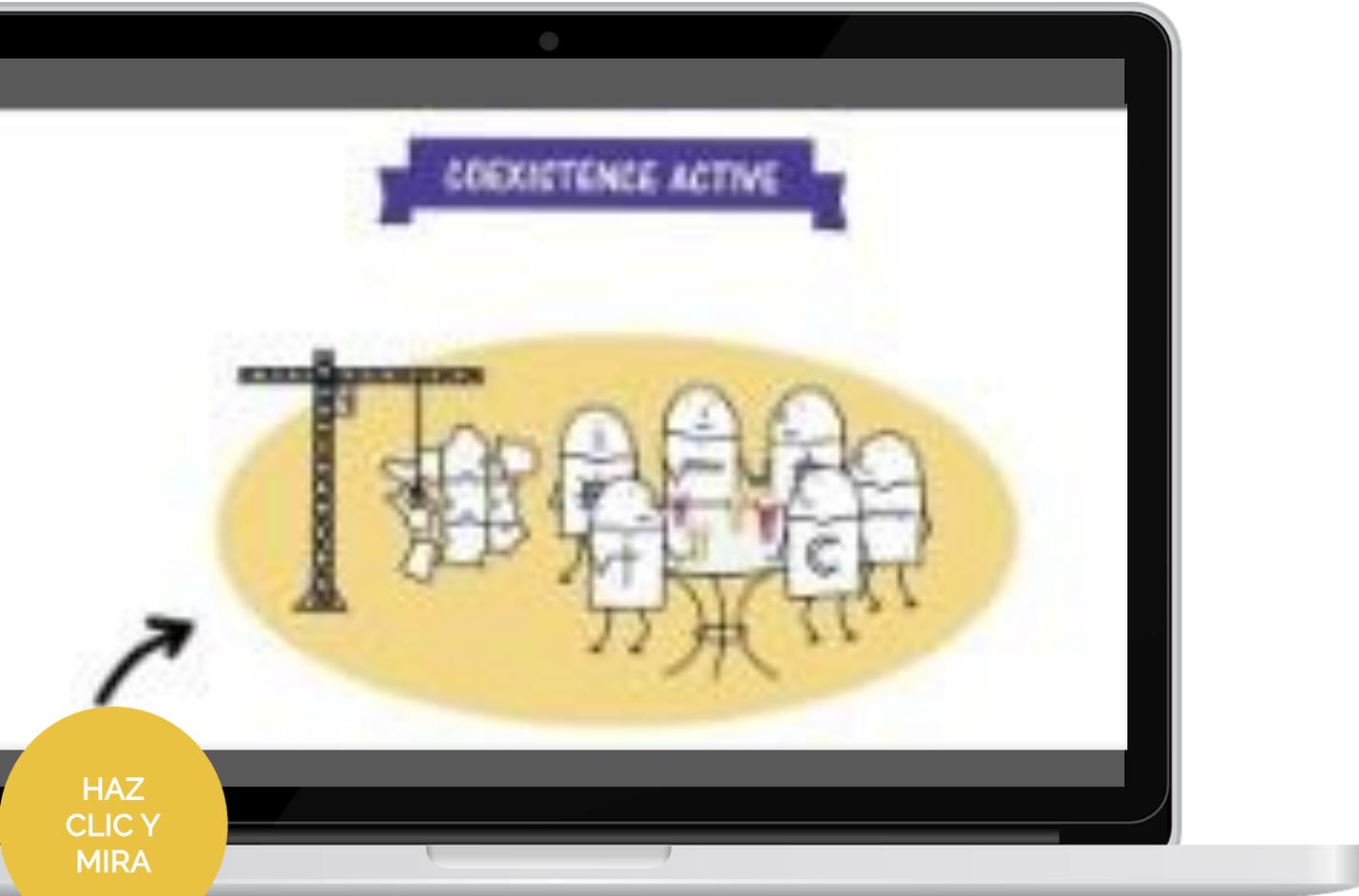
Materiales necesarios : una caja de zapatos o contenedor para cada participante, trozos de papel, bolígrafos o lápices.

- 1** Pide a cada participante que traiga un zapato o un par de zapatos que representen su fé o convicciones religiosas.
- 2** Explica a los participantes que participarán en una actividad de juego de roles para ayudarles a comprender y apreciar las diferentes creencias y prácticas religiosas.
- 3** Pide a cada participante que coloque sus zapatos en la caja o contenedor de zapatos y saque de la caja un par de zapatos que no sean los suyos.
- 4** Pide a los participantes que examinen los zapatos que han elegido y luego escriban cuáles creen que podrían ser las creencias o convicciones religiosas del dueño de los zapatos.
- 5** Después de que todos hayan escrito sus pensamientos, pide a los participantes que compartan lo que escribieron con el grupo.
- 6** Pide a los dueños de los zapatos que revelen sus creencias o convicciones religiosas y compartan con el grupo algunas de sus prácticas y rituales.



¿Qué es la convivencia activa?

En este vídeo, Coexisten explica qué es la “convivencia activa”, por qué es deseable y la compara con otro tipo de sociedades: de confrontación, de asimilación y de convivencia pasiva.

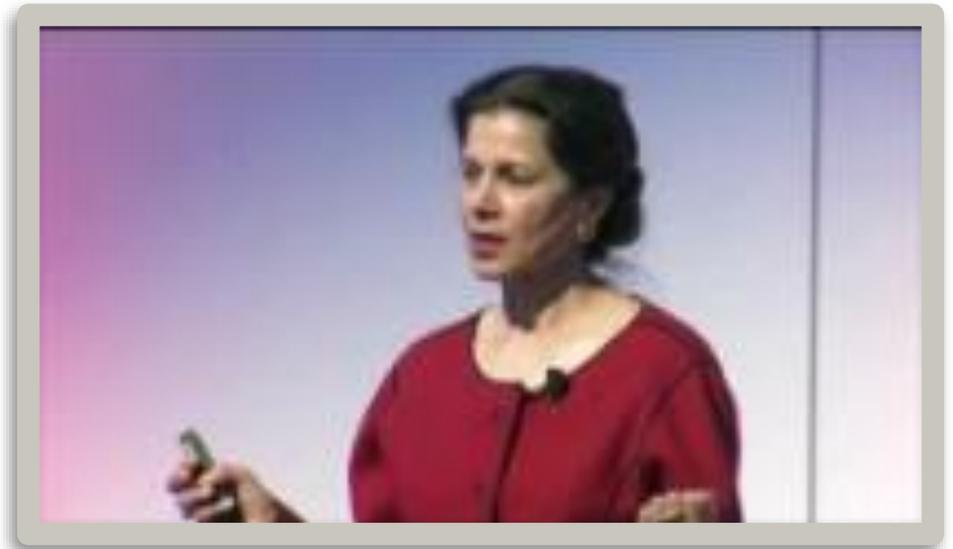


HAZ
CLIC Y
MIRA

Recursos Adicionales



Relaciones interreligiosas: el camino hacia la verdad
| Ghazala Hayat | TEDxUniversidad SaintLouis



Red Mundial Interreligiosa, conectando grupos y personas
interreligiosas
alrededor del mundo

World Interfaith Network
(Formerly California Interfaith Association)
*"Connecting Interfaith Groups and People
Around the World"*



An Interfaith Expression of Harmony
*Began in Southern San Diego County, then North through California, then
throughout the United States and now, THE WORLD!"*

Our Mission Statement
*We honor and respect all faiths, cultures, creeds, and races
and seek to learn from those who believe equal spiritual
opportunity and human rights belong to every person.*



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

***Sigue aprendiendo
por el bienestar!***



Ahora hemos aprendido que existen razones fantásticas para que cualquier joven se involucre tanto como pueda en entornos multiculturales.

También tuvimos la oportunidad de comprender que la fe y la diversidad de creencias no son menos que una oportunidad para comprendernos mutuamente a un nivel más profundo.

Ahora echemos un vistazo a lo que sucede cuando ocurre un conflicto.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

2.3. Diversidad y Conflicto

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea



CONTENIDO



BIENVENIDA	3
2.1 JÓVENES Y ENTORNOS MULTICULTURALES	5
2.2. ENTENDIENDO LAS RELACIONES PARA UN MAYOR BIENESTAR	14
2.3. DIVERSIDAD Y CONFLICTO	27
2.4. CULTURA Y ARTE COMO CATALIZADORES DE LA DIVERSIDAD Y BIENESTAR	34
2.5. ACERCAMIENTO COMO UNA HERRAMIENTA DE DIVERSIDAD Y BIENESTAR	44
2.6. HERRAMIENTAS DIGITALES PARA LA DIVERSIDAD Y BIENESTAR	52

¿Qué pasa con el conflicto?

Los estudios han demostrado claramente que es más probable que se produzcan enfrentamientos en grupos diversos debido a las diferencias en sus orígenes que pueden provocar que surjan conflictos. Si no se gestionan adecuadamente, pueden hacer que un grupo diverso sea disfuncional y se pierdan todos los beneficios de la diversidad.

¿Entonces, cuál es la solución?



Los conflictos son inevitables en la vida y tarde o temprano se cruzan en el camino independientemente de la etnia o el sistema de creencias de las personas. De verdad, ¿nunca has tenido un conflicto con tus padres, compañeros o hermanos?

Sin embargo, un buen liderazgo es esencial en la gestión de conflictos. En el caso de los jóvenes, los líderes, educadores y facilitadores juveniles tienen un papel importante que desempeñar, a través de conversaciones directas, pero pueden dar ejemplo de gestión de conflictos de manera positiva.



Ejemplo de la vida real

PROGRAMA DE VITAMINA

El Programa Vitamina se lleva a cabo en barrios desfavorecidos catalanes donde jóvenes de diferentes nacionalidades se enfrentan a ejemplos de liderazgo y modelos a seguir negativos.

A lo largo de las actividades, sesiones grupales (algunas de ellas incluso con sus familias), se guía a los jóvenes para que colaboren entre sí y al final del proyecto se les pide que creen y lideren una intervención comunitaria que beneficie a un determinado grupo de personas de la comunidad vecindario.

Antes de llegar a este punto el programa entrena su cohesión de grupo, liderazgo, resolución de conflictos, toma de decisiones y todo tipo de habilidades que serán útiles para la intervención y su vida.

Fuente: <https://cartadelapaz.org/>



El poder de la resolución positiva de conflictos

En nuestro mundo diverso e interconectado, los conflictos son inevitables. En realidad, lo que realmente importa no son los conflictos en sí, sino cómo los manejamos.

Para los jóvenes, especialmente en comunidades diversas, dominar el arte de la resolución positiva de conflictos es más que una simple habilidad: es un camino hacia el crecimiento personal, relaciones más sólidas y el bienestar general.

Aceptar las diferencias, comprender perspectivas variadas y encontrar puntos en común puede transformar los desafíos en oportunidades de enriquecimiento y unidad. Profundicemos en por qué esto es tan crucial para el bienestar de los jóvenes.

Resolución de conflictos: Encontrando puntos en común

- ✨ **1. Escucha activamente** : escucha sin interrumpir. Comprende la perspectiva de la otra persona.
- 😞 **2. Comunicación abierta** : expresa tus sentimientos con calma. Utiliza declaraciones en primera persona, como "siento" o "pienso".
- 🚫 **3. Evita la culpa** : céntrate en el problema, no en la persona. Evita el uso de lenguaje acusatorio.
- 🤝 **4. Encuentra un beneficio mutuo** : busca soluciones que beneficien a todos. Comprométete cuando sea necesario.
- 💡 **5. Tómate un descanso** : si las cosas se calientan, da un paso atrás. Regresa a la discusión cuando todos estén tranquilos.
- 🌐 **6. Busca mediación** : si es necesario, involucra a un tercero neutral. Pueden ayudar a guiar la conversación.

Recuerda : los conflictos son naturales, pero la forma en que los manejamos marca la diferencia. Acércate con empatía y comprensión.

Aprende habilidades de Mediación intercultural

Cualquiera puede aprender las habilidades necesarias para realizar la mediación intercultural. Lo único que necesitas es dedicación y motivación.

La mediación es una herramienta que puede utilizar para tender puentes de comunicación entre diferentes comunidades, o incluso entre dos personas. A veces significa ayudar con las diferencias, o con el idioma, o resolver conflictos verbales.

Consulta los recursos del proyecto INCLUDE ME y descubre más:

<https://www.includemeproject.eu/good-practice-guide/>





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

2.4. Cultura y Arte como catalizadores de la Diversidad y Bienestar

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea



El Arte inspira

El arte y la cultura unen a jóvenes de todos los ámbitos de la vida. Cuando te expresas a través del arte, sucede algo grandioso: comienzas a construir puentes que van más allá de las diferencias sociales, culturales y económicas.

Imagina que el arte es un lenguaje que todo el mundo entiende, sin importar de dónde vengas ni los orígenes que tengas. Te ayuda a conectarte con los demás.

Entonces, ya sea que te guste pintar, bailar, cantar o cualquier otra forma de expresión artística, recuerda que esto tiene el poder de unir a las personas y crear vínculos. **¡Abraza tu creatividad!**

Mejorar Bienestar a través del Arte

El impacto en la creatividad

El arte y la cultura pueden aportar bienestar a una comunidad juvenil diversa de varias maneras. En primer lugar, la cultura y el arte te permiten expresar la creatividad y explorar tu propia identidad al igual que la de los demás. ¡Esto puede ayudarte a ganar autoestima!

El impacto en el autodesarrollo.

En segundo lugar, al participar en actividades artísticas y culturales, puedes aprender nuevas habilidades y desarrollar una sensación de logro, lo que puede generar una mayor confianza en tus capacidades.

¿Qué tipo de artes te gustaría practicar (teatro, música, artes visuales, manuales, etc.)? ¿Cómo lo usarías para conectarte con los demás?

El Arte une a las personas

El impacto en la comunidad.

Cuando te involucras con las artes y la cultura, abres puertas a una mejor comprensión y empatía por diferentes culturas y perspectivas. Esto abre el camino para una comunidad más unida y armoniosa.

Además, el arte y la cultura ofrecen un espacio seguro y de apoyo para que te conectes con otras personas que comparten tus intereses y pasiones. Esto es importante porque ayuda a luchar contra el sentimiento de soledad o exclusión, haciéndote sentir que perteneces.

A través del teatro y arte, aprendes habilidades esenciales como comunicación, colaboración y creatividad. Te sentirás orgulloso de tu trabajo, potenciando el bienestar mental. Estos programas te brindan la oportunidad de expresarte libremente y hacer amistad con personas que tienen diferentes experiencias y puntos de vista.

Entonces, al abrazar el arte y la cultura, no solo estás creciendo como individuo; también estás generando un impacto positivo en tu comunidad.

Juego: Imágenes Vivas

Esta actividad promueve el compromiso creativo con el arte, mayor colaboración y aumenta la confianza y autoexpresión.

- Comienza eligiendo una obra de arte que muestre un grupo diverso de personas.
- Dividiros en equipos y asignad una sección de la obra de arte para interpretación y recreación.
- Los equipos deben crear una instantánea imagen "congelada" de su sección, utilizando expresiones corporales y faciales para representar personajes y escenarios.
- Luego, presentarán su cuadro al grupo, añadiendo movimiento y diálogo para animar la escena.



Ejemplo de la vida real

Ta vie se raconte au théâtre

Este es un ejemplo de un programa que utiliza el teatro y las artes para empoderar a los jóvenes y desarrollar la confianza en sí mismos.

El ejemplo es una plataforma en la que los jóvenes, locales y migrantes, cuentan sus historias a través del teatro, lo que les permite expresar sus emociones, experiencias y perspectivas.

Los participantes son guiados a través del proceso creativo por profesionales del teatro, quienes los ayudan a desarrollar sus guiones, poner en escena sus representaciones y mostrar su trabajo al público en general.

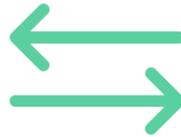


HAZ
CLIC Y
MIRA

Diversidad y Creatividad

1

La diversidad no sólo son diferencias; es una fuente inagotable de creatividad. Ya sea en arte, proyectos juveniles o negocios, la combinación de diversos orígenes étnicos, culturales y religiosos genera una explosión de ideas nuevas. Es como mezclar colores en una paleta: cuanto más mezcles, más rico será el resultado.



2

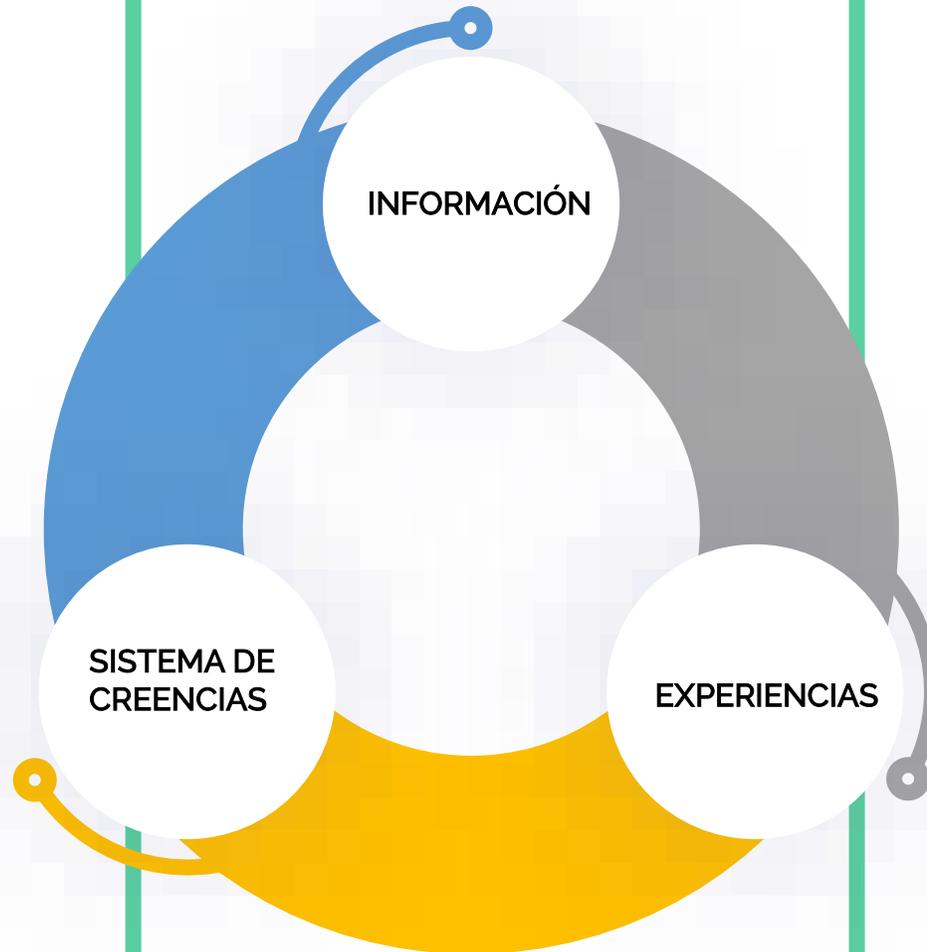
Las investigaciones incluso muestran que sumergirse en nuevas culturas puede remodelar nuestro pensamiento. ¿Curiosidad? Las personas que se conectan con (o incluso salen con) personas de diversos orígenes tienden a ser más creativas que aquellas que se apegan a círculos similares. Entonces, ¿abrazar la diversidad? ¡Es como darle un mega impulso a tu creatividad!

Diversidad y creatividad

¿Por qué necesitamos creatividad?

La creatividad se encuentra en todos los ámbitos de la sociedad. Anima a los jóvenes a pensar de manera innovadora y brinda soluciones creativas a los problemas que enfrentan. En las comunidades impulsa la innovación y da vida a nuevos productos y servicios. También estimula nuevas formas de interacción social (redes sociales), nuevos caminos de educación y políticas.

Fuente: Morán, S. (2010). Los roles de la creatividad en la sociedad. En JC Kaufman y RJ Sternberg (Eds.), *El manual de creatividad de Cambridge* (págs. 74–90). Prensa de la Universidad de Cambridge.



¿Qué bien viene de la Diversidad?

Según la Universidad de Berkley, la diversidad despierta la creatividad e impulsa a adoptar nuevos puntos de vista, lo que mejora la toma de decisiones y la resolución de problemas. Los equipos con diversos orígenes ofrecen una combinación de innovación y procesos de pensamiento únicos. Además, los grupos con diversos sistemas de creencias anticipan opiniones diferentes, ajustan sus expectativas y obtienen mejores resultados.

Fuente: <https://greatergood.berkeley.edu/>



CONCLUSIONES DE DIVERSOS GRUPOS EMPRESARIALES



Los grupos diversos tienen más probabilidades de experimentar conflictos en la toma de decisiones y conflictos sociales, aunque generan una mayor cantidad de ideas.

¿Significa esto que debemos mantenernos alejados?

¡Absolutamente no! Estos efectos pueden mitigarse mediante un buen liderazgo, el intercambio de conocimientos y concentración en un nivel más profundo de diversidad en vez de en la diversidad demográfica (género, etnia, edad). La diversidad auténtica considera aspectos como la personalidad, los valores, las habilidades que se centran más en el individuo y menos en los estereotipos y prejuicios.



CONCLUSIONES DE LOS GRUPOS DE JÓVENES

También en los grupos de jóvenes existe una conexión clara entre diversidad multicultural y creatividad, pero el ingrediente secreto tiene que estar presente: la INTEGRACIÓN. La identidad bicultural (cuando los migrantes perciben que su cultura étnica y la del país de acogida están interconectadas) también se relaciona positivamente con la creatividad.

Como dicen: "¡Cuanto más, mejor!"



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

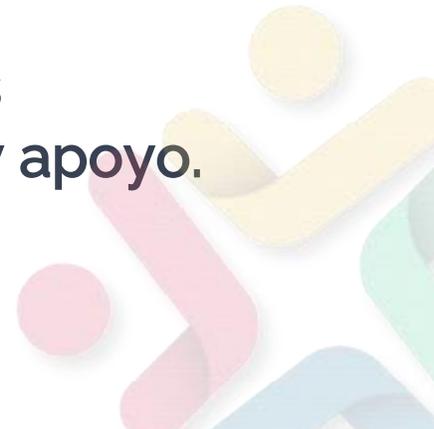
¡La mediación es la clave!



El conflicto no es nada aterrador, nada que no pueda gestionarse y convertirse en una oportunidad de aprendizaje.

Hay herramientas que todos podemos aprender para mediar conflictos. Algunos podrían buscar en la creatividad y el arte estas herramientas.

Mientras todo esto sucede, debemos recordar que podemos pedir ayuda y apoyo. Veamos cómo.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

2.5. Acercamiento Como Herramienta de la Diversidad y Bienestar

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea

Ser capaz de llegar a las personas cuando sea necesario es muy importante para desarrollar la resiliencia de los jóvenes.

La importancia de la conexión para nuestro bienestar se describe en estas páginas.





La importancia de Acercamiento

No te quedes solo con un problema

Es natural enfrentar desafíos, pero no es necesario que lo pases solo. Extender la mano significa buscar apoyo, compartir pensamientos y abrirse a diferentes perspectivas.

¿Qué significa extender la mano?

- ✓ **Buscar apoyo:** pedir ayuda cuando sea necesario.
- ✓ **Compartir pensamientos:** expresar los sentimientos y experiencias.
- ✓ **Apertura:** ser receptivo a diferentes perspectivas e ideas.

Ejemplo del mundo real



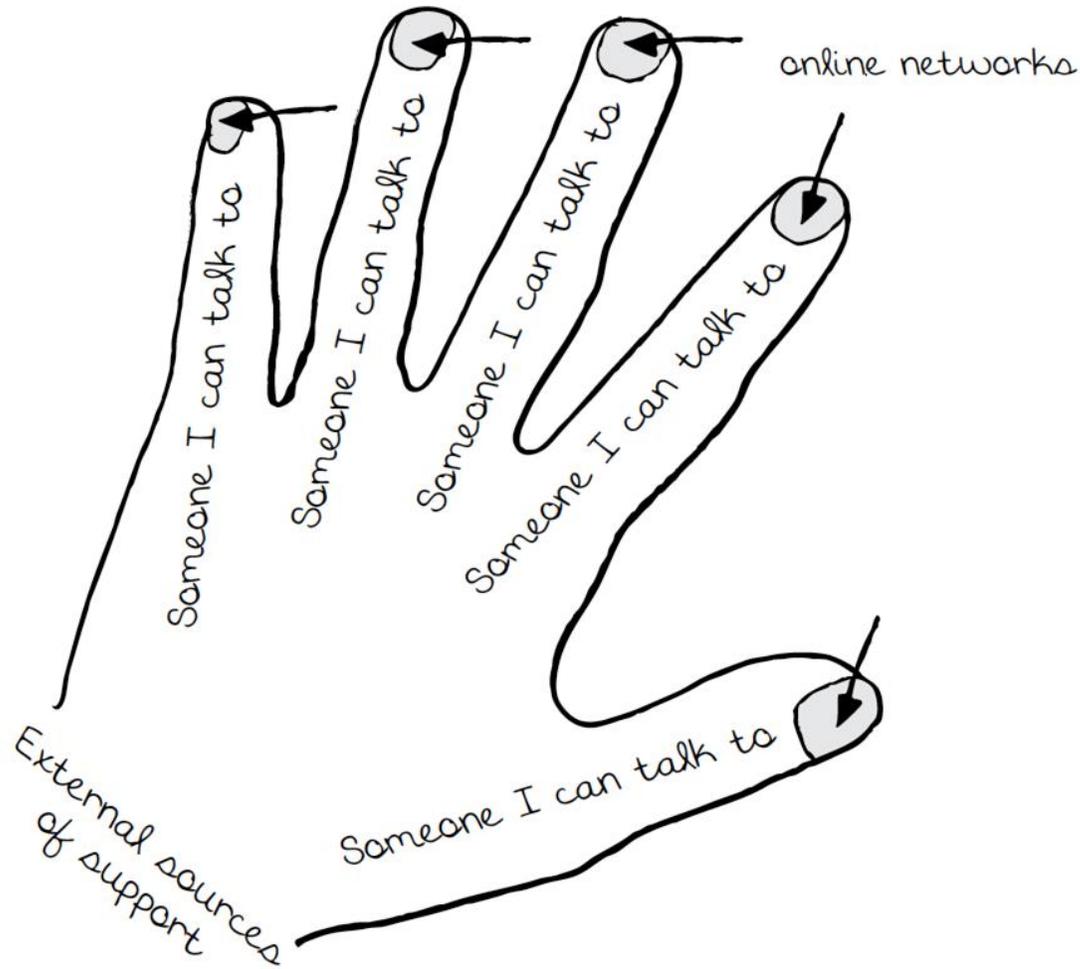
Juventud para el futuro

Un proyecto de voluntariado en Jönköping, Suecia

Este proyecto tiene como objetivo aumentar la conciencia, la integración y la inclusión de jóvenes de diferentes culturas trabajando con centros juveniles y la población local en Jönköping.

A través de proyectos sobre democracia, el objetivo es crear inclusión de los jóvenes del municipio y promover el entendimiento y la tolerancia entre ellos. Al reunir a jóvenes de diversos orígenes e involucrarlos en proyectos comunes, se ayuda a construir puentes y promover la solidaridad, lo que puede conducir a un

El poder de acercamiento



1

Conexión:

Construir puentes con grupos diversos enriquece nuestra comprensión y amplía horizontes.

2

Aprendizaje:

Cada interacción nos enseña algo nuevo, desde matices culturales hasta experiencias de vida únicas.

3

Aumento del bienestar:

Sentirse conectado y comprendido promueve la salud mental y emocional.

Charlas del Bienestar: La importancia de acercamiento

✓ Acercarse es establecer una conexión significativa y hacer saber a la gente que necesitas apoyo.

✓ Todo el mundo tiene salud mental y es importante reconocer dónde te encuentras en el espectro de la salud mental y buscar la ayuda adecuada.

✓ Reconéctate y mantente activo después de la pandemia.



HAZ
CLIC Y
MIRA

<https://www.youtube.com/watch?v=cWROvTZvd7M>



Sumérgete más profundo



“Food for thought”

Sé atento a cualquiera a quien le resulte difícil pensar en personas para incluir en su red. En ocasiones, este ejercicio puede resaltar la falta de apoyo de alguien.



Si esto pasa

... es posible que necesites ayudar a alguien con algunas sugerencias sobre cómo ampliar sus redes.

Extiende la mano hoy, únete al Euro de Salud Mental Juvenil !

ESMJ o EYMH (Euro Youth Mental Health) está abierta a jóvenes (menores de 45 años en estas circunstancias) y profesionales u organizaciones juveniles. Unirse significará involucrarte en una amplia red de organizaciones, profesionales y jóvenes apasionados por realizar cambios positivos en la salud mental de los jóvenes de toda Europa y que creen en nuestra visión y misión.

¿Qué hay para ti?

- Conocer personas y organizaciones con ideas afines
- Conocer las buenas prácticas que se están aplicando en toda Europa
- Colaborar para lograr un cambio positivo en la salud mental de los jóvenes en toda Europa
- Recibir información periódica y oportunidades de proyectos colaborativos, influir en la región de la UE y la OMS y conocer las oportunidades de financiación.
- Acceder a nuestra página Trello de Jóvenes Expertos por Oportunidades de Experiencia para que los jóvenes influyan en el cambio en toda Europa con el apoyo de nuestro equipo de Participación Juvenil
- Guíarnos como organización, ayudar a crecer y desarrollarnos para apoyarte.
- ¡HACERTE NUEVOS AMIGOS!





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

RECURSOS EDUCATIVOS DE LIBRE ACCESO

2.6. Herramientas Digitales para Diversidad y Bienestar

www.wellhooody.eu



Cofinanciado por
la Unión Europea

Bienestar juvenil, Solidaridad y Herramientas digitales



Conexión social

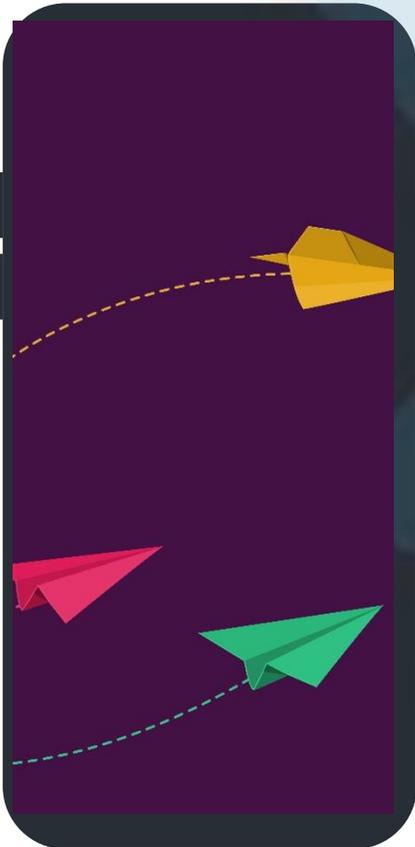
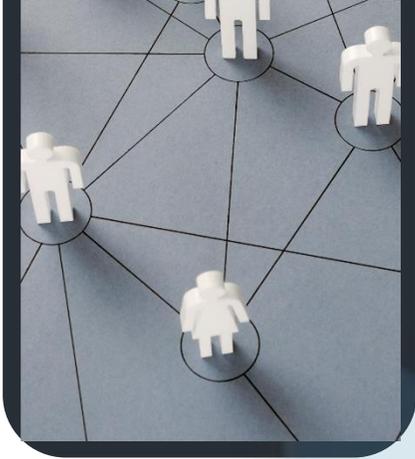
Las herramientas digitales, como las experiencias de realidad virtual, los foros en línea y las plataformas de redes sociales, pueden ayudar a conectarse con otras personas de diferentes orígenes culturales y participar en intercambios interculturales significativos. Por ejemplo, las plataformas de redes sociales se pueden utilizar para facilitar debates sobre temas culturales, compartir experiencias culturales y promover el aprendizaje intercultural.



Competencias interculturales

Las iniciativas lideradas por jóvenes pueden facilitarse a través de centros comunitarios, organizaciones juveniles y plataformas de redes sociales. Tanto de forma digital como presencial, PuedeS participar en actividades que promuevan la comunicación intercultural, como intercambios culturales, clases de idiomas y diálogos interculturales, que pueden ayudar a derribar barreras y aumentar la comprensión y el respeto mutuos.

Más adelante en este tema, tendrás la oportunidad de aprender más sobre algunas herramientas digitales más poderosas que seleccionamos específicamente para impulsar el bienestar a través de la diversidad.



Las plataformas digitales son clave para los jóvenes, ya que permiten la autoexpresión, el desarrollo de habilidades y promueven la inclusión.

Proporcionan espacios seguros para que los jóvenes marginados se conecten, defiendan e influyan en las actitudes y políticas sociales.

En última instancia, las herramientas digitales permiten a los jóvenes dar forma a narrativas y participar activamente en la sociedad digital actual.

Herramientas digitales para la creación de las redes y autoexpresión

Las herramientas digitales brindan una plataforma vital para creación de las redes y autoexpresión, permitiendo conectarse a los jóvenes, compartir experiencias y defender el bienestar y la diversidad en sus comunidades.



Las herramientas digitales para promover intercambios interculturales y conectar a jóvenes de diferentes orígenes culturales pueden aumentar su sentido de conexión social y reducir los sentimientos de aislamiento y soledad.



El uso de herramientas digitales en proyectos liderados por jóvenes no solo une culturas, sino que también resalta el increíble potencial de las habilidades digitales de los jóvenes para realizar cambios positivos en sus comunidades y tener voz y voto en la configuración de su futuro.

Actividad - Grupos de Facebook

Para los jóvenes, los grupos de Facebook pueden ser un recurso para el bienestar físico y mental. Al unirse a grupos específicos centrados en la salud, los jóvenes pueden acceder al estímulo, consejos y conexiones con sus compañeros.

¡El primer paso es buscar en Facebook los tipos de grupos que te interesan! Al realizar la búsqueda utiliza palabras clave como 'diversidad' o 'conciencia social' y aparecerán grupos relacionados.

Habrà una amplia variedad de grupos, así que echa un vistazo y vas a ver cuál se adapta mejor a tus necesidades. Una vez que hayas decidido qué grupo se adapta mejor a tus intereses, haz clic en "Unirse".

¡Preséntate e interactúa con el grupo! Participa en debates, siéntate libre de hacer preguntas y utilizar los recursos proporcionados... ¡Esta participación te hará sentir parte de la comunidad!

Advertencia: recuerda que los grupos de Facebook no siempre son monitoreados. Manténgate a salvo y ten en cuenta a los demás en los grupos.



Grupos de facebook

Los grupos de Facebook son espacios comunitarios virtuales dentro de Facebook que permiten a los usuarios conectarse a través de intereses compartidos. Estos grupos fomentan la participación en debates, eventos y el intercambio de recursos, proporcionando un espacio comunitario para personas con ideas afines.

Facebook

Introducing New Features to Facebook Groups

October 20, 2022

By Tom Alison, Head of Facebook



PLAYO: Haz deporte y conéctate

www.playo.co

Playo es una plataforma comunitaria que permite a los usuarios descubrir, unirse y organizar deportes y actividades físicas locales. A través de la aplicación, los usuarios pueden encontrar lugares cercanos, conectarse con otros jugadores, programar juegos e incluso realizar un seguimiento de sus niveles de condición física. Su objetivo es fomentar el amor por los deportes y el ejercicio físico, creando un espacio comunitario para quienes deseen mantenerse activos y comprometidos.



Play with players
around you



Skill-up your game



Book sports venues
nearby



Manage your sports
activities & groups

Actividad – PLAYO



Para los jóvenes, Playo puede ser un recurso de bienestar físico y conexión social. Al brindar fácil acceso a eventos deportivos y a personas con ideas afines, los jóvenes pueden participar en actividades que disfrutan, mejorando su salud física.

Una vez que hayas descargado la aplicación, hayas creado una cuenta y hayas configurado tu perfil, es hora de:

Explorar actividades y lugares: la aplicación tiene una función de búsqueda, lo que significa que puedes encontrar eventos deportivos y partidos cerca de ti.

Unirse o crear juegos: puedes unirse a juegos existentes o crear los tuyos propios seleccionando el deporte, el lugar, la fecha y la hora.

Conéctate con otros jugadores: si quieres conectarte con otros jugadores que tienen intereses similares a los tuyos, ¡esta aplicación puede ayudarte!

Asiste a torneos organizados en tu área local.

Algunos consejos para PLAYO



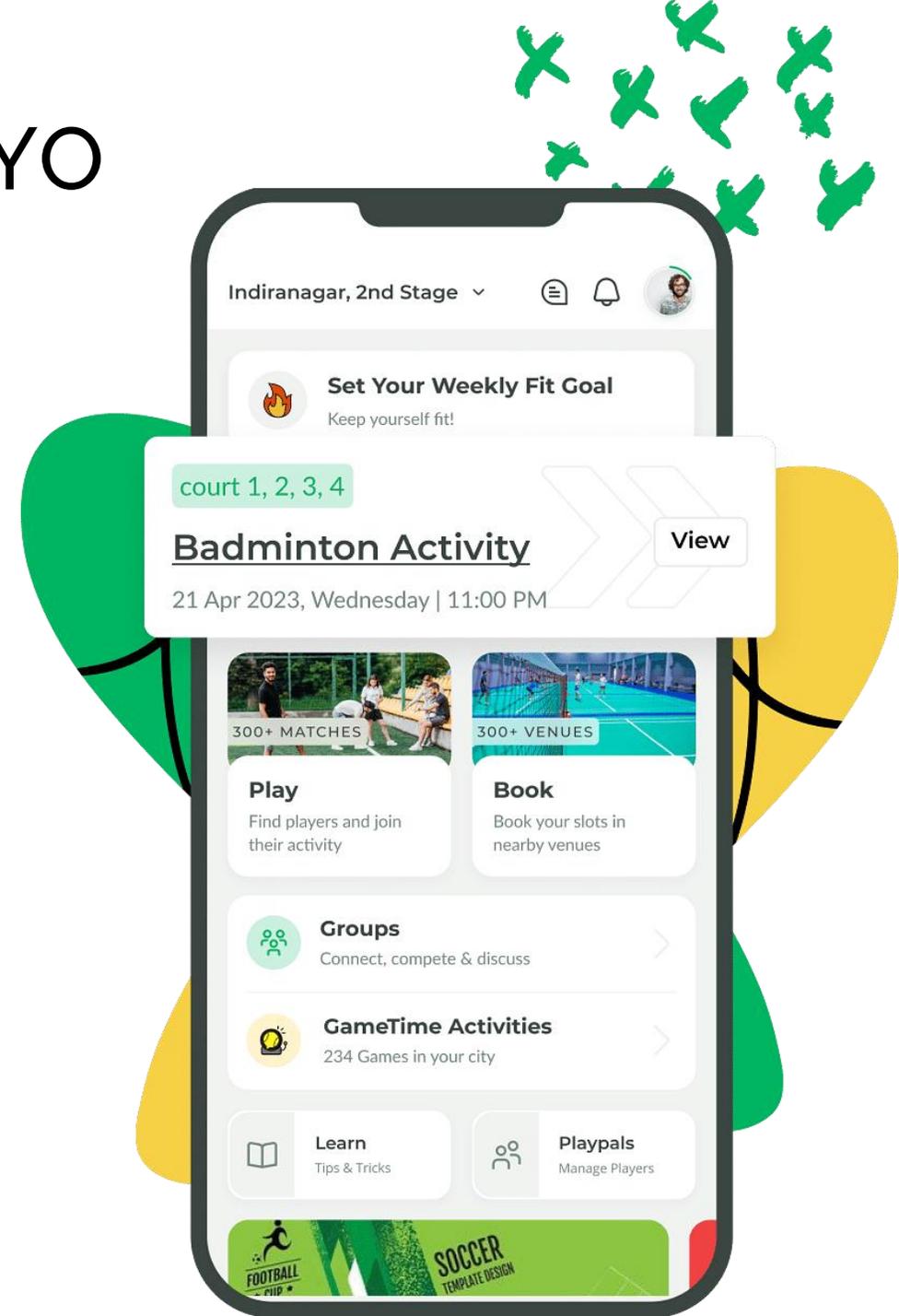
Mantenerse seguro

Cuando conoces a la gente nueva o vas a lugares nuevos, asegúrate de que sea un entorno seguro. Considera llevar a un amigo contigo si es la primera vez que juegas con un grupo nuevo.



Ser respetuoso

Muestra buen espíritu deportivo tanto dentro como fuera del campo. Respeta los niveles de habilidad de los demás y fomenta un ambiente de juego positivo.



Canva: horarios, carteles, vídeos y más

www.canva.com

Canva es una plataforma de diseño gráfico que permite a los usuarios crear gráficos, presentaciones, carteles y otro contenido visual para redes sociales. Es fácil de usar y ofrece una amplia gama de plantillas, lo que facilita a los jóvenes crear y compartir imágenes que promuevan la inclusión.



Actividad – Canva



Crea publicaciones, folletos o carteles en las redes sociales con Canva para mostrar la diversidad mediante el uso de imágenes que representen diversas razas, etnias y habilidades. ¿Por qué no intentas usar Canva tú mismo y creas un póster sobre ti?

Explora plantillas y herramientas:

Canva tiene una biblioteca llena de plantillas, primero navega y familiarízate con su funcionalidad básica.

Identifica cosas CLAVE sobre ti que desee incluir... tus sueños, pasatiempos y metas.

- Crear un tablero de visión
- Elige una plantilla, agrega imágenes e íconos que representen las metas y sueños que identificaste anteriormente. Sé creativo, utiliza el color y las fuentes que mejor se adapten a tus necesidades.

Comparte y Reflexiona

Una vez que hayas creado tu póster, ¿por qué no compartirlo con otros y resaltar el significado detrás de las imágenes, el texto y los colores que has elegido?

Adobe Spark: cuenta tu historia

Adobe GRATIS para estudiantes

Adobe Spark es un conjunto de herramientas de diseño que permite a los usuarios crear sus propios gráficos, páginas web y vídeos cortos. Su herramienta de video, Spark Video, es especialmente útil para los jóvenes que desean crear historias en video sobre la inclusión con la capacidad de agregar su voz en off, música y texto a videoclips y fotografías.



Actividad – Adobe Spark

Otra idea... ¡Crea un vídeo corto con Adobe Spark para compartir historias de inclusión y diversidad!

A continuación te indicamos cómo empezar:

- Haz una entrevista con las personas con una variedad de experiencias vividas, que reflejen comunidades globales y la importancia de la diversidad.
- Incorpora música o texto de diferentes culturas para enfatizar valores compartidos.
- Utiliza estos elementos para crear contenido atractivo que celebre y fomente la comprensión de la diversidad.

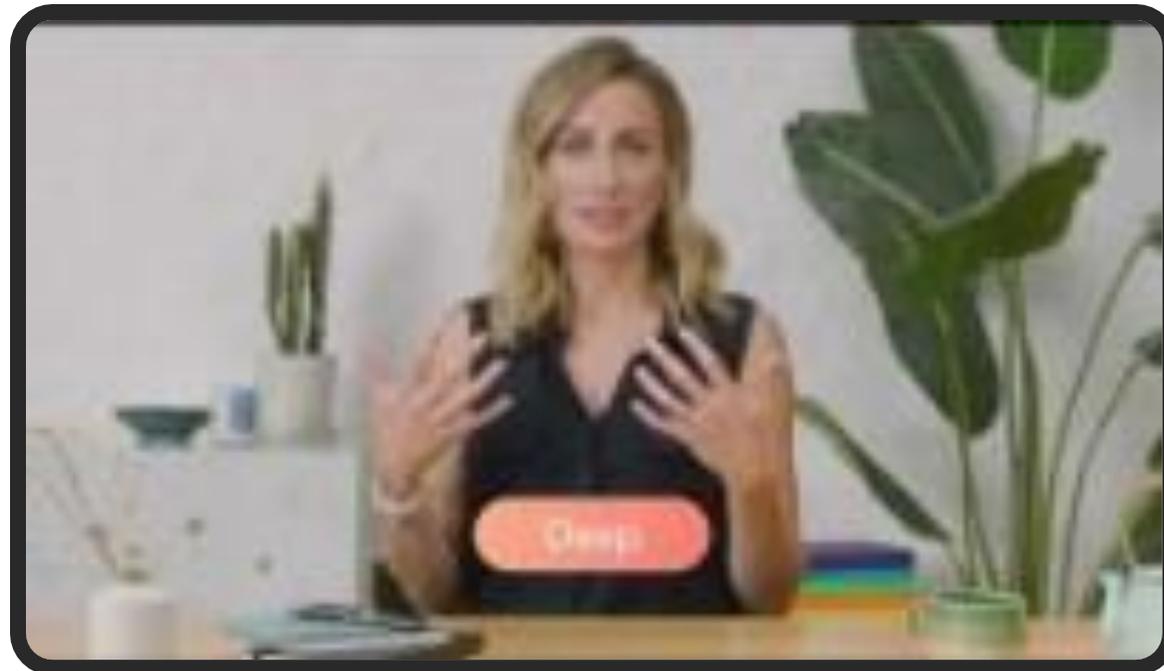
¡Sé creativo y disfruta!

The Adobe Spark logo, consisting of the letters 'S' and 'P' in a bold, yellow, sans-serif font, set against a black circular background. The logo is centered within a white circular frame that has a subtle drop shadow, giving it a three-dimensional appearance. The entire graphic is positioned on the left side of the slide, partially overlapping a yellow and grey corner graphic in the top-left corner.

Aplicación Calm: mejor sueño, menos ansiedad

www.calm.com

La aplicación Calm es una herramienta de atención plena y relajación que ofrece meditaciones guiadas, ayudas para dormir y ejercicios de respiración. Estas funciones brindan a los usuarios métodos para reducir el estrés, mejorar la concentración y mejorar el bienestar mental general, creando un espacio personal para el autocuidado y crecimiento .



Actividad – Calm



Para los jóvenes, la aplicación Calm puede ser un recurso para el bienestar físico y mental. Al interactuar con el contenido personalizado adecuado a tu edad y necesidades, tú también puedes aprender técnicas para controlar el estrés, mejorar el sueño y fomentar una conexión mente-cuerpo.

Así es cómo:

Primero, descarga la aplicación en tu dispositivo.

Ahora crea una cuenta: abre la aplicación y sigue las instrucciones para crear una cuenta o inicia sesión si ya tienes una.

Explora la aplicación: explora el contenido disponible y decide qué actividad te interesa.

Calm ofrece contenido adaptado a varios grupos de edad. Selecciona los que sean adecuados para tu edad.

Sigue las actividades guiadas: muchos de los ejercicios son guiados.... Entonces, ¡este paso es tan simple, así que disfruta!

Algunos consejos para el uso de la aplicación Calm



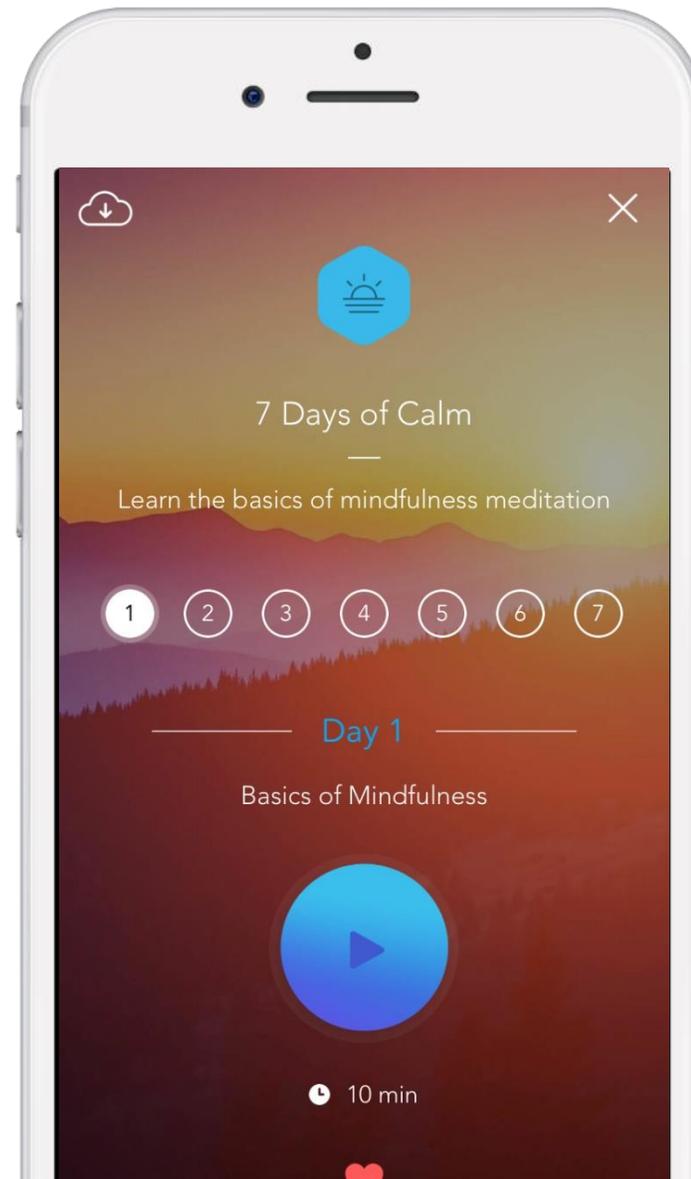
Empieza poco a poco

Si eres nuevo en la meditación o la atención plena, comienza con sesiones más cortas y aumenta gradualmente a medida que te sientas más cómodo.



Utiliza con responsabilidad

Al igual que otras actividades relacionadas con la pantalla, ten en cuenta cuánto tiempo pasas en la aplicación y equilíbralo con otras actividades físicas y sociales.





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

¡Conéctate como quieras!



Siempre es una buena idea acercarse. No tengas miedo al fracaso, aunque suceda, es una oportunidad más para crecer en experiencia.

Las herramientas digitales pueden ayudarte a comunicarte. ¡No permitas que lo digital sea un obstáculo y utiliza la tecnología de manera inteligente y moderada!





¡Muchas gracias y
Enhorabuena!

Has finalizado el
segundo módulo del
curso WELLHOODY.

SIGUIENTE: Módulo 3
Afrontando los desafíos
Especial atención a la era post COVID y sus
efectos en la socialización y el bienestar
común.

