



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**MI VIDA, MI BIENESTAR, MI RESILIENCIA: TALLER PARA MENORES EN
RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL- DESCUBRIENDO SU VALOR Y
FORJANDO UN FUTURO**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL

Presentado por:

Lucía López Gutiérrez

Tutelado por:

Margarita del Hoyo Rodríguez

Curso 2023/2024

Valladolid, a 12 de junio de 2024

Resumen

Este Trabajo de Fin de Grado está orientado a mejorar la integración de los menores en riesgo de exclusión social, tratando de ayudarles a crecer para un futuro sano y saludable.

Para ello se realizará un taller enfocado en menores de entre 6 y 12 años y sus padres/tutores, centrado en ámbitos como la autoidentidad, la autoestima, las habilidades sociales y emocionales y la educación nutricional, además de brindarles herramientas para trabajar estos aspectos fuera del taller y poder incidir aún más en el desarrollo de este menor.

Emplearemos una metodología de participación activa, apoyo psicosocial, grupal, inclusiva y preventiva para la buena consecución de los objetivos anteriormente citados.

Vemos verdaderamente necesario la intervención con este colectivo puesto que su situación actual puede desencadenar serios problemas a corto y largo plazo, incidiendo en su desarrollo psicosocial y su situación en el futuro.

Abstract

This Final Project is aimed at improving the integration of children at risk of social exclusion, trying to help them grow for a healthy future.

For this purpose, there will be a workshop focused on children between 6 and 12 years and their parents/guardians, focused on areas such as self-concept, self-esteem, social and emotional skills and nutritional education, in addition to providing them with tools to work these aspects outside the workshop and to be able to further influence the development of this minor.

We'll use a methodology of active participation, psychosocial support, group, inclusive and preventive to achieve the aforementioned objectives.

We see a real need for intervention with this group since their current situation can trigger serious problems in the short and long term, affecting their psychosocial development and their situation in the future.

Palabras clave:

Exclusión social, menores en riesgo, taller, desarrollo, resiliencia.

Key words:

social exclusion, children at risk, workshop, development, resilience.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	6
2. JUSTIFICACIÓN	7
2.1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA SELECCIONADO.	7
2.2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL.	8
3. OBJETIVOS	11
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	12
4.1. ¿QUÉ ES LA EXCLUSIÓN SOCIAL?	12
4.2. INDICADORES DE RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL.	14
4.3. MENORES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL	16
4.3.1. <i>Influencia de la exclusión social en el desarrollo del menor</i>	16
4.3.2. <i>Enmarque legal y normativo de protección a la infancia.</i>	20
5. DISEÑO DE INTERVENCIÓN	23
5.1. CONTEXTUALIZACIÓN	23
5.2. DESTINATARIOS	23
5.3. OBJETIVOS	24
5.4. METODOLOGÍA	25
5.5. TEMPORALIZACIÓN	26
5.6. TALLER “MI VIDA, MI BIENESTAR, MI RESILIENCIA”	27
6. EVALUACIÓN, ANÁLISIS Y SEGUIMIENTO	46
7. CONCLUSIONES	48
8. BIBLIOGRAFÍA	50
9. ANEXOS	53

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	16
Tabla 2	26

Tabla 3	26
Tabla 4	27
Tabla 5	28
Tabla 6	29
Tabla 7	31
Tabla 8	32
Tabla 9	34
Tabla 10	35
Tabla 11	35
Tabla 12	37
Tabla 13	38
Tabla 14	39
Tabla 15	42
Tabla 16	44

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO I. CARTEL PRIMERA SESIÓN	53
ANEXO II: CUESTIONARIO PRETEST	54
ANEXO III: CARTEL SEGUNDA SESIÓN	58
ANEXO IV: CARTEL TERCERA SESIÓN	59
ANEXO V: RECURSO SESIÓN TRES.	60
ANEXO VI: CARTEL CUARTA SESIÓN	63
ANEXO VII: RECURSOS SESIÓN CUATRO.	64
ANEXO VIII: CARTEL QUINTA SESIÓN	68
ANEXO IX: PLANTILLA RUEDA DE ALIMENTOS.	69
ANEXO X: RECURSO SESIÓN CINCO.	71
ANEXO XI: CARTEL SEXTA SESIÓN	74
ANEXO XII: CARTEL SEPTIMA SESIÓN	75
ANEXO XIII. CUESTIONARIO POST-TEST	76

1. INTRODUCCIÓN

Podemos definir la exclusión social como un “proceso mediante el cual los individuos o grupos son total o parcialmente excluidos de una participación plena en la sociedad en la que viven” (Eurofound, Davis, Thomas, & Deakin, 1995).

Actualmente en España, el 31,9% de los menores de 16 años se encuentran en riesgo de pasar por esta situación (INE, Tasa de riesgo de pobreza y/o exclusión social (estrategia Europa 2020) por grupos de edad y periodo. Base 2013, 2022), lo cual podría tener un enorme impacto en sus vidas, interviniendo negativamente en su desarrollo emocional y psicológico, cognitivo y académico, social y de habilidades de relación, además de tener mayor riesgo de comportamientos problemáticos y un impacto a largo plazo.

Debido a este alarmante porcentaje y a las graves consecuencias que puede llegar a tener esta situación, se realizará un taller orientado a menores españoles de entre 6 y 12 años de edad y sus padres/tutores, en el cual se trabajará en siete sesiones la autoidentidad, la autoestima, las habilidades sociales y emocionales y la educación nutricional, teniendo como objetivos principales mejorar la integración de los menores en riesgo de exclusión social, además de ayudarles a crecer para un futuro sano y saludable, brindando también herramientas a los padres y tutores que apoyen este proceso.

Se empleará una metodología de participación activa, apoyo psicosocial, grupal, inclusiva y preventiva.

Y es que los niños y niñas son seres humanos vulnerables, a quienes debemos proteger y cuidar, además de ser el futuro de nuestro país y nuestra sociedad. Por ello he decidido enfocar mi trabajo de fin de grado en este sector de la población. También he podido presenciar de manera directa la situación de estos menores, puesto que realicé el prácticum generalista y el prácticum de profundización en la asociación Allende Mundi, lo cual me ha impulsado a querer, aún más, tratar de mejorar la vida de estos jóvenes, brindándoles una oportunidad para crecer y desarrollarse como personas en un entorno de apoyo y cuidado, no solo trabajando con ellos, sino también con sus padres o tutores, puesto que deben ser el principal sustento para la mejora de la calidad de vida y desarrollo de sus hijos.

2. JUSTIFICACIÓN

2.1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA SELECCIONADO.

En este curso 2023/2024 he podido realizar tanto el prácticum general como el prácticum de profundización en la asociación Allende Mundi, una asociación sin ánimo de lucro que acoge a menores de entre 6 y 16 años que se encuentran en riesgo de exclusión social. Allende Mundi se caracteriza por ser una asociación intercultural, ya que a ella acuden menores de múltiples partes del mundo, además de familiar, puesto que busca constantemente que los menores se sientan acogidos, escuchados, apoyados...

También se busca el crecimiento personal de cada uno de los jóvenes, que se sientan protagonistas de sus propias vidas, que vean que son más que un tono de piel o un aspecto físico, que siempre habrá gente para ayudarles y apoyarles en todo lo que necesiten y que pueden cumplir todo lo que se propongan.

Comencé mis prácticas en noviembre de 2023 y voy a finalizarlas ahora, en mayo de 2024. Durante este periodo, he tenido la suerte de conocer a una serie de menores increíbles, con capacidades espectaculares, con personalidades únicas y diferentes que podrían abrirles cualquier puerta que se propongan a abrir.

Algunos de esos menores no destacaban en los estudios (provienen de contextos donde la educación no era primordial, además de encontrarse en las escuelas con muchas dificultades y obstáculos que agravaban aún más ese desinterés o ese rechazo hacia la educación que se imparte), otros tenían notas brillantes, pero su timidez, su lenguaje o el sentirse diferente hacía que se apartaran y no interactuaran con el resto de compañeros, siendo esto un problema que puede repercutirles a corto y largo plazo. Quizás, *Wilmer* no tenga las mejores notas, pero ¡Qué agilidad para tocar la batería!, puede que a *Angel* le de vergüenza hablar con sus compañeros, pero ¡Que mente más prodigiosa, puede memorizar lo que sea en menos de cinco minutos!

No podemos limitar a un menor solo porque tenga dificultad en un ámbito de su vida, todo lo contrario, debemos ayudarle en aquello que le cueste, mientras animamos a que potencie aquello que le hace sentir bien y que se le da bien.

Durante este periodo, he podido observar casos y escuchar comentarios verdaderamente ofensivos, en donde ponen a estos niños y niñas en lo más bajo de la sociedad, como si

no valiera la pena luchar por ellos, como si ellos tuvieran la culpa de estar en la situación que están, como si ya no hubiera ningún remedio. Pero sin duda, lo peor de todo esto es ver como algunos de estos menores han interiorizado ese tipo de pensamientos, creyéndose ellos mismos que no van a llegar a ningún sitio y conformándose con lo que la vida y la sociedad tiene para ellos.

Esto último fue lo que me impulsó a realizar este taller. ¿Cómo podemos permitir que un niño o niña se crea que “no vale para nada”? No lo podemos permitir, por ello, quiero realizar este taller, un taller orientado al crecimiento personal de estos niños, niñas y jóvenes; a desarrollar sus habilidades sociales y emocionales; y a saber cómo gestionar sus emociones; a ver las mejores formas de tener una vida sana y saludable, y todo esto acompañado de sus padres, madres o tutores, quienes deberán tener el compromiso de apoyar a sus hijos e hijas en este proceso, que no es fácil, pero si necesario.

Lo principal de este taller es hacer ver a estos niños y niñas que pueden conseguir todo lo que se propongan, y que siempre podrán contar con personas que les ayuden en este proceso, no solo sus familiares, también compañeros, amigos, educadores... Pero quienes son los protagonistas de sus vidas son ellos mismos, y deben comenzar a creérselo.

2.2. RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO DE GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL.

En la realización del Trabajo de Fin de Grado considero haber podido cumplir las siguientes competencias citadas en el Proyecto/Guía docente de la asignatura:

- E2. Identificar y emitir juicios razonados sobre problemas socioeducativos para mejorar la práctica profesional.
- E4. Diagnosticar situaciones complejas que fundamenten el desarrollo de acciones socioeducativas.
- E23. Conocer los factores biológicos y ambientales que afectan a los procesos socioeducativos.
- E24. Conocer las características fundamentales de los entornos sociales y laborales de intervención.

El taller programado gira en torno a un grave problema socioeducativo que podemos encontrar en la actualidad en España: el riesgo de exclusión social de menores entre 6 y

12 años españoles, identificado a través de una detallada definición de lo que es la exclusión social, además de dotar de datos cuantitativos del porcentaje de menores de 16 años españoles que se encuentran en esa situación. También se añade algunas formas de detectar la exclusión social, como podría influir en el desarrollo de los menores y una forma de intervenir en ello.

A todo ello añadir el hecho de haber presenciado durante siete meses lo presente que se encuentra esta problemática, puesto que realizado las prácticas en una asociación que trabaja con menores de entre 6 y 16 años en riesgo de exclusión social, con lo que he podido llevar a cabo esa práctica profesional, permitiéndome elaborar un taller que, considero, pueda ayudar verdaderamente a estos menores y sus familiares.

- E5. Diseñar planes, programas, proyectos, acciones y recursos en las modalidades presenciales y virtuales.
- E6. Diseñar y desarrollar procesos de participación social y desarrollo comunitario.
- E37. Producir medios y recursos para la intervención educativa.

Para este Trabajo de Fin de Grado he diseñado un taller de siete sesiones en el que se trabajan ámbitos como el autoconcepto, la autoestima, las habilidades sociales y emocionales o la educación nutricional. Cada una de las sesiones, las cuales serán presenciales, está compuesta por diferentes dinámicas, donde tanto los menores como los familiares deben participar activamente para poder llevarse a cabo.

También se han buscado y diseñado una serie de recursos que se entregaran a los familiares para que puedan realizar las fuera de las horas del taller, en sus hogares, lo que permitirá trabajar aún más en el desarrollo de los participantes.

- E13. Diseñar e implementar procesos de evaluación de programas y estrategias de intervención socioeducativa en diversos contextos.
- E18. Elaborar e interpretar informes técnicos, de investigación y evaluación de acciones, procesos y resultados socioeducativos.
- E26. Conocer la teoría y la metodología para la evaluación en intervención socioeducativa.
- E.27 Diseñar, utilizar y evaluar los medios didácticos en la intervención socioeducativa.

Para poder observar el impacto que tiene el taller en la vida de las familias que participarán se realizará un pretest en la primera sesión y un post-test en la última sesión, además de realizar tres reuniones de seguimiento cada dos meses para comprobar la mejora de los participantes en los ámbitos tratados en el taller. Además, al final de cada sesión se realizará un pequeño cuestionario oral que nos permita saber las opiniones, ideas y comentarios de los participantes con respecto a las didácticas, la forma de realizarlas o lo que nos quieran expresar, lo cual puede ayudar a la mejora de las siguientes sesiones e incluso los siguientes talleres.

3. OBJETIVOS

Objetivos generales.

- **Mejorar la integración de los menores en riesgo de exclusión social a través de la elaboración de un taller enfocado a trabajar la autoidentidad, la autoestima, las habilidades sociales y emocionales y la educación nutricional.**
- **Ayudar a los menores a crecer para forjar un futuro resiliente, brindando herramientas a los padres y tutores que apoyen este proceso.**

Objetivos específicos.

- **Promover la autoestima y el autoconocimiento en los menores**, identificando sus habilidades, fortalezas y valores y puedan formar una imagen positiva de sí mismos.
- **Trabajar las habilidades sociales y emocionales** proporcionando técnicas y actividades que traten la empatía, la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, etc.
- **Desarrollar habilidades para la resiliencia**, a través de estrategias para enfrentar y superar situaciones adversas, gestionar el estrés, adaptarse a los cambios, tener una actitud optimista, etc.
- **Fomentar la creatividad y el pensamiento crítico** con actividades que refuercen la imaginación, la innovación y su capacidad de analizar diferentes perspectivas y soluciones ante posibles problemáticas que deban enfrentar en su vida.
- **Impulsar la participación de los padres y tutores**, aportándoles herramientas y recursos para que puedan apoyar de manera efectiva a sus hijos, promoviendo consigo un ambiente familiar saludable.
- **Fomentar la comunicación y colaboración entre padres, tutores y profesionales**, facilitando lugares y momentos de diálogo y reflexión para que los familiares puedan expresar sus preocupaciones, experiencias e incluso estrategias que apoyen al crecimiento y desarrollo del menor.
- **Evaluar el progreso e impacto del taller** siguiendo los avances de los participantes, tanto de los menores como de los padres y tutores.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. ¿QUÉ ES LA EXCLUSIÓN SOCIAL?

La Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y del Trabajo define la exclusión social como un “Proceso a través del cual los individuos y los grupos están completa o parcialmente excluidos de una plena participación en la sociedad en la que viven” (Eurofound, Davis, Thomas, & Deakin, 1995).

Este término nace en los años 70 en Francia por parte de **René Lenoir**, quien era Secretario de Estado de Acción Social. El concepto aparece en su libro *Les exclus: un Français sur Dix*, publicado en 1974, donde habla de la exclusión social como una ruptura de los lazos sociales, algo que afectaba a la tradición francesa de integración nacional y solidaridad. Este se popularizó en los años 80 para referirse a aquellos sectores de la población en situaciones desfavorecidas y que se encontraban afectados por problemas sociales como el desempleo, discapacitados, guetos, toxicómanos... para lo cual surgieron diferentes políticas y programas sociales tratando de integrarlos (Ingreso Mínimo de Inserción, programas educativos en áreas marginales, desarrollo comunitario en barrios desfavorecidos...).

Pronto este término se extendió por otros países del Norte, por Europa, EE. UU, trasladándose incluso a países menos desarrollados. Por esta época existían diferentes definiciones, en las cuales solían aparecer conceptos como marginalidad, segregación y desviación.

Son varios los autores que aportan su visión sobre el concepto de exclusión social:

Para **Robert Castel** (1995) la exclusión social es un proceso por el cual los ciudadanos van perdiendo su sentido de pertenencia a la sociedad a medida que aumenta su vulnerabilidad. Castel no habla de exclusión, sino de desafiliación y, para él, la exclusión tiene dos pilares fundamentales: la inserción ocupacional y las relaciones sociales. Argumenta que existen tres zonas de organización o cohesión social: la *zona de integración*, donde las personas tienen un trabajo estable y relaciones sociales y familiares buenas, la *zona de vulnerabilidad*, donde comienza a haber precariedad en el trabajo y en las relaciones, y la *zona de exclusión*, donde ya hablamos de marginalidad,

desafiliación... Pasamos de tener un vínculo social a la ruptura social, y a ella pueden llegar cualquier persona, incluso los integrados.

José Felix Tezanos (1999) defiende que el término exclusión social abarca una variedad de conceptos que han sido tradicionalmente empleados para describir situaciones en las cuales las personas se encuentran “apartadas” o “han sido apartadas” del núcleo de una sociedad o grupo. Estos conceptos incluyen la segregación o marginación, la pobreza y la alineación social. También defiende, coincidiendo con el Robert Castel, que al individuo o colectivo que se encuentra en esa situación se le quita algo que ya había alcanzado o a algo a lo que tenía derecho (Ibid., p.20), como puede ser el desarrollo laboral y social, recursos económicos y personales, participación...

Manuel Castells define la exclusión social como “el proceso por el cual a ciertos individuos y grupos se les impide sistemáticamente el acceso a posiciones que les permitirán una subsistencia autónoma, dentro de los niveles sociales determinados por las instituciones y los valores en un contexto dado” (2001, p.98) y **Joan Subirats** la define como “la imposibilidad o dificultad intensa de acceder tanto a los mecanismos culturales de desarrollo personal e inserción socio-comunitaria, como a los sistemas preestablecidos de protección social” (2004:19). Ambos autores coinciden en que hay una serie de barreras que impiden la integración social.

Todos los autores anteriormente nombrados coinciden en varios puntos y, realizando una síntesis de todos ellos, podemos definir la exclusión social como un proceso dinámico mediante el cual los ciudadanos o grupos sociales pierden su sentido de pertenencia a la sociedad y son privados sistemáticamente al acceso de recursos, oportunidad y derechos fundamentales, dificultando así su inserción social y desarrollo personal.

Es importante considerar otra serie de definiciones estrechamente relacionadas con la exclusión social, puesto que influyen igualmente en ella. Algunos términos a destacar son:

- **Riesgo:** La Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor lo define como “cualquier situación que perjudique el desarrollo personal o social del menor y que no requiera la asunción de tutela” (BOE-A-1996-1069).
- **Desamparo:** el Art. 172.1 del Código Civil considera como situación de desamparo “la que se produce de hecho a causa del incumplimiento o del imposible o inadecuado ejercicio de los deberes de protección establecidos por las

leyes para la guarda de los menores, cuando éstos queden privados de la necesaria asistencia moral o material”. (BOE-A-1889-4763).

- **Tutela:** El Diccionario panhispánico del español jurídico lo define como “Institución que tiene por objeto la guarda y protección de la persona y bienes: primero, de los menores no emancipados en situación de desamparo; y segundo, de los menores no emancipados no sujetos a patria potestad”. En Valladolid, el organismo que se encarga de la tutela y protección de los menores es la Junta de Castilla y León a través de los Servicios Sociales, quienes cuentan con Sistema de Protección a la Infancia.
- **Sistema de Protección a la Infancia:** “Son servicios destinados a facilitar la integración de los niños y adolescentes en sus grupos naturales de convivencia, con unas condiciones mínimas suficientes que posibiliten su desarrollo personal y su integración social” (Junta de Castilla y León, 2024). Este sistema trabaja a través de la protección y tutela de menores, el apoyo a familias, acogimientos familiares, acogimientos en centros, adopciones, apoyo a la vida adulta, atención y reinserción de jóvenes infractores y la promoción de los derechos y prevención del maltrato infantil.

4.2. INDICADORES DE RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL.

Acción Contra el Hambre (2024) enumera una serie de factores que podrían confirmar que quienes lo padecen están en riesgo o en situación de exclusión social. Estos son los siguientes:

- Limitación social: ruptura de lazos sociales. Las personas o los grupos son aisladas, teniendo un acceso restringido e incluso inexistente a las relaciones sociales y al ocio.
- Limitación política: hace referencia a la falta de participación en la toma de decisiones que afectan al territorio en el que habita o en la política en general.
- Limitación económica: marcada por tener bajos ingresos, empleos precarios, inseguros o no tener empleo, falta de alimento, falta de acceso a una serie de recursos...
- Limitación personal: si hay una falta de motivación, además de una serie de limitaciones para acceder a servicios sanitarios. Este va más enfocado a personas que padecen adicciones o antecedentes penales.

El Instituto Nacional de Estadística (de ahora en adelante INE), teniendo como referente la Estrategia Europa 2020, considera que las personas se encuentran en riesgo de exclusión social si están en algunas de estas tres situaciones:

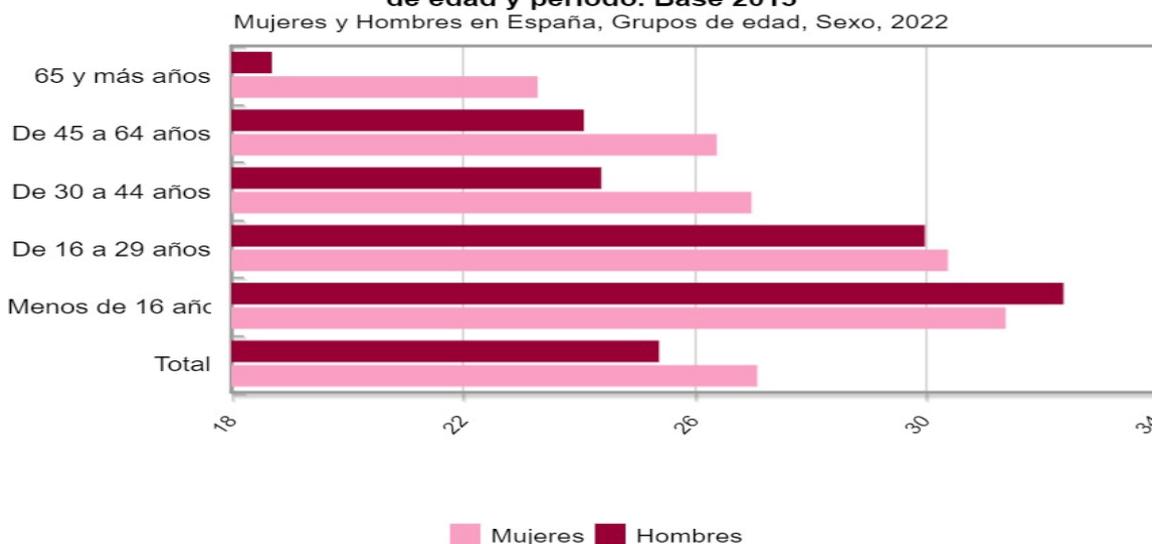
- Si tiene bajos ingresos, lo cual equivaldría al 60% de la mediana del ingreso equivalente o por unidad de consumo.
- Si sufren privación material severa, haciendo referencia a la población que vive en hogares que carecen de cuatro de los siguientes conceptos:
 - No pueden permitirse ir de vacaciones al menos una semana al año.
 - No pueden permitirse comer carne, pollo o pescado al menos cada dos días.
 - No pueden permitirse mantener la vivienda con una temperatura adecuada.
 - No tienen capacidad para afrontar gastos imprevistos (de 650 euros).
 - Ha tenido retrasos de pago de gastos relacionados con la vivienda principal (hipoteca o alquiler, recibo de gas, comunidad...) o en compras en los últimos 12 meses).
 - No puede permitirse disponer de un automóvil.
 - No puede permitirse disponer de teléfono.
 - No puede permitirse disponer de un televisor.
 - No puede permitirse disponer de una lavadora.
- Si viven en hogares con muy baja intensidad de trabajo, es decir, por debajo del 20% del total de su potencial total de trabajo, calculando los meses en que las personas del hogar han estado trabajando y el total de meses en los que teóricamente esas personas podrían haber trabajado. Esto no aplica a personas mayores de 60 años.

(INE, Tasa de riesgo de pobreza y/o exclusión social (estrategia Europa 2020) por grupos de edad y periodo. Base 2013, 2022)

Dadas estas pautas, el INE, a través del indicador At Risk of Poverty and/or Exclusion (de ahora en adelante AROPE), nos proporciona la tasa de riesgo de pobreza y/o exclusión social por diferentes variables en España. Una de estas variables es por grupos de edad, la cual mostraremos su gráfica a continuación:

Tabla 1:

Tasa de riesgo de pobreza y/o exclusión social (estrategia Europa 2020) por grupos de edad y periodo. Base 2013



Fuente: Instituto Nacional de Estadística

Analizando el gráfico vemos porcentajes verdaderamente alarmantes, con un porcentaje total de 27,1 en mujeres y 25,4 en hombres, pero es necesario destacar la situación en los menores de 16 años, donde los hombres tienen un 32,4% de riesgo de exclusión social y las mujeres un 31,4%.

Estos porcentajes tan elevados en los menores de 16 años son muy preocupantes, considerando que estos jóvenes son el futuro de nuestra sociedad y debemos velar por su bienestar.

4.3. MENORES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL

4.3.1. Influencia de la exclusión social en el desarrollo del menor

Son varios los autores que argumentan el gran impacto que puede tener la exclusión social en el desarrollo de los niños y adolescentes, destacando las siguientes consecuencias:

- Desarrollo emocional y psicológico: Los menores en situación de exclusión social pueden desencadenar sentimientos de soledad y rechazo, afectando en su bienestar emocional tanto a corto como a largo plazo, llegando incluso a tener problemas de autoestima, ansiedad y depresión entre otros (Baumeister & Leary, 1995) (Pérez Candás, 2022).

- Desarrollo cognitivo y académico: la falta de apoyo y la sensación de marginalidad pueden distraer a los menores en la escuela, además de dificultar su capacidad para concentrarse y aprender, interfiriendo entonces en el rendimiento académico y el desarrollo cognitivo de quienes lo sufren (Bush & Ladd, 2001).
- Desarrollo social y habilidades de relación: Quienes experimentan exclusión social pueden tener dificultades para establecer y mantener relaciones positivas con sus iguales, perpetuando así el aislamiento social y el sentimiento de no pertenencia a un grupo (Bukowski, Rubin, & Parker, 2006)
- Riesgo de comportamientos problemáticos: Los menores en riesgo de exclusión social tienen mayor tendencia a participar en comportamientos problemáticos, entre ellos el acoso escolar, la delincuencia juvenil o el abuso de sustancias, puesto que estos menores, al tener esa falta de conexión social y tener sentimiento de marginalidad puede provocar que esos menores busquen aceptación en grupos que promueven comportamientos negativos (Hawkins et al., 2000; Juvonen & Gross, 2008).
- Impacto a largo plazo: la situación de exclusión social puede tener graves consecuencias a largo plazo en términos de salud mental (depresión, ansiedad, baja autoestima), en las relaciones interpersonales (dificultad para confiar en los demás, expresar sus emociones, establecer vínculos significativos) y en el éxito académico y profesional de sus vidas adultas (la falta de desarrollo en la infancia de las habilidades sociales y de colaboración pueden repercutir, además de la falta de concentración) (Cacioppo & Hawkley, 2009).

Es por esto por lo que vemos crucial la pronta intervención, tratando de evitar que se produzca la exclusión social, para lo cual United Nations International Children's Emergency Fund (de ahora en adelante UNICEF), en *Cuadernos para el debate, Vulnerabilidad y Exclusión por la Infancia* (2014) argumenta la necesidad de construir un *sistema de información temprana sobre la infancia en exclusión*.

El sistema de información temprana sobre la infancia en exclusión sería una herramienta que permitiría recoger datos, analizar información y dotar de conocimiento sobre los niños en riesgo de exclusión social, lo cual sirva de base para construir y ejecutar políticas y actuaciones que tengan como objetivo prevenir, mejorar y restablecer el deterioro de las condiciones de vida de quienes se encuentran en esta situación. Defienden que este sistema podría ser útil para valorar:

- “Las áreas, que requieren una rápida intervención sobre la infancia por sus especiales condiciones de vulnerabilidad social, para que la situación de exclusión no se enquistase o pase a etapas más consolidadas.
- Las situaciones problemáticas y las necesidades de la infancia en áreas más amplias (educativas, sociales, sanitarias).
- Las causas de las situaciones de vulnerabilidad en la infancia, esto es, los factores sociales, culturales, religiosos, políticos y económicos que generan esta situación.
- Las intervenciones que son necesarias, apropiadas y efectivas en la infancia en exclusión o vulnerable.
- La percepción y opinión de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes sobre sus propias situaciones de vulnerabilidad, los perjuicios que aprecian en sus derechos y las limitaciones que observan a su desarrollo como adultos” (UNICEF, 2014)

Este sistema estaría orientado a mejorar el bienestar integral y detectar la exclusión social de menores de entre 0 y 17 años que residen en España. Para ello, se deberían poseer diferentes dispositivos de información, como observatorios, que nos ayudasen a reconocer los pronto procesos de exclusión social y sus factores desencadenantes, además de realizar una serie de seguimientos e intervenciones en diferentes ámbitos del menor, los cuales son:

- **Ámbito sociofamiliar:** refiriéndose a la falta de redes y vínculos sociales de calidad. En este ámbito entraría el entorno, la estructura familiar, la etnicidad, las situaciones de desprotección familiar y las situaciones de conflicto social (UNICEF, 2014).
- **Ámbito económico:** hablamos de aspectos como el desempleo, dificultad de acceso a bienes y servicios básicos, la desigual distribución de rentas, empleo precario, pobreza, etc.
- **Ámbito socioeducativo:** destacan el éxito escolar y la diversidad educativa debido a la gran relación que tienen con la exclusión social, aunque hay muchas variables relacionadas con este ámbito, y es que la educación, como bien sabemos, es algo imprescindible para el buen desarrollo del menor.
- **Ámbito sociosanitario:** defienden la bidireccionalidad entre la salud y la exclusión social, ya que la exclusión social genera problemas de salud y los problemas de salud generan exclusión social, refiriéndolos a salud, basándonos en la definición de la Organización Mundial de la Salud (de ahora en adelante OMS) (1946) como

un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. A la hora de analizar la salud mental y las enfermedades, es necesario tener en cuenta que en ello intervienen características biológicas, el contexto social, cultural, económico e histórico (Hawkins, Catalano, & Miller, 1992). En este ámbito se realizaría un seguimiento acerca de la mortalidad, la salud al nacer, la sexualidad, el consumo de drogas, la salud mental y los hábitos de vida saludables (UNICEF, 2014)

Para el correcto funcionamiento del *sistema de información temprana sobre la infancia en exclusión* y poder emplearlo de la manera más efectiva es necesario:

- El apoyo de estructuras organizadas que tengan los recursos suficientes y que se comprometan a cumplir sus fines.
- Estabilidad para poder tener un seguimiento adecuado y así poder acumular y contrastar datos e información.
- La incorporación de novedades para que el sistema sea más preciso, rápido y eficaz, por lo que debe estar abierto.
- Su aplicación en diferentes niveles territoriales.
- Flexibilidad a las distintas capacidades y recursos disponibles.
- Datos cuantitativos y cualitativos.
- La visión de diferentes actores sociales, incluyendo a los menores.
- Productos informativos y propuestas de actuación que sean accesibles a la población.
- Multidimensionalidad para poder interferir en todos los ámbitos en los que afectan a las condiciones de vida de los menores.

(UNICEF, 2014)

A pesar de la información tan valiosa y la gran propuesta que nos aporta UNICEF y el Equipo de investigación de la Universidad Pontificia de Comillas, junto con otros muchos estudios relacionados (Shala, 2013, Muñoz Sánchez, 2021) las situaciones de riesgo de exclusión social e incluso de exclusión social siguen siendo una problemática que debemos abordar con urgencia.

4.3.2. *Enmarque legal y normativo de protección a la infancia.*

Son varias las medidas judiciales aplicadas para tratar de proteger y garantizar el bienestar de los menores, tanto a nivel internacional como a nivel europeo, nacional y autonómico. Estas son algunas de las leyes y normativas más importantes:

- **Normativa internacional**
 - **Declaración de Ginebra sobre los Derechos del Niño (Sociedad de Naciones, 1924):** reconoce y afirma por primera vez la existencia de derechos específicos para los menores, sobre todo la responsabilidad de los adultos hacia ellos y la protección especial para los niños y niñas en situación de abandono.
 - **Declaración de los derechos del hombre (1948):** en él se dice que la maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencias especiales y que todos los niños tienen derecho a igual protección social.
 - **Declaración general de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Niños (20 de noviembre de 1959):** se añade el derecho a la igualdad, independientemente de la raza, credo o nacionalidad, el derecho a recibir protección y cuidados especiales, derecho a un nombre y nacionalidad desde su nacimiento, a la seguridad social, a una educación y tratamiento especial si lo necesitaran...
 - **Convención sobre los Derechos de los Niños (20 de noviembre de 1989):** los menores nacen con derechos fundamentales, y todas las acciones y decisiones que afecten a los niños deben considerar antes que nada su bienestar. Además, tienen derecho a expresar sus opiniones y que estas se tengan en cuenta, y a ser protegidos contra el abuso y la explotación laboral. También se establece una cifra para ser considerados menores de edad, la cual es menores de 18 años.

- **Normativa europea**
 - **Resolución del Parlamento Europeo A3-0172/92 sobre la Carta Europea de los Derechos del Niño:** este subraya la importancia de la infancia y establece una serie de principios para proteger los derechos de los menores en Europa, entre los que se incluyen la protección contra las drogas, el trabajo infantil, el papel de la familia...

- **Instrumento de Ratificación del Convenio Europeo sobre el Ejercicio de los Derechos de los Niños, firmado en Estrasburgo el 25 de enero de 1996:** garantiza que los menores pueden ejercer sus derechos en los procedimientos judiciales. Abarca los derechos procesales, la representación de los menores o la promoción de la mediación como resolución de conflictos que involucre a menores.
- **Normativa nacional:**
 - **Ley 11/1981, de 13 de mayo de modificación del Código Civil en materia de filiación, patria potestad y régimen económico del matrimonio:** modifica el Código Civil estableciendo que los hijos provenientes de matrimonios, de no matrimonios y adoptivos tendrán los mismos derechos.
 - **Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor:** es la principal ley que regula el estatuto jurídico de las personas menores de edad en España. Esta asegura la protección social, económica y jurídica de los menores españoles. Introduce una serie de mejoras con respecto al Código Civil y la Ley de Enjuiciamiento Civil con la consideración de la adopción como elemento de plena integración familiar, aparece el acogimiento familiar como una nueva institución para proteger al menor e incrementa las facultades del Ministerio Fiscal en relación con los menores y sus correlativas obligaciones.
 - **Ley Orgánica 8/2015, de 22 de junio, Modificación del Sistema de Protección de Infancia y Adolescencia:** introduce una serie de cambios con respecto a la ley anteriormente nombrada. Algunos cambios son la concreción del concepto “interés superior del menor”, se mejora la protección jurídica de los menores y obliga a todo el mundo a comunicar a las autoridades si encuentran indicios de violencia ejercida sobre menores.
 - **Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia:** implementa una serie de medidas buscando prevenir la violencia hacia los menores y promover la concienciación social de esta problemática, además de asegurar protección jurídica y asistencial a los menores víctimas. También establece

una formación obligatoria de protección infantil para los profesionales relacionados y actualiza el marco legal, tratando de adaptarse a las redes sociales y nuevas tecnologías.

- **Normativa autonómica**

- **Ley 14/2002, de 25 julio, de Promoción, Atención y Protección a la Infancia en Castilla y León:** el objetivo de esta ley es promover, atender y proteger a la población menor de 18 años de Castilla y León, “estableciendo un marco normativo para la protección integral de los menores, asegurando su desarrollo y bienestar, con especial atención a aquellos en situación de riesgo o desamparo” (BOE-A-2002-16590).

5. DISEÑO DE INTERVENCIÓN

5.1. CONTEXTUALIZACIÓN

La exclusión social en nuestro país es un tema alarmante, encontrándose en riesgo de padecerla una media de 31,9% de los menores de 16 años que habitan en España (INE,2022).

El Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana a través del proyecto “Observatorio de la Vulnerabilidad Urbana” nos muestra las cuatro zonas urbanísticas más vulnerables de Valladolid, siendo estas la zona denominada 4718601, Barrio España y Delicias sur con un nivel de vulnerabilidad bajo y Pajarillos Bajos con un nivel de vulnerabilidad medio. (Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana, 2011).

Basándonos en las estadísticas dadas por el proyecto anteriormente nombrado, en el barrio de Pajarillos Bajos, el porcentaje de población analfabeta y sin estudios de 16 años o más es del 15,72% (2011), la renta neta media por hogar es de 27.245 euros al año, cuando la renta neta media por hogar en Valladolid es de 34.095 euros, habiendo algunas zonas que superan los 50.000 euros. (INE, 2021). Además, el 9,7% de los residentes proceden de otros países (INE, 2022), y no contamos con el porcentaje de personas pertenecientes a minorías étnicas, pero podemos decir que es alto.

Por desgracia, estos factores en la actualidad pueden desembocar en marginalidad y exclusión social, como hemos comprobado al encontrarse en un nivel medio de vulnerabilidad según el Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana.

5.2. DESTINATARIOS

Dada la gravedad de la situación y el riesgo de exclusión social de los menores que allí habitan, decidimos ponernos en contacto con el colegio CEIP “Cristóbal Colón”, un colegio público situado en la calle Cigüeña número 26, en el barrio de Pajarillos, Valladolid.

Nuestro objetivo es poder impartir un taller para los menores de entre 6 y 12 años y sus padres o tutores, orientado al empoderamiento del menor y a velar por un futuro resiliente en el que ellos sean los protagonistas, esto acompañado de sus familiares, tratando de que sean su principal apoyo en su mejora y evolución.

Decidimos contactar con el colegio Cristóbal Colón debido a que el lugar donde se encuentra, como hemos visto anteriormente, es vulnerable a la exclusión social, además,

sus alumnos son en su enorme mayoría de procedencia gitana (60%) y población inmigrante (34%), y el ambiente del barrio no motiva en la continuidad de sus estudios, ya que la mayoría de sus habitantes tienen únicamente los estudios primarios y más de la mitad no terminados (Ministerio de Inclusión).

Con anterioridad se han realizado diferentes acciones relacionadas con la inclusión de los menores y las personas del barrio (“Aquí pintamos todos” o diferentes talleres multiculturales), gracias a ello, recibieron nuestro taller con gusto.

Por lo tanto, nuestro taller estará enfocado a los alumnos de entre 6 y 12 años del colegio Cristóbal Colón y sus padres, madres o tutores.

5.3. OBJETIVOS

El propósito de nuestro taller es empoderar a los menores en riesgo de exclusión social, mientras brindamos herramientas a los progenitores o tutores para que les apoyen en ello, con el fin de lograr su plena integración en la sociedad.

Nos planteamos los siguientes objetivos:

- **Fomentar su autoidentidad**, ayudando a los menores a entender y aceptar su propia identidad (cultural, étnica, historia personal, características individuales...), lo que les puede permitir sentirse más seguros y conseguir la autoaceptación.
- **Mejorar la autoestima**, reconociendo sus habilidades y logros, lo que ayude a la formación de una imagen positiva de sí mismos.
- **Desarrollar las habilidades sociales y emocionales** a través de diferentes técnicas y actividades en las que trabajar la empatía, el compañerismo, la comunicación asertiva, el manejo de emociones...
- **Trabajar habilidades para la resiliencia**, que permita a los menores enfrentar y superar situaciones complicadas, gestionar sus emociones negativas y adaptarse a los posibles cambios que deban afrontar.
- **Promover la educación nutricional**, realizando con las familias diferentes actividades que proporcionen información y recursos acerca de la nutrición saludable, cómo llevarla a cabo y su importancia.

5.4. METODOLOGÍA

Es necesario emplear una metodología adecuada para poder conseguir de manera exitosa el desarrollo de los objetivos anteriormente planteados, empezando por crear un ambiente de seguridad afectiva y sana durante las sesiones, en el que las familias se sientan apoyadas, escuchadas y cómodas en todo momento.

Al comienzo del taller realizará una evaluación inicial a los padres o tutores a través de un cuestionario que nos permita saber sus conocimientos a cerca de la exclusión social y su implicación en el bienestar de su hijo/a.

Al finalizar el taller deberán contestar a un cuestionario similar, y gracias a ello podremos analizar y comparar los resultados y ver los posibles cambios en la mentalidad y situación de los padres o tutores. Además, en las diferentes sesiones se irán realizando preguntas, tanto a los familiares como a los menores, que nos permitan saber sus sentimientos, pensamientos o ideas para actuar en consecuencia.

También se llevará a cabo un registro de la asistencia de las familias y de las posibles bajas.

Otra situación que nos permitirá recopilar información es la observación directa de los educadores participantes, puesto que en el taller acompañarán constantemente a los familiares y menores, por lo que podrán observarlos y escucharlos y emplear la información conseguida para la mejora del taller.

Se empleará un enfoque multidimensional, puesto que en las diferentes sesiones abordaremos diferentes facetas de la vida de los menores, como son la autoimagen, la autoestima, las habilidades sociales y emocionales y la educación nutricional, y lo abordaremos a través de una metodología participativa y motivadora reflejada en diferentes juegos y actividades que fomenten la intervención de los participantes en su proceso de aprendizaje, mejora y evolución.

También es importante la cooperación y el trabajo en equipo, no solo entre los educadores, donde debe haber una gran coordinación para el buen desarrollo de la intervención, sino también entre los participantes, y es que este trabajo en equipo alentará a la unión, a la cooperación y al desarrollo de las habilidades sociales en grupo, trabajando indirectamente la inclusión de todos los niños/as y sus padres/tutores. Aunque también

habrá momentos de trabajo individual que fortalezca el desarrollo autónomo y la autorregulación.

5.5. TEMPORALIZACIÓN

Esta intervención se llevará a cabo en los meses de octubre, noviembre y diciembre de 2024. Se realizarán siete sesiones de aproximadamente una hora y media/ dos horas, las cuales organizaremos de la siguiente forma:

Tabla 2: Horario de octubre de 2024 por sesiones.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Octubre 2024		01	02 SESIÓN 1	03	04
	07	08	09	10	11
	14	15	16 SESIÓN 2	17	18
	21	22	23	24	25
	28	29	30 SESIÓN 3	31	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3: Horario de noviembre de 2024 por sesiones.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Noviembre 2024					01
	04	05	06 SESIÓN 4	07	08
	11	12	13	14	15
	18	19	20 SESIÓN 5	21	22
	25	26	27	28	29

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4: Horario de diciembre de 2024 por sesiones.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Diciembre 2024	02	03	04 SESIÓN 6	05	06
	09	10	11	12	13
	16	17	18 SESIÓN 7	19	20
	23	24	25	26	27
	30	31			

Fuente: Elaboración propia

5.6. TALLER “MI VIDA, MI BIENESTAR, MI RESILIENCIA”

El taller constará de siete sesiones, organizadas de la siguiente manera:

Primera sesión, bienvenida y presentación del taller:

(Véase su cartel de promoción en el Anexo I)

Daremos la bienvenida a los participantes, introduciremos el taller, explicando con ello los propósitos y objetivos que se persiguen. Esta primera sesión tendrá una duración aproximada de una hora, y estará articulada de la siguiente forma:

- 1. Bienvenida y presentación:** se dará la bienvenida a los menores y sus progenitores o tutores, tras ello, habrá una breve presentación de los educadores responsables del taller.
- 2. Introducción al taller:** explicación del nombre del taller, su enfoque y la posible importancia y relación que puede tener para quienes participen en él.
- 3. Objetivos:** exposición de los objetivos y propósitos del taller.
 - **Propósito:** Empoderar a los menores en riesgo de exclusión social, mientras brindamos herramientas a los progenitores o tutores para que les apoyen en ello, con el fin de lograr su plena integración en la sociedad.

- **Objetivos:**
 - Promover la autoestima y autoconocimiento de los menores.
 - Trabajar sus habilidades sociales y emocionales.
 - Desarrollar habilidades de resiliencia.
 - Fomentar la creatividad y pensamiento crítico.
 - Impulsar la participación de los padres y tutores.
 - Fomentar la comunicación y colaboración entre padres, tutores y profesionales.
 - Evaluar el progreso e impacto del taller.
4. **Expectativas y normas:** se espera que tanto los menores como los padres y tutores participen de manera activa, siempre bajo el respeto y la escucha, hacia sus familiares, hacia el resto de familias y hacia los propios educadores que los acompañarán.
 5. **Cuestionario pretest:** Los menores serán llevados a otra sala a realizar una actividad mientras los padres contestan un cuestionario en aproximadamente 15 minutos (Anexo II)
 6. **Cierre y despedida:** se agradecerá a los participantes el participar en el proyecto, además de su asistencia ese mismo día.

Segunda sesión, dinámicas de integración:

(Véase su cartel de promoción en el Anexo III).

Se realizarán juegos y actividades grupales en las que haya una interacción entre padres e hijos y entre los menores. Estas actividades se centrarán en la comunicación, confianza, asertividad y el trabajo en equipo. Esta sesión tendrá una duración aproximada de una hora y media.

1. **Saludo y explicación de la sesión:** daremos nuevamente la bienvenida a los participantes. Tras esto, tomaremos asiento y explicaremos las dinámicas que se llevarán a cabo.
2. **Dinámica “¡Rompe el hielo!”**

Tabla 5: Explicación de la primera dinámica de la segunda sesión.

TÍTULO	¡Rompe el hielo!
ACTIVIDAD	Para esta actividad, los padres y tutores junto a sus hijos deberán moverse aleatoriamente por una sala amplia, mientras suena música, incitando a que bailen y canten entre ellos. En un momento dado, la educadora parará la música. Cuando esto ocurra, los padres/tutores y sus hijos deberán juntarse a la familia que tengan más cerca, a quienes se presentarán, tanto los padres como los hijos. Una vez se haya dado la presentación, los padres/tutores deberán decir dos hobbies y dos cualidades de sus hijos a la otra familia. A su vez, los menores deberán decir dos hobbies y dos cualidades de sus padres/tutores. Tras un determinado tiempo, la música volverá a sonar, y las familias se separarán y continuarán bailando y moviéndose por la sala hasta que se vuelva a parar la música y se repita el procedimiento con otra familia.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Una sala o espacio amplio. • Un altavoz. • Un dispositivo donde poder reproducir música.
DURACIÓN	15 minutos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Crear un ambiente de cercanía, familiaridad, bienestar y “buen rollo”. • Fomentar la comunicación y la confianza entre familias y entre los mismos miembros. <p>Potenciar el discurso positivo entre los padres/tutores y los menores.</p>

Fuente: Elaboración propia

3. Dinámica “Construyendo nuestro árbol”

Tabla 6: Explicación de la segunda dinámica de la segunda sesión.

TÍTULO	Construyendo nuestro árbol
---------------	-----------------------------------

Tabla 6: Explicación de la segunda dinámica de la segunda sesión “continuación”.

ACTIVIDAD	En esta dinámica, cada familia se sentará en una mesa, y deberán realizar un árbol genealógico, donde podrán incluir fotografías, anécdotas, nombres, apodos... Además de decorarlo con diferentes materiales que pondremos a su disposición. Una vez hayan finalizado todas las familias, cada una de ellas deberá exponerlo al resto de participantes. Cuando todas las familias hayan expuesto su historia y su árbol, habrá un momento de charla, en donde cada una de ellas pueda expresar lo que ha sentido, las cosas que tiene en común con otros familiares, etc.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Un espacio o sala amplia con mesas y sillas. • Materiales para realizar las manualidades (tijeras, cartulinas, pegamento, purpurina, rotuladores...)
DURACIÓN	45 minutos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Crear un mayor ambiente de familiaridad. • Alentar la comunicación entre padres/tutores e hijos. • Fortalecer los lazos entre padres/tutores e hijos. • Buscar aspectos comunes entre los participantes. • Fomentar la confianza.

Fuente: Elaboración propia

- 4. Puesta en común y despedida:** pediremos a los participantes que expresen lo que han sentido al realizar las anteriores dinámicas. Tendrán libertad para expresar su opinión sincera, siempre desde el respeto. Una vez los familiares hayan comentado lo que querían comentar, se dará por finalizada la sesión, agradeceremos su asistencia y recordaremos cuando será la siguiente sesión.

Tercera, cuarta y quinta sesión: charlas y talleres dinámicos:

Tercera sesión: desarrollo personal y autoestima:

(Véase su cartel de promoción en el Anexo IV)

Taller enfocado a la importancia de la autoestima y estrategias para fortalecerla. Esta sesión tendrá una duración aproximada de una hora y cuarenta y cinco minutos y se dividirá en:

1. **Saludo y explicación de la sesión:** como en las anteriores sesiones, daremos la bienvenida a las familias y procederemos a explicar lo que realizaremos en ese día.
2. **Concepto de autoestima:** antes de comenzar las dinámicas, realizaremos una revisión de qué es la autoestima, por qué es importante trabajarla y cómo podemos hacerlo.
3. **Dinámica “Tras la tormenta, siempre sale el sol”**

Tabla 7: Explicación de la primera dinámica de la tercera sesión

TÍTULO	Tras la tormenta, siempre sale el sol
ACTIVIDAD	<p>Para esta actividad habrá dos nubes: una nube gris y triste y otra nube contenta con un arcoíris. Colocaremos en un principio la nube gris en el centro de la sala. La actividad consistirá en, primero, escribir algo que no nos gusta de nosotros mismos sobre una gota. Una vez escrito, meteremos todas las gotas en un recipiente opaco, y la educadora irá sacando una a una las gotas y pegándolas debajo de la nube gris, simulando la lluvia. No se pegarán directamente las gotas para respetar la intimidad de los menores y sus padres, así podrán responder a las preguntas sin sentirse observados o cohibidos.</p> <p>Por cada gota que peguemos, trataremos de dar solución a ese malestar.</p> <p>Una vez acabemos con la nube gris, aparecerá un sol, que tapaná esa nube y, sobre él, colocaremos la nube contenta con el arcoíris. A continuación, cada participante deberá escribir sobre un arcoíris pequeño algo que les guste sobre sí mismos. Estos no los guardaremos en un lugar opaco, sino que serán los mismos niños/as y padres/tutores quienes lo pegarán alrededor de la nube, además de explicar por qué les gusta eso.</p>

Tabla 7: Explicación de la primera dinámica de la tercera sesión “continuación”.

RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Una sala amplia con mesas y sillas. • Cartulinas, lapiceros, gomas, rotuladores, pegamento...
DURACIÓN	35 minutos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender la importancia de la autoestima. • Reflexionar acerca de los defectos y las virtudes. • Trabajar acerca de esos defectos y virtudes, modificando los defectos (si es necesario) y potenciando las virtudes. • Empatizar con nuestros compañeros, familiares y nosotros mismos.

Fuente: Elaboración propia

4. Dinámica “Queriendo a mi reflejo”

Tabla 8: Explicación de la segunda dinámica de la tercera sesión.

TÍTULO	Queriendo a mi reflejo
ACTIVIDAD	<p>Las familias permanecerán en los sitios asignados en la anterior dinámica.</p> <p>En esta actividad, los niños deberán crear su propio espejo de la autoafirmación. Para ello, cada menor tendrá un espejo y una serie de cartulinas, en las cuales escribirá todas las cualidades y cosas buenas que considere que tenga. Los padres/tutores les ayudarán en esta labor, afirmando y añadiendo características positivas. Tras esto, los menores deberán recortar las cualidades con las formas que deseen (cuadrado, círculo, corazón...) y procederán a pegarlas alrededor del espejo, dejando un hueco arriba en el centro, donde los progenitores/tutores pegarán un mensaje reafirmante dirigido hacia sus hijos. Además, los menores podrán decorar a su gusto el borde del espejo, dejando siempre el centro libre, puesto que es importante que puedan ver su reflejo, acompañado de las afirmaciones que le definen.</p>

Tabla 8: Explicación de la segunda dinámica de la tercera sesión “continuación”.

RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Sala amplia con mesas y sillas. • Materiales (cartulinas, tijeras, pegatinas, rotuladores, pegamento...) • Espejos.
DURACIÓN	35 minutos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Aumentar la autoestima de los menores. • Fomentar el intercambio de halagos entre padres/tutores y menores. • Concienciar sobre importancia de tener amor propio.

Fuente: Elaboración propia

5. Puesta en común y despedida: en este momento pediremos a los padres/tutores y menores su opinión, como se han sentido, que destacarían o si quieren hacer alguna valoración o pregunta. Tras esto, repartiremos a los progenitores/tutores unos documentos acerca de la autoestima en los menores: por qué es importante trabajarla, cómo detectar una baja autoestima, cómo aumentarla, etc. (Anexo V). Además de proporcionarles una serie de ejercicios que podrán elaborar con sus hijos. Tras esto, agradeceremos su participación y su asistencia y recordaremos cuando será la próxima sesión.

Cuarta sesión: habilidades sociales y emocionales:

(Véase su cartel de promoción en el Anexo VI)

Enseñaremos habilidades sociales y emocionales a los menores para que puedan relacionarse de manera positiva con los demás. Esta sesión tendrá una duración aproximada de una hora y treinta y cinco minutos y estará compuesta por los siguientes pasos:

1. Bienvenida y presentación de la sesión: como en todas las sesiones, daremos la bienvenida a las familias. Tras ello, procederemos a explicar lo que se realizará en la sesión de ese día.

2. **¿Qué son las emociones?:** pequeña puesta en común sobre las emociones ¿Qué son? ¿Qué emociones sentimos? ¿Cómo podemos manejarlas? ¿Cuáles son positivas? ¿Cuáles negativas?

3. Dinámica “Dominó de emociones”

Tabla 9: Explicación de la primera dinámica de la cuarta sesión.

TÍTULO	Dominó de las emociones
ACTIVIDAD	Agruparemos de dos en dos a las familias de manera aleatoria en las diferentes mesas que dispongamos. Una vez hecho repartiremos un dominó a cada una de las parejas, el cual tendrá en un lado una situación y en el otro un sentimiento. Los menores, ayudados por sus padres/tutores, deberán ir formando el dominó uniendo las situaciones con los sentimientos que les producirían esas situaciones hasta finalizar el dominó. Al acabar todas las parejas, se realizará una puesta en común, donde cada pareja hablará de una situación y el sentimiento que la provoca, contestando a preguntas como ¿A ti como te haría sentir esta situación? ¿Sentirías lo mismo? ¿Qué otra situación te haría sentir así?, etc.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Sala amplia con mesas y sillas. • Dominó de sentimientos proporcionado por los educadores.
DURACIÓN	15 minutos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Localizar las diferentes emociones. • Aumentar la confianza entre familias y entre los mismos familiares. • Trabajar la validación de sentimientos.

Fuente: Elaboración propia

4. Dinámica “Musicalizando mis sentimientos”

Tabla 10: Explicación de la segunda dinámica de la cuarta sesión.

TÍTULO	Musicalizando mis sentimientos
ACTIVIDAD	Extenderemos un papel de gran tamaño en una pared de la sala. Cada menor y sus padres dispondrán de un rotulador o pintura del color que ellos deseen. Una vez lo tengan, comenzará a sonar música, la cual irá variando, sonando diferentes tipos (alegre, triste, rápida, calmada...). Las familias deberán dibujar aquello que les produzca esa música. Al haber sonado todas las canciones programadas, dejaremos a un lado las pinturas y nos reuniremos formando un círculo para realizar una puesta en común. Cada familia nos presentará uno de los dibujos que hayan realizado, expresando el por qué han dibujado eso y qué les ha hecho sentir.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Sala amplia. • Papel de 3m x 1m. • Pinturas y rotuladores. • Altavoz. • Dispositivo para reproducir la música.
DURACIÓN	30 minutos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Localizar nuestras propias emociones. • Expresar nuestros sentimientos. • Empatizar con los sentimientos de nuestros compañeros. • Fomentar la creatividad e imaginación.

Fuente: Elaboración propia

5. Dinámica “Mmmmeditemos”

Tabla 11: Explicación de la tercera dinámica de la cuarta sesión.

TÍTULO	Mmmmeditemos
---------------	---------------------

Tabla 11: Explicación de la tercera dinámica de la cuarta sesión “continuación”.

ACTIVIDAD	<p>Comenzaremos preparando la sala para un momento de meditación, despejando la sala de objetos, atenuando la luz, reproduciendo música relajante y colocando las esterillas necesarias para que cada participante tenga la suya propia. A continuación, nos descalzaremos y nos sentaremos cada uno sobre nuestra esterilla. Primero explicaremos qué es la meditación y, seguido, realizaremos un pequeño ejercicio relacionado. Este ejercicio consistirá en lo siguiente: <i>“Eres un cubito de hielo, rígido, sólido, duro y frío. Encógete con las piernas dobladas y agarradas con los brazos fuertemente. Nota la tensión, aprieta todo tu cuerpo. Ahora observa cómo poco a poco aparece el sol en el horizonte. Empiezas a notar su calor, cómo te va calentado. Despacio ve soltando la tensión pues te estás derritiendo. Poco a poco ve extendiendo el cuerpo hasta quedarte tumbado a medida que el sol te calienta y te vas convirtiendo en un charco de agua líquida. Suelta y relaja todo el cuerpo. Derrítete, suéltate, ya no eres un hielo duro y en tensión, eres agua que fluye por todas partes.”</i></p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Sala amplia y despejada. • Esterillas. • Altavoz. • Dispositivo para reproducir música.
DURACIÓN	15 minutos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender un recurso para regular las emociones. • Ver la importancia de la meditación. • Conectar con uno mismo.

Fuente: Elaboración Propia

- 6. Puesta en común y despedida:** Tras la última dinámica, haremos un círculo y pediremos a los participantes que expresen lo que han sentido en la sesión, su opinión, algo que quieran resaltar, que hayan aprendido, etc. Una vez comuniquen todo lo que quieran comunicar, proporcionaremos a los padres/tutores unos documentos acerca de las habilidades emocionales, por qué son importantes, como pueden fomentarlas, que beneficios tienen, algunas actividades para desarrollarlas que deberán llevar a cabo... (Anexo VII). Tras esto, daremos por finalizada la cuarta sesión, despediremos a las familias y recordaremos cuando será la próxima sesión

Quinta sesión: educación nutricional y salud:

(Véase su cartel de promoción en el Anexo VIII)

Pequeña charla sobre hábitos alimenticios y ejercicio físico. Esta sesión durará aproximadamente una hora y 40 minutos

- 1. Bienvenida y explicación de la sesión:** daremos la bienvenida a los menores y sus familiares y explicaremos lo que llevaremos a cabo en la quinta sesión.
- 2. Importancia de una buena alimentación y el ejercicio físico:** comenzaremos definiendo lo que es una buena alimentación, realizando una definición entre todos a través de las diferentes aportaciones de los participantes, contrastándolas y sintetizándolas. Haremos lo mismo con el término de salud y ejercicio físico. Tras esto, expresaremos la importancia de tener una buena alimentación y de realizar ejercicio.
- 3. Dinámica “Rueda de alimentos”.**

Tabla 12: Explicación de la primera dinámica de la quinta sesión.

TÍTULO	Rueda de alimentos
ACTIVIDAD	Antes de comenzar la actividad, los educadores explicarán qué es una rueda de alimentos. Una vez explicada y mostrada, cada menor, acompañado de sus padres o tutores, realizara su propia rueda de alimentos con alimentos que suelen consumir y con alimentos que deberían consumir más.

Tabla 12: Explicación de la primera dinámica de la quinta sesión “continuación”.

RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Sala amplia con mesas y sillas. • Plantilla de la rueda de alimentos (Anexo IX). • Pinturas, lapiceros, rotuladores...
DURACIÓN	15 minutos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer que aporta cada alimento y la frecuencia con la que deberían consumirlos. • Concienciar sobre la importancia de ingerir una serie de alimentos y evitar consumir en exceso otros. • Crear una base para que puedan formar sus dietas equilibradas junto a sus padres/tutores.

Fuente: Elaboración propia

4. Dinámica “¿Qué comemos esta semana?”

Tabla 13: Explicación de la segunda dinámica de la quinta sesión.

TÍTULO	¿Qué comemos esta semana?
ACTIVIDAD	Teniendo como referencia la rueda que han realizado en la anterior dinámica, además de ejemplos aportados por los educadores como puede ser el <i>plato de Harvard</i> , las familias deberán planear los desayunos, comidas, cenas y almuerzos de una semana para llevarse a cabo por los menores además de por los padres y tutores (si es posible). Una vez realizado, haremos una puesta en común entre todas las familias. Cada una de ellas expondrá su rueda de alimentos y la dieta que se proponen llevar a cabo.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Sala amplia con mesas y sillas. • Papel, pinturas, lapiceros, rotuladores...
DURACIÓN	15 minutos.

Tabla 13: Explicación de la segunda dinámica de la quinta sesión “continuación”.

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Motivar a las familias para seguir una dieta equilibrada. • Mostrar a los menores como estructurar una buena alimentación.
------------------	---

Fuente: Elaboración propia

5. Dinámica “¡A mover el esqueleto!”

Tabla 14: Explicación de la tercera dinámica de la quinta sesión.

TÍTULO	¡A mover el esqueleto!
ACTIVIDAD	<p>En la siguiente dinámica saldremos al exterior para realizar una serie de juegos por equipos. Comenzaremos dividiendo a las familias en tres grupos, cada grupo realizará una actividad y, transcurrido un tiempo, los grupos rotarán hacia el juego que está a su derecha. Antes de empezarlos, haremos un calentamiento y estiramientos.</p> <p>Las actividades que se realizarán son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Carrera de relevos, en la que cada equipo deberá pasarse un objeto y gana el equipo que consiga pasar el objeto por todos los participantes primero. • ¡Ratón, que te pilla el gato!: los padres y tutores deberán llevar colgado del pantalón por la parte posterior un pañuelo a modo de cola, y los menores deberán arrebatarse los pañuelos. Tendrán un tiempo determinado, si cuando acabe el tiempo, los padres/tutores conservan más pañuelos, ganarán ellos, si tienen más pañuelos los menores, ganarán ellos. • ¡Pies quietos!: el educador lanzará una pelota al aire diciendo el nombre de uno de los

	<p>participantes, quien deberá coger el balón. Cuando lo tenga en sus manos dirá “¡Pies quietos!”, y el resto de los participantes tendrán que permanecer quietos. Quien tenga la pelota podrá dar tres pasos para tirar a dar a otro compañero, quien será el que tire la pelota y diga el próximo nombre.</p> <p>Cuando todos los grupos hayan realizado las tres actividades, nos juntaremos de nuevo para hacer un último juego todos, el pañuelo, para el cual dividiremos a las familias en dos equipos. Cada familia son un número. Una vez asignados los números en cada equipo, el educador que sujete el pañuelo deberá decir en voz alta el número que saldrá, pero, el educador podrá ordenar la forma en la que tienen que ir a por el pañuelo, es decir, el educador podrá ordenar que vayan a la pata coja, que el padre/tutor lleve en la espalda a su hijo, que vayan como canguros saltando, etc.</p> <p>Una vez finalizado el pañuelo, haremos una serie de estiramientos.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Zona exterior amplia. • Pelotas. • Pañuelos.
DURACIÓN	45 minutos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la actividad física. • Desarrollar la agilidad, la astucia y la cooperación. • Estrechar lazos entre familiares y entre compañeros. • Disfrutar del juego. • Mostrar que el ejercicio físico es divertido.

Fuente: Elaboración propia

- 6. Puesta en común y despedida:** volveremos a la sala donde hemos hecho las anteriores dinámicas para comentar que nos ha parecido esta sesión, que hemos aprendido, que ha sido lo que más nos ha gustado, lo que menos... y que los participantes nos puedan expresar sus ideas y opiniones. Una vez hayan hablado los participantes que lo deseen, repartiremos a los padres y tutores documentos que contengan información acerca de realizar una buena alimentación y ejercicio físico, como apoyar a sus hijos en ello, como elaborar menús equilibrados, la importancia de ejercitarse y tener una buena dieta... (Anexo X). Tras esto, daremos las gracias a las familias por su colaboración y participación y recordaremos cuándo y cómo será la próxima sesión.

Sexta sesión, espacio de reflexión y diálogo:

(Véase su cartel de promoción en el Anexo XI)

Sesiones privadas con un educador, donde tanto padres como hijos compartan sus experiencias, preocupaciones, necesidades, aspiraciones... propiciando un ambiente cálido y asertivo, además de fomentar el apoyo mutuo y la comprensión.

En estas sesiones se identificarán también las metas y objetivos que tienen tanto las familias en su conjunto como los que tiene el propio menor, a corto y largo plazo.

Días antes de la sesión se informará a las familias el horario de reunión con los educadores, puesto que al ser sesiones privadas estarán preestablecidas unas horas aproximadas.

- 1. Bienvenida y explicación de la sesión:** comenzando con una bienvenida cálida, preguntando por cómo se encuentran y dándoles las gracias por acudir. Tras esto, explicaremos de manera genérica el objetivo de esta sesión y la completa confidencialidad de lo que se hable en ella. También se recalca la importancia de mantener en todo momento el respeto.
- 2. Entrevista:** se realizarán una serie de preguntas acerca de cómo se han sentido en las sesiones realizadas y sobre los documentos que les hemos otorgado. Podrán expresar libremente su opinión e ideas.
- 3. Dinámica “El árbol de los sueños”**

Tabla 15: Explicación de la primera dinámica de la sexta sesión.

TÍTULO	El árbol de los sueños
ACTIVIDAD	<p>Las familias deberán hacer un árbol de los sueños, en donde representarán sus objetivos y metas a corto y largo plazo.</p> <p>Para comenzar, deberán dibujar un gran árbol en una cartulina, el cual deberá tener muchas ramas. Cuando la familia haya hecho el dibujo, comenzaremos a identificar las metas y objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metas a corto plazo: Los padres/tutores y los menores, con ayuda de los educadores si es necesaria, deberán identificar metas y objetivos que tengan a corto plazo, como puede ser aprender un idioma, hacer una reforma en el baño, ser amigo de un niño de la otra clase... y cuando hayan sido localizados, teniendo cada miembro un color de rotulador, deberán escribir o dibujar esas metas en las ramas más bajas del árbol. • Metas a largo plazo: volveremos a reflexionar acerca de cuáles serían esos objetivos que queremos cumplir, esta vez a largo plazo. Algunos ejemplos podrían ser visitar un país muy alejado, ser más empático, tener su propia tienda de juguetes... Tras esto, cada uno con su respectivo color, escribirán o dibujarán en las ramas más altas estas metas. <p>Además, podrán decorar su árbol como deseen.</p> <p>Cuando finalicen el árbol, cada miembro tendrá su espacio para explicarnos cuáles son sus objetivos, por qué lo son y qué pueden hacer para lograrlos y qué pueden hacer para ayudar a su pareja e hijos.</p>

Tabla 15: Explicación de la primera dinámica de la sexta sesión “continuación”.

RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de mediano tamaño con una mesa y sillas. • Cartulina. • Pinturas, rotuladores, abalorios, tijeras, pegamento, pegatinas...
DURACIÓN	25 minutos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer en profundidad a nuestros familiares. • Fomentar el apoyo mutuo y la comprensión. • Reforzar la idea de “si quiero, puedo”. • Fomentar la creatividad, la imaginación y la libre expresión. • Validar las metas y opiniones del resto de familiares. • Reforzar el respeto y la comunicación asertiva.

Fuente: Elaboración propia

4. Conversación y finalización de la sesión: Tras la realización de la anterior actividad, pueden surgir sentimientos y mensajes que se quieran transmitir, lo cual apoyaremos y dejaremos expresen con libertad. Además, pueden surgir otras conversaciones relacionadas e importantes que tratar, así que consideraremos un momento para dialogar estas situaciones u otras que puedan plantear las familias. Cuando consideren hayan expresado lo que querían, realizaremos un refuerzo positivo de lo que hemos podido observar durante las está y las anteriores sesiones llevadas a cabo. Una vez hecho, agradeceremos su participación y les recordaremos cuando será la última sesión.

Séptima sesión, cierre y conclusiones:

(Véase su cartel de promoción en el Anexo XII)

Nos reuniremos de nuevo todos para realizar una recapitulación de los puntos clave del taller. Los participantes podrán comentarnos su experiencia, como se han sentido, sus ideas, si cambiarían algo...

1. **Bienvenida y explicación de la sesión:** daremos la bienvenida a todas las familias y les agradeceremos su asistencia, además de explicar lo que haremos en esta última sesión.
2. **Encuesta acerca del taller:** se pasará a cada familia una encuesta sobre el taller realizado, con la intención de conocer cómo se han sentido realizándolo, si modificarían alguna cosa, el grado de satisfacción... Todo ello con la finalidad de mejorar y crecer para los próximos talleres a realizar. Esta encuesta será anónima y confidencial.
3. **Dinámica “El ovillo de lana”:**

Tabla 16: Explicación de la primera dinámica de la séptima sesión.

TÍTULO	El ovillo de lana
ACTIVIDAD	<p>Los participantes deberán formar un círculo. Una vez este hecho, cada persona deberá reflexionar sobre algo que haya aprendido en el taller, que le haya gustado o que le haya hecho crecer como persona. Cuando lo tengan, el educador dará el ovillo de lana a una persona, quien deberá compartir lo que ha reflexionado, tras esto, lanzará el ovillo de lana a otro participante, manteniendo entre sus manos el extremo del hilo. El siguiente participante hará lo mismo que el primero, así hasta que todas las personas nos hayan compartido aquello que han pensado, y la última persona dará el ovillo al educador. Comprobaremos que el hilo ha formado una red, una especie de tela de araña. La conclusión acerca de la actividad es que todos estamos conectados y necesitamos apoyo, puesto que sin apoyo la tela de araña se derrumba. Todas las personas tenemos objetivos comunes, y son gracias a las redes y al apoyo mutuo que los conseguimos. Nos necesitamos.</p>

	Tras esta pequeña reflexión, pediremos a los participantes que observen la red y la coloquen en el suelo.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> • Lugar amplio. • Ovillo de lana.
DURACIÓN	15 minutos.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Concienciar acerca de la importancia de apoyarse los unos a los otros. • Trabajar la sensibilidad y el acercamiento con sus familiares y con otras personas. • Reflexionar acerca de lo que les ha aportado el taller.

Fuente: Elaboración propia

- 4. Cuestionario post-test:** Los menores serán llevados a otra sala a realizar una actividad mientras los padres contestan un cuestionario en aproximadamente 15 minutos (Anexo XIII).
- 5. Agradecimiento y despedida final:** tras esta última dinámica, las educadoras implicadas expresarán su contento hacia los participantes y como se han sentido durante el taller, además de escuchar lo que puedan querer decir los familiares y resolver cualquier duda que pueda surgirles. Tras esto, agradeceremos de nuevo la colaboración, asistencia e implicación que han tenido durante el taller y nos despediremos con un fuerte aplauso.

6. EVALUACIÓN, ANÁLISIS Y SEGUIMIENTO

Como hemos dicho con anterioridad, la intencionalidad de este taller es trabajar con un grupo de menores que se encuentran en riesgo de exclusión social y sus padres, madres y tutores una serie de ámbitos, como son la autoidentidad, autoestima, las habilidades sociales y emocionales y la educación nutricional para que puedan forjar un futuro sano y saludable.

Se realizará este taller enfocado a este grupo social debido a que consideramos muy alarmante el porcentaje de menores de 16 años que se encuentran en riesgo de exclusión social, siendo este un 32,4% en varones y un 31,4% en mujeres (INE, Tasa de riesgo de pobreza y/o exclusión social (estrategia Europa 2020) por grupos de edad y periodo. Base 2013, 2022), y vemos necesario actuar ante esta situación.

La exclusión social en niños y jóvenes puede desencadenar graves problemas para su desarrollo emocional y psicológico (Baumeister & Leary, 1995), cognitivo y académico (Bush & Ladd, 2001), social y en las habilidades de relación (Bukowski, Rubin, & Parker, 2006), además de desencadenar en ellos comportamientos problemáticos (Hawkins e. a., 2000) (Juvonen & Gross, 2008) y tener un impacto a largo plazo en sus vidas (Cacioppo & Hawkley, 2009).

Debemos tener presente, por una parte, que son seres humanos y debemos asegurar su bienestar y, por otra parte, el hecho de que son el futuro de nuestra sociedad, y si queremos futuro en donde esté presente el respeto, la solidaridad, la empatía, la autonomía, la inclusión, entre muchas otras características positivas, debemos comenzar por la base, que es educar a nuestros menores y encaminarlos hacia ese fin, lo cual pretendemos hacer a través de este taller.

Para poder saber si el taller cumple los objetivos planteados y ha tenido un impacto positivo en los menores y familiares que han participado, lo evaluaremos a través de las siguientes actuaciones:

- Recopilación de los comentarios, ideas y pensamientos que nos hayan expresado los participantes en las diferentes sesiones.
- Análisis de las respuestas de las pruebas (pretest y post-test) cumplimentados por los parientes de los menores.

- Reunión de los educadores sociales implicados en el taller para realizar una puesta en común de lo observado durante los talleres.
- Análisis cuantitativo del número de inscripciones y posibles bajas, además de las etnias de las familias participantes.
- Análisis cualitativo de los diferentes datos obtenidos en las sesiones (comentarios de los participantes, observaciones de los educadores sociales...)

Se realizará un seguimiento de las familias durante los dos siguientes meses tras haber realizado el taller concertando tres reuniones con los menores y sus padres/madres/tutores. Con ello pretendemos saber si aplican los conocimientos y recursos proporcionados durante las diferentes sesiones, si les está siendo útil para la evolución de la situación del menor, si se perciben los cambios en relación con los ámbitos trabajados y observar las actitudes de los diferentes miembros de la familia en relación al compromiso con el cambio.

7. CONCLUSIONES

La exclusión social es un problema muy presente en la actualidad de España, encontrándose en riesgo de padecerla el 26, 25% de la población española, cifra que aumenta considerablemente en los menores de 16 años, quienes tienen un riesgo del 31,9% (INE, 2022).

La gravedad de estas cifras y las graves repercusiones que podrían tener en la vida de esos menores me impulsó a programar esta intervención, la cual tiene como objetivo mejorar la integración de los menores en riesgo de exclusión social a través de la elaboración de un taller enfocado a trabajar la autoidentidad, la autoestima, las habilidades sociales y emocionales y la educación nutricional y ayudar a los menores a crecer para forjar un futuro resiliente, brindando herramientas a los padres y tutores que apoyen este proceso.

Otra de las razones que me motivó para organizar este taller fue mi periodo de prácticas que, como he dicho anteriormente en este documento, realice en la Asociación Intercultural Allende Mundi, donde se trabaja menores en riesgo de exclusión social. En este tiempo pude observar en primera mano las desventajas sociales provocadas por la situación económica y social de estos niños y niñas y sus familiares.

Dadas estas situaciones, considero imprescindible la implantación de actividades y talleres que promuevan la inclusión de estos menores, trabajando facetas de sí mismos y construyendo una base sólida, que es su desarrollo personal, para que ellos mismos rompan las barreras que la sociedad les construye día a día, abriendo un camino hacia un futuro repleto de igualdad, respeto, empatía, inclusión y diversidad.

Pienso que las actividades propuestas en el programa de intervención son unas muy buenas herramientas para lograr los objetivos nombrados, ya que en ellas se incita a crear vínculos afectivos tanto con sus padres, madres o tutores como con el resto de participantes; a trabajar en equipo, trabajando consigo las habilidades emocionales y sociales que ello implica; a localizar, identificar y gestionar los sentimientos que puedan aparecer durante las diferentes sesiones; a confiar en uno mismo, etc. Todo ello reforzado por sus familiares más cercanos, quienes deben ser su principal apoyo y el contexto normal del buen desarrollo de los niños y niñas.

Gracias a estas actividades, directa o indirectamente, los padres y tutores aprenderán y tendrán la oportunidad de implementar una serie de conocimientos y acciones que permitan acompañar a su hijo o hija en su proceso de desarrollo, por no hablar de que podrán aplicar esos conocimientos a sus situaciones y vivencias personales.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Tortolero Flores, S. (09 de marzo de 2020). *Colabora*. Obtenido de Fase de Desarrollo: <https://colaboraeducacion30.juntadeandalucia.es/educacion/colabora/web/204132fc011/inicio/-/blogs/fase-de-desarrol-4>
- Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Bukowski, W. M., Rubin, K. H., & Parker, J. G. (2006). PEER INTERACTIONS, RELATIONSHIPS, AND GROUPS. *Handbook of Child Psychology*, 571-645. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Kenneth-Rubin-2/publication/228017617_Handbook_of_Child_Psychology/links/5a3a98d2a6fdcc3d07afc11b/Handbook-of-Child-Psychology.pdf
- Bush, E. S., & Ladd, G. W. (2001). Peer Rejection as an Antecedent of Young Children's School Adjustment: An Examination of Mediating Processes. *Developmental Psychology*, 37, 550-560.
- Cacioppo, J., & Hawkley, L. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13 (10), 447-454.
- Castel, R. (1995). De la exclusión como estado a la vulnerabilidad como proceso. *Justice sociale et inégalités*.
- curiosetea. (17 de diciembre de 2023). *Eduki*. Obtenido de ¡Hola, Emociones!: <https://eduki.com/es/material/1020307/hola-emociones>
- Educalink. (13 de mayo de 2021). *Educalink*. Obtenido de Los 10 mejores juegos de educación física para niños del 2024: https://www.educalinkapp.com/blog/juegos-de-educacion-fisica/#Donde_estas
- Eurofound. (1996). *Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo : Informe Anual*. Dublín: Oficina de Publicaciones.
- Eurofound, Davis, A., Thomas, N., & Deakin, N. (1995). The development of consumer-oriented initiatives in the European Union, Publications Office. En *Public welfare services and social exclusion* (pág. 144). Dublin: EU publications.
- FAO. (2019). *Libro de Actividades – Una alimentación sana importa*. Roma: FAO.
- hambre, A. c. (2024). *Acción contra el hambre*. Obtenido de Riesgo de exclusión social: a quién afecta y situación en España: <https://www.accioncontraelhambre.org/es/riesgo-exclusion-social>

- Hawkins, D. J., Catalano, R., & Miller, J. Y. (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*, 64-105.
- Hawkins, e. a. (2000). Predictors of Youth Violence. *Juvenile Justice Bulletin*.
- INE. (2021). *Indicadores de renta media y mediana*. Obtenido de Altas de distribución de renta de los hogares: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=31259&L=0>
- INE. (2022). *Indicadores Urbanos*. Obtenido de Indicadores Urban Audit para Áreas Submunicipales: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=55960&L=0>
- INE. (2022). *Tasa de riesgo de pobreza y/o exclusión social (estrategia Europa 2020) por grupos de edad y periodo. Base 2013*. Obtenido de Madrid: Instituto Nacional de Estadística: <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=11201&L=0>
- Juvonen, J., & Gross, E. F. (2008). Extending the School Grounds?—Bullying. *Journal of School Health*, 496-505.
- Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, de modificación parcial del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil. *Boletín Oficial del Estado*, 15, de 15 de enero de 1996. <https://www.boe.es/eli/es/lo/1996/01/15/1/con>
- Ley 14/2002, de 25 de julio, de Promoción, Atención y Protección a la Infancia en Castilla y León. *Boletín Oficial del Estado*, 197, de 17 de agosto de 2002. <https://www.boe.es/eli/es-cl/l/2002/07/25/14>
- Ministerio de Inclusión, S. (s.f.). *Datos del Centro educativo CEIP "CRISTÓBAL COLÓN"*. Valladolid.
- Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana. (2011). *Catálogo de Barrios Vulnerables*. Obtenido de Urbanismo y suelo: <https://portalweb.mitma.es/aplicaciones/portalweb/BarriosVulnerables>
- Muñoz Sánchez, P. (2021). Esperanzas en una Educación de ciudadanía desde la praxis en escenarios de exclusión social llevado a ideales. En P. Muñoz Sánchez, *La complejidad en la enseñanza de valores: formación permanente, colaboración y autorreflexión para una transformación social* (págs. 117-132). Madrid : DYKINSON, S.L.
- OMS. (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Nueva York.
- Pérez Candás, J. (2022). Programa de identificación del riesgo psicosocial en la infancia y la adolescencia. *Act Pediatr Aten Prim*, 15;111-8.
- Psico_mporienta. (20 de mayo de 2021). *Eduki*. Obtenido de El teléfono: <https://eduki.com/es/material/369248/el-telefono>

- Psico_mporienta. (09 de enero de 2023). *Eduki*. Obtenido de EJERCICIOS FRUSTRACIÓN pdf: <https://eduki.com/es/material/762818/ejercicios-frustracion-pdf>
- Psicología, M. (25 de septiembre de 2022). *Eduki*. Obtenido de Cuaderno Autoestima: <https://eduki.com/es/material/715190/cuaderno-autoestima-3>
- Real Decreto de 24 de julio de 1889 por el que se publica el Código Civil. *Boletín Oficial del Estado*, 206, de 25 de julio de 1889. [https://www.boe.es/eli/es/rd/1889/07/24/\(1\)/con](https://www.boe.es/eli/es/rd/1889/07/24/(1)/con)
- Shala, M. (2013). The Impact of Preschool Social-Emotional Development on Academic Success of Elementary School Students. *Pshycology*, 4, 787-791.
- Tezanos Tortajada, J. (1999). *Tendencias en desigualdad social y exclusión social*. España: Fundación Sistema.
- UNICEF. (febrero de 2014). *Vulnerabilidad y Exclusión en la Infancia*. Obtenido de Análisis de los factores de exclusión social: Propuesta de un sistema de información sobre la infancia en exclusión: <https://www.unicef.es/publicacion/vulnerabilidad-y-exclusion-en-la-infancia>

9. ANEXOS

ANEXO I. CARTEL PRIMERA SESIÓN



Fuente: elaboración propia

ANEXO II: CUESTIONARIO PRETEST

CUESTIONARIO PRETEST ORIENTADO A LOS PADRES/TUTORES DEL TALLER “MI VIDA, MI BIENESTAR, MI RESILIENCIA”

Instrucciones: el siguiente cuestionario se realiza con el objetivo de ver la evolución del menor durante la duración del taller a realizar. Este será confidencial, tampoco habrá respuestas correctas o incorrectas, simplemente pedimos respondan con sinceridad. Gracias por su participación.

Nombre:

Apellidos:

Padre/Madre/ Tutor/Tutora de:

Fecha:

1. ¿Cuál es su conocimiento acerca de la exclusión social en menores?

- Nada
- Poco
- Algo
- Mucho

2. ¿Cuánto cree que puede influir en el futuro de su hijo/a?

- Nada
- Poco
- Algo
- Mucho

3. ¿Considera que su hijo se encuentra en riesgo de exclusión social?

- Si
- No

Razone su respuesta:

4. ¿Cuánto cree usted que puede influenciar en la integración social de su hijo/a?

Nada

Poco

Algo

Mucho

5. ¿Conoce usted herramientas o estrategias para apoyar el desarrollo saludable de su hijo/a?

Si

No

¿Cuáles conoce?:

6. De las anteriormente nombradas, ¿Con qué frecuencia utiliza esas herramientas o estrategias para apoyar el desarrollo saludable de su hijo/a?

Nunca

Raramente

A veces

Siempre

Si lo hace, cómo lo hace:

7. ¿Cómo describiría su nivel de compromiso con la educación y bienestar de su hijo/a?

- No comprometido
- Poco comprometido
- Comprometido
- Muy comprometido

8. ¿Cómo clasificaría su capacidad para manejar situaciones difíciles con su hijo/a?

- Pobre
- Regular
- Buena
- Excelente

9. ¿Cuánto conoce sobre las oportunidades y recursos disponibles en su comunidad para apoyar a menores en riesgo de exclusión social?

- Nada
- Poco
- Algo
- Mucho

10. ¿Qué expectativas tiene usted con respecto a este taller?

- Ninguna
- Pocas
- Alguna
- Muchas

11. ¿Qué espera usted encontrar en este taller? Razone su respuesta.

12. Otras anotaciones que quiera realizar:

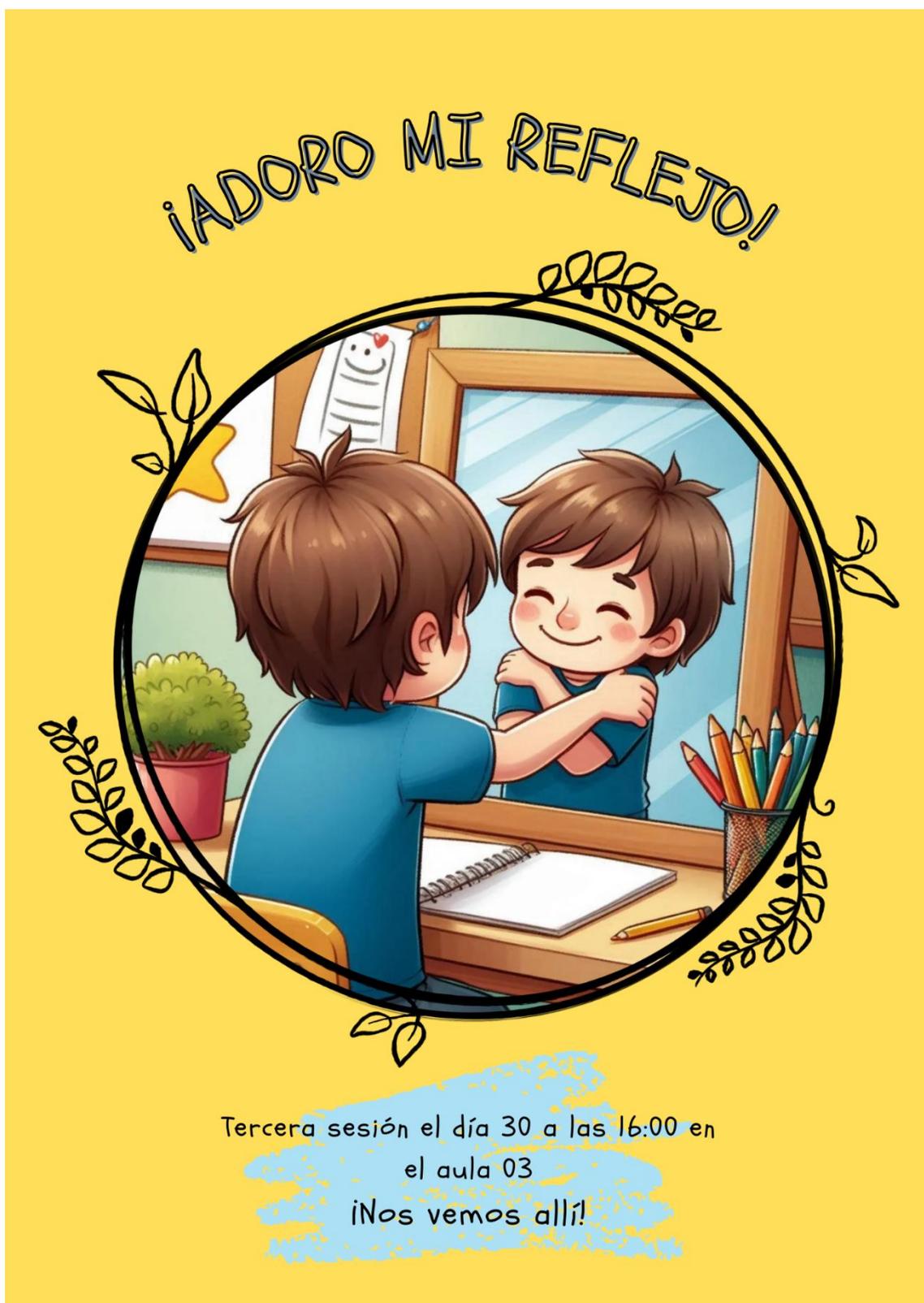
Fuente: elaboración propia

ANEXO III: CARTEL SEGUNDA SESIÓN



Fuente: elaboración propia

ANEXO IV: CARTEL TERCERA SESIÓN



Fuente: elaboración propia.

ANEXO V: RECURSO SESIÓN TRES.



Fuente: elaboración propia

¿Qué es la autoestima?

La autoestima es cuando nos sentimos bien con nosotros mismos.

Es como un pequeño jardín que tenemos dentro de nosotros que va creciendo dependiendo de con que le reguemos.

Si regamos nuestro jardín con palabras positivas, con cariño y felicidad, en nuestro jardín crecerán flores preciosas, pero si regamos nuestro jardín con palabras y pensamientos feos, nos saldrán malas hiervas.

Por eso es importante que cuidemos con que regamos nuestro bonito jardín y quitemos los hierbajos.

¿Qué es la autoestima?

Cuando tenemos cuidado nuestro jardín, pasan estas cosas buenas:

- Nos gusta como somos
- Vemos cosas buenas de nosotros mismos
- Nos sentimos orgullosos de nosotros mismos y de lo que podemos conseguir
- Somos felices con la persona que somos
- Creemos en nosotros mismos
- No nos afectan tanto los comentarios feos del resto

Pero, cuando no tenemos cuidado nuestro jardín, puede pasar esto:

- Creemos que no somos tan buenos como los demás niños.
- No vemos las cosas buenas que tenemos.
- Pensamos que podemos hacer menos cosas de las que podemos hacer.
- Tenemos miedo de intentar hacer cosas nuevas.
- Nos rendimos fácilmente.
- Nos sentimos mal con nosotros mismos.
- No nos gusta lo que vemos en el reflejo

Se adjuntan las tres primeras páginas de un diario de autoestima que se entregará a las familias en la tercera sesión.

Fuente: elaboración propia.

ANEXO VI: CARTEL CUARTA SESIÓN



Fuente: elaboración propia

ANEXO VII: RECURSOS SESIÓN CUATRO.

Recurso 1

Localizo mis problemas

- Defino el problema**
 - ¿Qué ha pasado?
 - ¿Cómo ha pasado?
 - ¿Qué consecuencias tiene?
 - ¿He tenido problemas parecidos?
- Consecuencias**
 - Analizamos las acciones que han sido positivas
 - Analizamos las acciones que han sido negativas
 - Listas de errores cometidos
 - Balance
- Búsqueda de soluciones**
 - Lista de soluciones alternativas
 - Ventajas-desventajas
 - Intercambio de soluciones
 - Elección de la mejor solución.
- Toma de decisiones**
 - Decido...
 - Me disculpo...
 - Me responsabilizo...
 - Acepto...
 - Valoro...
- Autoreforzo**
 - ¿Qué conclusiones saco de la situación?
 - ¿Qué cosas hice bien?
 - ¿Qué disculpas debo pedir?
- Exprésate**
 - ¿Qué sientes?
 - ¿Qué piensas?
 - ¿Cómo se siente la otra parte?
 - ¿Por qué?
 - ¿Qué piensan los otros compañeros?

Lucía López Gutiérrez

Fuente: elaboración propia

Guía mi frustración

Ejercicios para identificar, expresar y gestionar mi
frustración



Calmamos nuestro enfado

Identifica y describe que ha desencadenado esa emoción



Identifica:

Lugar

Hora

Implicados

Relaciones

Consecuencias

¿Cómo te has sentido?



Calmamos nuestro enfado

Ahora vamos a buscar nuestra CALMA
Describe o dibuje un sitio donde crees que estarías tranquilo/a



¿Quién iría contigo?

¿Hay playa?

¿Es en tu país?

¿Por qué te gusta ese sitio?

¿Qué te transmite ese lugar?



Se adjuntan las tres primeras páginas de una guía para controlar la frustración que se entregará a las familias en la cuarta sesión.

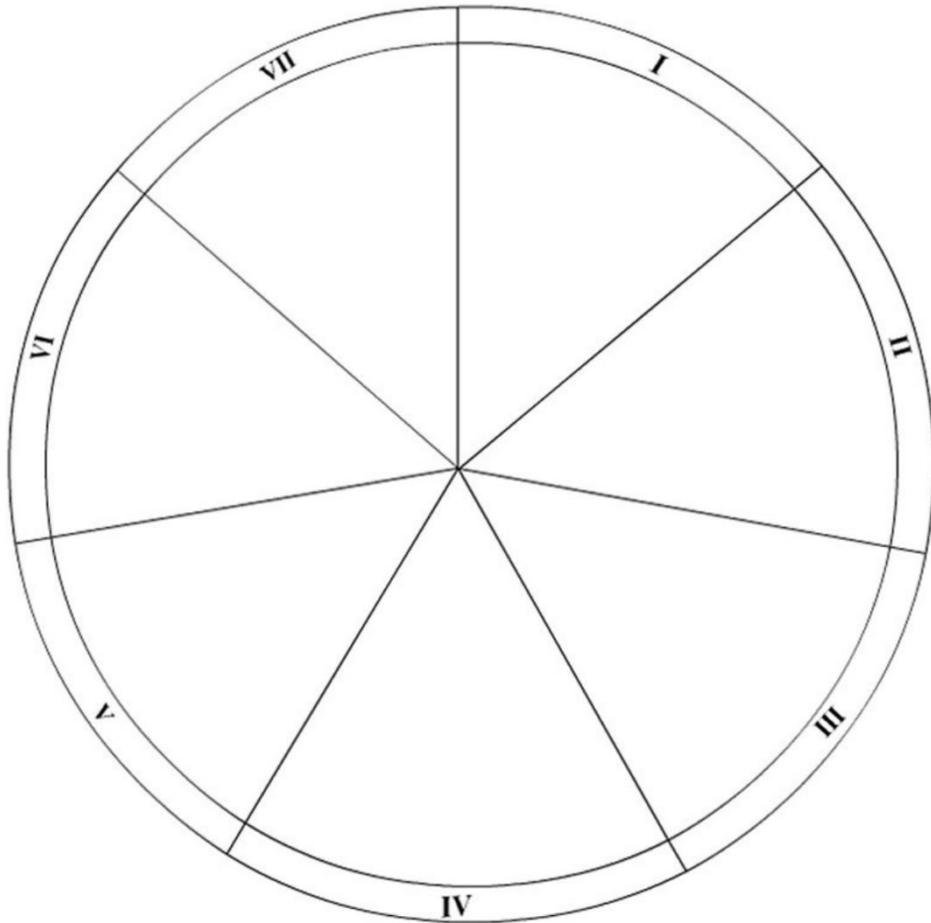
Fuente: elaboración propia.

ANEXO VIII: CARTEL QUINTA SESIÓN



Fuente: elaboración propia

Rueda de los alimentos



I- Lácteos y quesos

II- Carnes, pescados y huevos

III- Legumbres, tubérculos...

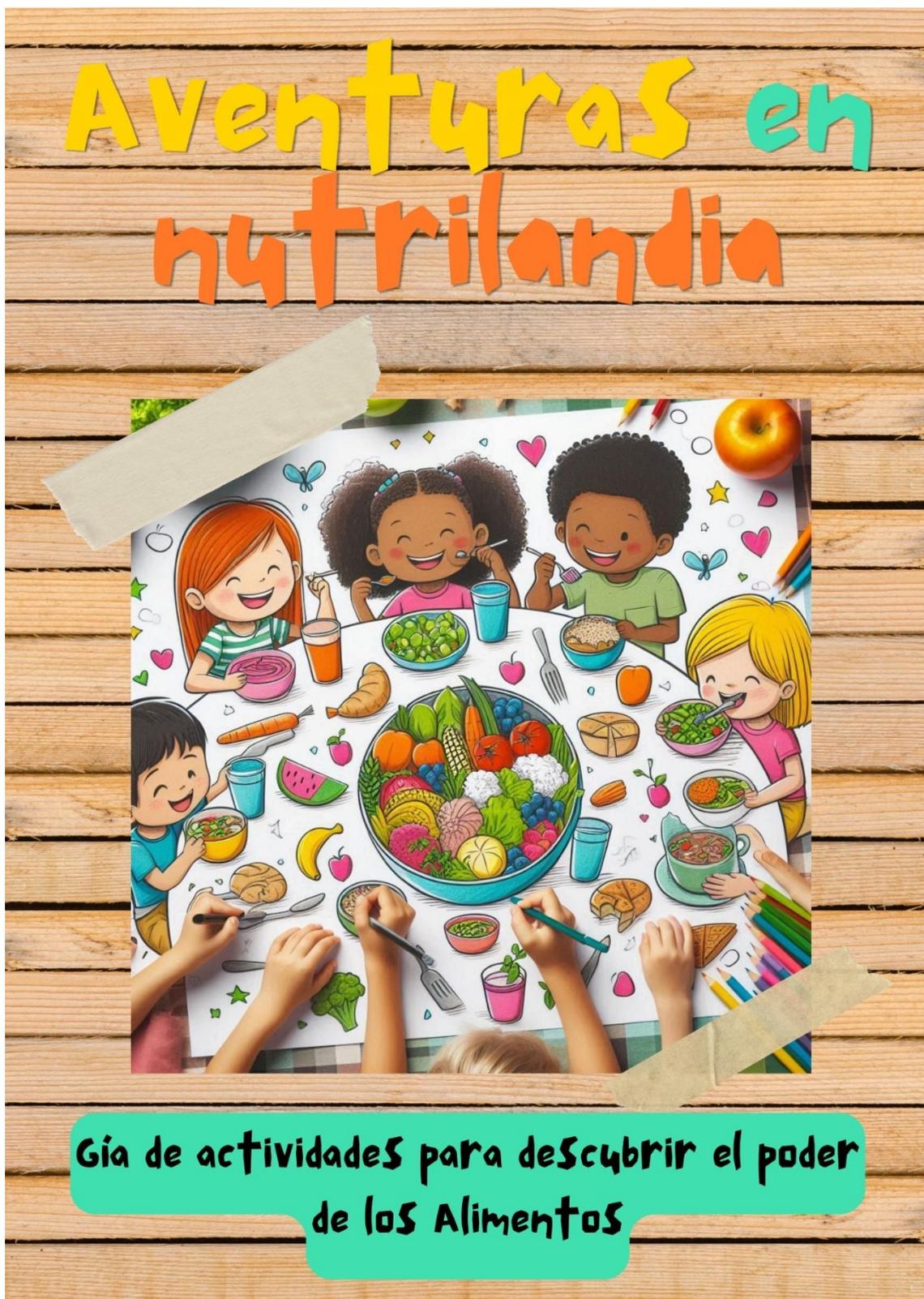
IV-Verduras y hortalizas

V-Frutas

VI-Cereales y azúcares

VII-Aceites y grasas

Fuente: elaboración propia



Fuente: elaboración propia

¿Qué comiste ayer?

¿Por qué elegiste esos alimentos?

¿Qué comes habitualmente?

¿Qué crees que es nutritivo y que no?

Completa la siguiente tabla con algunos de los alimentos que sueles comer

NUTRITIVO 😊	CHATARRA 😞	¡EN UN PUNTO INTERMEDIO!

Se adjuntan las tres primeras páginas de una guía de actividades sobre la educación nutricional que se entregará a las familias en la quinta sesión.

Fuente: elaboración propia

ANEXO XI: CARTEL SEXTA SESIÓN



MI FAMILIA

MIS RAICES

Sexta sesión el día 04

Se asignarán horarios a través del telefono movil

Fuente: elaboración propia

Es solo un hasta luego

última sesión el día 18 a las 16:00 en el aula 03



Fuente: elaboración propia

ANEXO XIII. CUESTIONARIO POST-TEST

CUESTIONARIO POST-TEST ORIENTADO A LOS PADRES/TUTORES DEL TALLER "MI VIDA, MI BIENESTAR, MI RESILIENCIA".

Instrucciones: el siguiente cuestionario se realiza con el objetivo de ver la evolución del menor durante la duración del taller realizado. Este será confidencial, tampoco habrá respuestas correctas o incorrectas, simplemente pedimos respondan con sinceridad. Gracias por su participación.

Nombre:

Apellidos:

Padre/Madre/ Tutor/Tutora de:

Fecha:

1. Después de asistir al taller ¿Cuánto cree que puede influir en el futuro de su hijo/a?
 - Nada
 - Poco
 - Algo
 - Mucho
2. ¿Considera útiles las herramientas o estrategias que ha aprendido durante el taller?
 - Si
 - No
3. ¿Con qué frecuencia planea usted utilizar las herramientas o estrategias aprendidas para apoyar el desarrollo saludable de su hijo/a?
 - Nunca
 - Raramente
 - A veces

Siempre

4. ¿Cómo calificaría ahora su capacidad para manejar situaciones difíciles con hijo/a?

Pobre

Regular

Buena

Excelente

5. ¿Cómo describiría ahora mismo su nivel de compromiso con la educación de su hijo/a?

No comprometido

Poco comprometido

Comprometido

Muy comprometido

6. ¿Considera que ha habido un acercamiento entre su hijo/a y usted?

Si

No

¿En qué lo ha notado?

7. ¿Ha notado algún cambio en la actitud o comportamiento de su hijo/a desde que asistió al taller?

Si

No

Razone su respuesta:

8. ¿Recomendaría este taller a otros padres/tutores?

Sí

No

Razone su respuesta:

9. ¿Qué es lo que destacaría del taller?

10. ¿Considera que se debería agregar o cambiar algo en futuros talleres?

11. Otras anotaciones que quiera realizar:



Fuente: elaboración propia.