




**UTILIZANDO
LIVING
E-MOTIONS COMO 
RECURSO
FORMATIVO**



UTILIZANDO LIVING E-MOTIONS COMO RECURSO FORMATIVO

El recurso formativo Living e-Motions ha sido desarrollado con el fin de permitir organizar cursos que utilicen el storyliving como herramienta para ayudar a personas con malestar psíquico a comprender y controlar sus emociones y tomar el control de su propia recuperación.

Esta sección proporciona orientación sobre cómo hacer uso de este recurso didáctico para diseñar e impartir una formación que se ajuste a las necesidades y expectativas de los participantes.

ESTRUCTURA DEL CURSO LIVING E-MOTIONS

recurso establece series de ocho sesiones en las que se incluyen los siguientes temas.

	Acerca de Living e-Motions
	Utilizando Living e-Motions como recurso formativo
SESIÓN 1	Estableciendo el grupo de aprendizaje
SESIÓN 2	Mi historia
SESIÓN 3	Mi historia de recuperación
SESIÓN 4	Comprendiendo mis emociones



SESIÓN 5	Autogestión y cuidado personal
SESIÓN 6	Vínculos
SESIÓN 7	Compartiendo mi historia
SESIÓN 8	Celebrando mi viaje

El objetivo del curso es acompañar a los participantes en un viaje. La primera sesión está centrada en el establecimiento del grupo. Después de eso, en las siguientes tres sesiones los participantes recapacitarán sobre lo que significa para ellos la recuperación, empezarán a explorar su propia historia de recuperación, sus emociones y la forma en que las experimentan. Las siguientes dos sesiones se centran en explorar los elementos clave a la hora de controlar las emociones y la recuperación - autogestión y cuidado personal y nuestros vínculos o interacciones sociales y relaciones.

En la sesión 7, los participantes volverán a su historia de recuperación para centrarse en los momentos cruciales, lo que les ha ayudado en su recuperación y aquello que quieren compartir. La sesión final tiene como objetivo poner en común los conocimientos y facilitar un espacio a los participantes para que compartan su historia y tomen nota de sus conocimientos en el “Pasaporte de aprendizaje Living e-Motions”.

Cada sesión contiene:

- Resultados de aprendizaje.
- Plan de aprendizaje sugerido.
- Información sobre el tema.
- Una serie de ejercicios.
- Fichas y documentos.



Es conveniente reservar un poco de tiempo al final de cada sesión para que los participantes reflexionen sobre lo que han aprendido durante la sesión y tomen nota de cualquier punto clave. Estas anotaciones les ayudarán a desarrollar su historia y su Pasaporte de Aprendizaje.

UTILIZANDO EL RECURSO FORMATIVO

Este recurso formativo ha sido desarrollado simplemente como un recurso y no como un manual al uso. Tanto las sesiones formativas sugeridas como los ejercicios pueden ser adaptados o modificados si fuera necesario. Es posible que algunos ejercicios funcionen mejor que otros. De ser así, te pedimos por favor que lo compartas con nosotros y que así otros facilitadores puedan beneficiarse de tu experiencia. Se anima a los facilitadores a utilizar ejemplos de sus propias vidas para ilustrar las sesiones.

Cada grupo de personas es diferente, por lo que es posible que necesites dedicar más tiempo a algunos temas que a otros. Lo importante en Living e-Motions es que los participantes sean capaces de poner en práctica sus conocimientos, desarrollando y compartiendo su historia y creando su propio Pasaporte de Aprendizaje.

ASPECTOS PRÁCTICOS

Es conveniente que el grupo de estudio esté compuesto por entre ocho y doce personas. Se necesita una cierta cantidad de participantes para garantizar una experiencia formativa positiva, pero un grupo superior a diez o doce personas implicaría que algunos no podrían participar en el curso de la forma recomendada.

Las sesiones han sido diseñadas para durar alrededor de dos horas y media con breves descansos. No obstante, es posible que se alarguen más. Si las sesiones son cortas, es aconsejable seleccionar determinados ejercicios en lugar de tratar de reducirlos. De esta forma, los participantes tendrán la oportunidad de reflexionar y debatir.



El curso está compuesto por ocho sesiones y es conveniente que se lleven a cabo de forma regular pero no más de una vez a la semana. Esto ayuda a mantener la dinámica y el sentimiento de presencia. Una sesión de prueba o de introducción ayudará a que los estudiantes se muestren más participativos. Además, es conveniente considerar la opción de programar una celebración final una vez hayan pasado dos o tres semanas desde la última sesión.

ÚLTIMAS PALABRAS

Recuerda que como facilitador eres la persona que mejor conoce a sus participantes. Este recurso está diseñado para ayudarte a impartir una experiencia formativa empoderadora y de calidad. Disfruta de la experiencia y comparte lo aprendido con los demás.

