



SESIÓN 1



SESIÓN 1

ESTABLECIENDO EL GRUPO DE APRENDIZAJE

INTRODUCCIÓN

Esta primera sesión servirá para introducir a los participantes en el curso y que se conozcan entre ellos; el objetivo de crear un entorno positivo para el grupo de aprendizaje.

Un aspecto fundamental de este curso es el enfoque en el storyliving, será de gran importancia debatir la forma en la que las personas comparten información personal y considerar cuáles son los métodos que mejor pueden funcionar con el grupo con el que vayamos a trabajar.

Al final de esta sesión los participantes habrán:

- Adquirido una buena comprensión del curso y del método de aprendizaje que se ha empleado.
- Desarrollado un acuerdo con el grupo sobre cómo van a trabajar en conjunto.
- Explorado cómo pueden promover su propio bienestar a lo largo del curso.
- Desarrollado unas directrices personales y de grupo para compartir las experiencias vividas.

RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Al final de esta sesión los participantes deberían ser capaces de:
- Expresar las formas en las que pueden promover su propio bienestar a lo largo del curso.



- Comprender cómo pueden compartir sus experiencias de una forma segura para ellos y para el resto del grupo.
- Entender cómo el grupo puede promover un entorno de aprendizaje positivo.

PROGRAMA DE APRENDIZAJE SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida e introducciones	Dirigido por el facilitador	
Creando conexiones	Ejercicio en grupo: preservar el bienestar	
Visión general del curso • Temas • Método de aprendizaje • Resultados	Dirigido por el facilitador	• Carpeta del curso • Resumen del manual del curso
Miedos y expectativas	Ejercicio en grupo	
Creando nuestro entorno de aprendizaje positivo	Ejercicio en grupo: Nos comprometemos a aprender juntos	



• Ayudándome a mí mismo/a	Ejercicio individual: Mi entorno positivo de aprendizaje	Ficha
Reflexión	Ejercicio individual y en grupo	Ficha

INFORMACIÓN

Esta es posiblemente la primera vez que los participantes van a reunirse con el facilitador. Incluso si algunos o todos los participantes ya se conocían entre sí o si conocían previamente al facilitador, esta será la primera vez que coincidan en el curso Living e-Motions.

Esta sesión es una oportunidad para que:

- Tanto tú como los participantes os presentéis.
- Los participantes aprendan más sobre el curso.
- Los participantes trabajen contigo y acordar lo necesario para crear un entorno de aprendizaje positivo y solidario.

El proyecto Living e-Motions habla sobre el estigma y sobre los desafíos relativos a las enfermedades mentales, de cómo este estigma supone una barrera en la interacción, la inclusión social y en la recuperación. Es necesario que actividades formativas como el curso Living e-Motions, que tienen como objetivo proporcionar una experiencia de aprendizaje útil para empoderar a las personas con problemas de salud mental, aborden las interacciones sociales desde el contexto de las relaciones interpersonales hasta otras más amplias, teniendo en cuenta la perspectiva social.



El curso Living e-Motions ha sido diseñado para promover y fomentar las interacciones sociales mediante la adaptación de un enfoque de aprendizaje en grupo intensivo en el que los procedimientos y dinámicas grupales forman parte del proceso de aprendizaje. Dicho proceso está sostenido por dos objetivos interrelacionados:

- El establecimiento de un ambiente de apoyo social y de confianza (contexto social).
- El incremento de las estrategias y actividades para compartir las emociones en entornos sociales (procedimientos con orientación social).

La participación en el curso hará que los alumnos perciban una mejora de sus habilidades sociales y competencias en áreas como la comunicación, autodefinición, autoestima, red de apoyo y colaboración.

Es posible que para algunos participantes el curso Living e-Motions resulte una novedad o una experiencia de aprendizaje distinta. A la hora de proporcionarles la visión general del curso es conveniente destacar:

- El curso Living e-Motions se centra en el aprendizaje emocional y en cómo nuestras experiencias pueden aprovecharse para fomentar nuestro bienestar y recuperación, así como la de otras personas. Esto requiere un enfoque centrado en la persona más que en los diagnósticos o en los síntomas.
- El curso será impartido de forma adecuada y participativa. Esta formación ofrece una experiencia de aprendizaje activa donde el papel del facilitador consiste, no solo en compartir información e introducir conceptos, sino también en motivar y apoyar a los participantes para que compartan experiencias unos con otros a través del debate y la reflexión.



- Es importante que tanto el grupo como el facilitador asuman la responsabilidad de gestionar el proceso de aprendizaje y crear un entorno positivo y solidario. El acuerdo “Aprendiendo Juntos” es una parte fundamental del curso y es esencial que su desarrollo sea un proceso mutuo. Será posible consultar, expandir y reflexionar sobre este acuerdo a medida que avance el curso.
- Durante el curso se motivará a los participantes para que aprovechen y compartan sus experiencias. Los participantes deben recordar que solo deben compartir aquello con lo que se sientan más cómodos y que es su responsabilidad mantenerse sanos. Es importante recordar que el curso Living e-Motions es una experiencia de aprendizaje y no una terapia. Debe tratar con los participantes las formas de asegurar que el grupo sigue siendo una experiencia de aprendizaje y que no pasa a convertirse en un grupo de apoyo.
- Living e-Motions es una experiencia de aprendizaje donde los participantes se basarán en sus propias experiencias y conocimientos a lo largo del curso para producir un vídeo de storyliving y un Pasaporte de Aprendizaje al final del curso. Es conveniente que cada participante reciba una carpeta en la que guardar las fichas y ejercicios que vayan completando, así como cualquier reflexión de la que hayan tomado nota al final de cada sesión.

