



SESIÓN 1



EJERCICIOS

Creando conexiones: preservar el bienestar

Pide a los participantes que dediquen un par de minutos a pensar en algo que hacen con regularidad para sentirse bien mentalmente.

Pide a cada participante que se presente diciendo su nombre y aquello que hace para sentirse bien mentalmente.

Debate con todo el grupo sobre la información que hemos compartido y lo que hemos aprendido de los otros participantes.



NOTAS DEL TUTOR

Para presentar esta sesión, es oportuno enmarcar la salud mental en un contexto más amplio. Recuerde a los participantes que todos tienen salud mental. El término salud mental es a menudo tratado como algo negativo, pero la salud mental, al igual que la salud física, es algo que necesitamos cuidar. Todos sabemos lo que debemos hacer para cuidar nuestra salud física (comer bien, hacer ejercicio, etc.) pero ¿dedicamos el mismo tiempo a pensar en lo que podemos hacer para preservar nuestro bienestar mental?

Este ejercicio de creación de conexiones da comienzo al curso en un tono positivo, centrándose en el bienestar y destacando que los participantes saben más de lo que quizá ellos piensan. También debería forjar su confianza como expertos en sus propias experiencias.



Miedos y expectativas sobre el curso

Este es un ejercicio que involucra a todo el grupo. Si los participantes son reticentes a compartir o al principio están callados, puedes ponerles en parejas para que debatan sobre los miedos y expectativas y después reunir al grupo completo de nuevo.

Pide a los participantes que compartan sus expectativas sobre el curso. Valida la respuesta y toma notas para que todo el mundo pueda verlas, como por ejemplo en una pizarra. Como facilitador has de contribuir a establecer un entorno de aprendizaje mutuo.

Pide a los participantes que expresen lo que piensan del positivismo y expectativas que las personas tienen del curso. A continuación, pide a los participantes que compartan algunos de sus posibles miedos y toma nota de sus comentarios por separado.

Valida de nuevo las respuestas a medida que las van compartiendo y, ya en grupo, considera los miedos que ellos tienen. Menciona las expectativas y pregunta cómo pueden, en grupo y de forma individual, confrontar los miedos que han expresado.



NOTAS DEL TUTOR

La participación en este ejercicio ofrece a los participantes la oportunidad de comenzar a compartir algunos de sus lados más vulnerables con el grupo.

Este ejercicio también debería proporcionar la base para el desarrollo del acuerdo “Aprendiendo Juntos” y la creación de un entorno de aprendizaje que funcione para todos, incluido el facilitador.



Creación del acuerdo Aprendiendo Juntos

El acuerdo “Aprendiendo Juntos” se puede desarrollar a través de un debate en grupo dirigido por el facilitador. Este debate debe ser apuntado en la pizarra y el acuerdo debe estar a la vista en todo momento durante la duración del curso.



NOTAS DEL TUTOR

Al introducir y desarrollar el acuerdo “Aprendiendo Juntos”, destaca que éste es un acuerdo mutuo y, en consecuencia, es responsabilidad de todos, incluido el facilitador. Como facilitador, se claro sobre lo que puedes ofrecer al entorno de aprendizaje.

Debate con el grupo sobre cómo el acuerdo “Aprendiendo Juntos” puede ayudar a los individuos y al grupo durante el curso. Esto incluye un debate sobre cómo se puede facilitar y fomentar el apoyo mutuo durante el curso. Para contribuir a este debate, puedes introducir los valores que fundamentan el intercambio de historias (control, apoyo, respeto, bienestar, responsabilidad). El intercambio de historias de recuperación sirve para asegurar que los participantes consideren cómo se pueden ayudar a sí mismos y al grupo a la vez que comparten experiencias.



Ayudándome a mí mismo/a

Este es un ejercicio individual para desarrollar el acuerdo “Aprendiendo Juntos”. Pide a los participantes que dediquen un tiempo a reflexionar sobre lo que van a necesitar hacer para mantener su compromiso con el curso y mantenerse sanos. Esto incluye identificar dónde pueden encontrar apoyo en caso de que sea necesario. La hoja “Mi entorno positivo de aprendizaje” proporciona una plantilla para que la utilicen los participantes.



NOTAS DEL TUTOR

Este ejercicio motiva a los participantes para asumir su responsabilidad sobre la forma en que se van a ayudar a ellos mismos a lo largo del curso. También destaca su nivel actual de conciencia propia y las estrategias y herramientas de autogestión de las que ya hacen uso o de las que son conscientes que poseen.



Reflexión

Animamos a los facilitadores a que incluyan un corto periodo de reflexión al final de cada sesión, empezando por la primera.

Pide a los participantes que dediquen unos minutos a pensar en las siguientes cuestiones y anímalos a que tomen apuntes en su carpeta de Living e-Motions:

- ¿Cómo me he sentido hoy?
- ¿Con qué me quedo del día de hoy?
- ¿Qué puntos fuertes, habilidades o intereses tengo que me puedan resultar útiles en este curso?



NOTAS DEL TUTOR

Esta reflexión refuerza el entorno positivo de aprendizaje y también ofrece a los participantes la oportunidad de centrarse en la responsabilidad individual de su propio bienestar. Es una oportunidad para que los participantes adquieran la costumbre de pensar en lo que están aprendiendo y reflexionar sobre cómo se relacionan con sus propias experiencias.

También es una oportunidad para introducir el concepto de diario personal o reflexivo y el papel que juega en el fomento de la reflexión y aprendizaje. Subraya que tomar notas o tener un diario también ayudará a los participantes a reconocer sus conocimientos y proporcionará material que podrán usar más adelante en el curso.



MI ENTORNO POSITIVO DE APRENDIZAJE

¿Qué es lo que espero del curso Living e-Motions?

¿Qué es lo que me preocupa?

¿Cómo puedo contribuir a mi propia experiencia de aprendizaje y mantenerme bien?

¿Qué otro tipo de apoyo puedo necesitar y cómo puedo acceder a él?



MIS REFLEXIONES

¿Cómo me he sentido hoy?

¿Con qué me quedo del día de hoy?

¿Qué puntos fuertes, habilidades o intereses tengo que me puedan resultar útiles en este curso?

