



SESIÓN 7



SESIÓN 7

COMPARTIENDO MI HISTORIA

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta sesión es ofrecer a los participantes la oportunidad de reflexionar sobre lo que han aprendido hasta ahora, desarrollar aún más su historia e identificar lo que quieren compartir con los demás.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al final de esta sesión los participantes habrán:

- Revisado lo que han aprendido durante las primeras seis sesiones.
- Usado esos conocimientos para continuar el desarrollo de su historia.
- Identificado lo que quieren compartir con los demás.



PLAN DE APRENDIZAJE SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida	Dirigida por el facilitador	
Creando vínculos	Ejercicio en grupo Qué he aprendido sobre mí mismo hasta ahora	
La historia de Laura	Ejercicio en grupo	Corto
Mi historia hasta ahora	Ejercicio individual/ grupos pequeños	Ficha
Compartiendo mi historia	Ejercicio individual/ grupos pequeños	Ficha
Reflexión		

INFORMACIÓN

Es posible que quieras volver a la información proporcionada en la Sesión 3 ‘Mi historia de recuperación’ para usarla como referencia.

Es recomendable que al principio de esta sesión recuerdes a los participantes los aspectos clave del intercambio de historias de recuperación:

No existe una única manera de compartir tu historia.



Es una historia personal y es la que tú quieras compartir con los demás.

Es importante diferenciar entre historias de enfermedad e historias de recuperación.

Las historias de recuperación están centradas en el aprendizaje o conocimientos que la persona quiere compartir – lo que la ha ayudado a recuperarse y a seguir con su vida. Puedes recordarles los cortos que han visto, ya que aunque las personas hacen referencia a los momentos difíciles, el foco son los momentos cruciales, lo que les ha ayudado a recuperarse y compartir sus conocimientos. El storyliving consiste en algo más que contar una historia, consiste en que la persona sea capaz de usar su historia o experiencia vivida para guiar su propia recuperación e inspirar y ayudar a otros en su viaje hacia la recuperación.

Un entorno seguro para el intercambio de historias requiere:

- Que la persona tenga control sobre el proceso y su historia.
- Tiempo y apoyo para ayudar a la persona a pensar en su historia y decidir si quiere compartirla.
- Respeto – las experiencias vividas y el viaje hacia la recuperación de cada uno es diferente.

Es recomendable que durante esta sesión intente grabar algo con los participantes. Esto puede ser una oportunidad para que los participantes usen las preguntas del ejercicio de ‘Compartiendo mi historia’ para entrevistarse unos a otros y grabarlo todo.

