



SESIÓN 8





SESIÓN 8

CELEBRANDO MI VIAJE

INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta sesión es que los participantes compartan sus historias con el grupo y graben lo que han aprendido. Las historias compartidas durante esta sesión podrán haber sido grabadas en vídeo o la grabación podrá ser programada una vez haya finalizado esta sesión.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al final de la sesión los participantes habrán:

- Compartido su historia con el grupo.
- Rellenado su Pasaporte de Aprendizaje.
- Celebrado sus logros.



PLAN DE APRENDIZAJE SUGERIDO

ACTIVIDAD	MÉTODO	MATERIALES
Bienvenida	Dirigida por el facilitador	
Creando vínculos	Ejercicio en grupo: Tres palabras	
Compartiendo nuestras historias	Ejercicio en grupo	
Mi Pasaporte de Aprendizaje	Ejercicio individual	Ficha
Mi viaje en Living e-Motions	Ejercicio individual	Formulario de evaluación
Reflexión	Ejercicio en grupo	

INFORMACIÓN

Esta sesión debe ser una celebración ya que los participantes no solo van a compartir su historia, sino que también van a obtener el Pasaporte de Aprendizaje de Living e-Motions.



INTERCAMBIO DE HISTORIAS

Es posible que los participantes tengan que someterse a algún tipo de preparación para esta sesión, ya que van a compartir sus historias con el grupo. Algunos se sentirán nerviosos, pero con suerte su experiencia con el grupo y el trabajo que han realizado garantizarán su confianza para finalizar y compartir su historia.

Se recomienda que las historias no duren más de 3 ó 4 minutos. Pueden parecer cortas, pero esto animará a los participantes a centrarse en la preparación de la Sesión 7 donde repasaron lo que habían aprendido durante el curso y aprendieron:

- Los aspectos clave y momentos cruciales de su viaje hasta la fecha.
- Lo que han aprendido de este viaje.
- Lo que les gustaría compartir con los demás.

Si un participante ha completado las todas las sesiones, desde la 1 hasta la 7, pero aún se siente nervioso ante la perspectiva de compartir su historia, recuérdale que puede elegir qué compartir y que no importa que dure 30 segundos o 4 minutos.

Aunque es importante no perder la dinámica, es posible programar tutorías individuales con cada participante durante un breve periodo de tiempo e impartir esta sesión final dos o tres semanas después de la Sesión 7.

Otro factor a considerar es el de si las historias se han grabado en vídeo antes o después de esta sesión. Es posible que algunos participantes prefieran grabar su historia con antelación y mostrarla durante la Sesión 8, pero también puede ser que otros quieran contar su historia en persona y después grabarla. No hay problema en que tener una combinación de historias grabadas y otras contadas en persona.



GRABACIÓN DE LAS HISTORIAS

El recurso de aprendizaje online que ofrece Living e-Motions incluirá los cortos que los participantes compartan, previo consentimiento. Somos también conscientes de que los cortos en los que las personas comparten aquello que las ha ayudado en su recuperación, tienen gran popularidad en las redes sociales, ya que no solo informan e inspiran, sino que también pueden desafiar al estigma y a la discriminación de una forma positiva.

El proyecto se basa en la premisa de que los vídeos serán grabados con los teléfonos móviles. La mayoría de los móviles pueden producir vídeos cortos con una calidad aceptable que pueden ser compartidos en webs y redes sociales. Es posible que algunos participantes ya estén familiarizados con la creación de vídeos. No obstante, si ni tú ni los participantes lo estáis, puedes encontrar numerosas guías, consejos y sugerencias online. Los factores clave a tener en cuenta son:

- Tamaño aceptable del plano, evitando líneas oscuras a los lados.
- Asegurarse de que la persona que va a compartir su historia está en el centro o ligeramente desplazada del centro con un fondo adecuado.
- Acercarse todo lo posible en lugar de utilizar el zoom. Esto no solo ayudará a mantener la balanza de color y la nitidez de la imagen, sino también la calidad del sonido.
- Si la grabación tiene lugar durante la noche o en un cuarto oscuro, conviene utilizar una fuente de iluminación en lugar del flash. Recomendamos evitar también entornos con retroiluminación (iluminación desde atrás).
- Hay que garantizar que la habitación está en silencio para que no haya interferencias en el sonido.
- En ocasiones los vídeos necesitan ser editados. La mayoría de los móviles ofrece acceso a aplicaciones para hacerlo.

Es importante que los participantes den su consentimiento a que los vídeos sean compartidos. En los materiales de apoyo de la Sesión 3 se ha incluido una plantilla



del formulario para que puedan dar dicho consentimiento. Recomendamos compartirlo con los participantes al principio para que puedan pensar sobre ello en lugar de comentarlo al final del curso y se puedan ver abrumados.

PASAPORTE DE APRENDIZAJE

Durante la sesión, los participantes rellenarán un Pasaporte de Aprendizaje Living e-Motions donde reflejarán los conocimientos adquiridos durante el curso. Recomendamos hablar sobre ello con antelación y recordar a los participantes que parte del trabajo que realizaron durante la Sesión 7 les puede proporcionar un buen punto de partida para crear su propio Pasaporte de Aprendizaje.

Como facilitador es decisión tuya llevar a cabo una reunión breve con cada participante entre las dos sesiones finales para garantizar que están listos para compartir su historia y hablar acerca de su Pasaporte de Aprendizaje. Esta es una oportunidad para ofrecer feedback basado en las cualidades de los participantes a nivel individual, lo que les ayudará a estructurar su Pasaporte de Aprendizaje. Se facilita una plantilla para poder elaborar dicho Pasaporte de Aprendizaje.

LOS FINALES SON TAN SOLO NUEVOS COMIENZOS

Sabemos que completar un curso de este tipo puede ser una experiencia significativa para muchas personas. Tanto las relaciones que se han formado en el grupo como el aprendizaje personal pueden cambiar el sentido de identidad de una persona y abrir nuevas oportunidades. Una forma de subrayar este hecho es celebrar una reunión poco después de la última sesión. Durante esta nueva sesión de celebración, los participantes se podrán reunir para compartir lo que ha acontecido y recibir el certificado de finalización del curso. Los participantes pueden invitar a amigos o miembros de la familia para que los acompañen y con los que compartir su logro ¡un trozo de tarta siempre es bien recibido!

