

**Psycho-Educational and Social  
Intervention Program for Parents**



**Erasmus+**

Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2  
Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices  
Strategic Partnerships for adult education Development and Innovation

# Psycho-Educational Kit Trainer's Manual & Trainee's Workbook



**LUMEN**  
EDITURA  
în elita editurilor românești



**PROGRAMA PSICO-EDUCATIVO Y DE  
INTERVENCIÓN SOCIAL PARA PADRES**

**KIT PSICO-EDUCATIVO: MANUAL DEL  
ENTRENADOR Y CUADERNO DEL  
ENTRENADOR**

Coordinador **Aurora Adina COLOMEISCHI**




# PROGRAMA PSICO-EDUCATIVO Y DE INTERVENCIÓN SOCIAL PARA PADRES. KIT PSICO-EDUCATIVO: MANUAL DEL ENTRENADOR Y CUADERNO DEL ENTRENADOR

Coordinador **Aurora Adina COLOMEISCHI**

Programa 2016-1-RO01-KA204-024504KA2 - Cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas. Asociaciones estratégicas para la educación de adultos. Desarrollo e innovación.



 Erasmus+Programa 2016-1-RO01-KA204-024504KA2

Cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas. Asociaciones estratégicas para la educación de adultos. Desarrollo e innovación.

## Partners



Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava



Universitat  
de Lleida



INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE BRAGANÇA



University of Zagreb  
Faculty of Education and  
Rehabilitation Sciences



KLAIPĖDA  
UNIVERSITY



### Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**Psycho-Educational and Social Intervention Program for Parents**

**(PESI) : manual for trainers / coord.: Aurora Adina Colomeischi. - Iași :**

Lumen, 2018

ISBN 978-973-166-508-5

I. Colomeischi, Aurora Adina (coord.)



**EDITOR EN JEFE:**

SonjaAlimović, PhD, asst.prof.

Universidad de Zagreb, Facultad de Ciencias de la Educación y Rehabilitación, Croacia

Contacto: [sonja.alimovic@erf.hr](mailto:sonja.alimovic@erf.hr)

**EDITORES:**

NatalijaLisak\*

Ana Wagner

Jakab\*AnamarijaŽic

Ralić\*

\* Universidad de Zagreb, Facultad  
de Ciencias de la Educación y  
Rehabilitación, Croacia

La plantilla para desarrollar las unidades de los programas de capacitación está elaborada por Mine Gol-Guven, Universidad Bogazici, Estambul, Turquía.

# Contents

## BLOQUE I.

1. Programa psicoeducativo e intervención social para padres (PES) – Beneficios de la educación y capacitación de los padres	
Parents' Education and Training .....	6
Aurora Adina Colomeischi .....	6
2. La teoría del aprendizaje de adultos – Andragogía .....	15
Maria Augusta Romão Da Veiga Branco .....	15
3. Familias con hijos con necesidades especiales .....	27
Ingrida Baranauskienė, Diana Saveikiene .....	27
4. Dinámicas y métodos de grupo .....	38
Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné, Cèlia Moreno .....	38
5. Habilidades del formador .....	44
Nalan Babur .....	44
6. Estructura del programa de entrenamiento .....	67
Otilia CLIPA .....	67

## BLOQUE II.

PROGRAMA UNIDAD 1 - RESILIENCIA DENTRO DE LA FAMILIA .....	82
Anamarija Žic Ralić .....	82
PROGRAMA UNIDAD 2 - FORTALEZAS FAMILIARES .....	87
Ana Wagner Jakab .....	87
PROGRAMA UNIDAD 3 – MANEJO DEL ESTRÉS .....	93
Liliana Bujor .....	93
PROGRAMA UNIDAD 4 - RESILIENCIA DENTRO DE LA FAMILIA .....	97
Liliana Bujor .....	97
PROGRAMA UNIDAD 5 – AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO .....	101
Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno .....	101
PROGRAMA UNIDAD 5 – AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO – UNIDAD OPCIONAL .....	109
Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno .....	109
PROGRAMA UNIDAD 6 - AUTOGESTIÓN .....	113
Maria Augusta Romão Da Veiga Branco, Ana Galvão, Celeste Antão, Maria José Gomes .....	113
PROGRAMA UNIDAD 7 - AUTOEFICACIA .....	117
Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno .....	117
PROGRAMA UNIDAD 8 - APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL DENTRO DE LA FAMILIA .....	120
Mine Gol Guven .....	120
PROGRAMA UNIDAD 9 - COMPETENCIAS EMOCIONALES – AUTOCONCIENCIA .....	129
Maria Augusta Romão da Veiga Branco .....	129
PROGRAMA UNIDAD 9 - COMPETENCIAS EMOCIONALES – AUTOMOTIVACIÓN .....	140
Maria Augusta Romão da Veiga Branco .....	140

PROGRAMA UNIDAD 9 - COMPETENCICAS EMOCIONALES-EMPATÍA .....	147
PROGRAMA UNIDAD 9 - COMPETENCICAS EMOCIONALES-COMPT.SOCIAL.....	150
PROGRAMA UNIDAD 10 - COMPETENCIA SOCIAL .....	158
Mine Gol Guven .....	158
PROGRAM UNIT 11 - INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA PADRES .....	167
Ingrida Barauskiene, Diana Saveikiene .....	167
PROGRAM UNIT 12 - EVALUACIÓN Y EVALUACIÓN FINAL .....	175
Ingrida Barauskiene, Diana Saveikiene .....	138

# BLOQUE I

# 1. Programa psicoeducativo e intervención social para padres (PESI) - Beneficios de la educación y capacitación de los padres

**Aurora Adina Colomeischi**

***Stefan cel Mare Universidad de Suceava, Rumania***

El programa psicoeducativo y de intervención social está desarrollando un enfoque interdisciplinario para atender las necesidades psicológicas, educativas y sociales de los padres de niños con necesidades especiales para fortalecer sus habilidades personales, socioemocionales y sus habilidades de crianza, para que puedan experimentar una creciente inclusión social y bienestar. El objetivo general del proyecto se persigue a través de una doble vía de intervención: primero se trata de las necesidades personales de los padres para el desarrollo socioemocional, las estrategias de afrontamiento, el aprendizaje para enfrentar el estrés y la promoción de la inclusión social, la mejora de su capacidad de recuperación y la experiencia de bienestar; segundo, se dirige a su función parental y satisface la necesidad de desarrollar habilidades de crianza para convertirse en un recurso real para sus hijos con necesidades especiales.

El programa PESI comprenderá un enfoque psicológico, educativo y social para promover la inclusión social de las familias que crían a niños con necesidades especiales. Sus necesidades psicológicas se abordarán a través de la evaluación psicológica de sus competencias personales, socioemocionales y la capacitación especializada para el aprendizaje socioemocional. Para alcanzar el bienestar y dominar las estrategias de afrontamiento.

Sus necesidades educativas se abordarán brindando oportunidades para aprender estrategias de afrontamiento y habilidades de crianza útiles para tratar a niños con necesidades especiales. La intervención psicoeducativa se garantizará al proporcionar programas de capacitación para padres con el fin de mejorar su bienestar, permitiéndoles tener estrategias de afrontamiento saludables para el estrés y el desarrollo de sus habilidades socioemocionales.

Sus necesidades sociales se abordarán mediante el fomento de la inclusión social integrándolos en la red de apoyo para compartir conocimientos y experiencias sobre la crianza de un niño especial. La dimensión social del programa de intervención estará cubierta por el desarrollo de un grupo de apoyo para padres para que extiendan su red social y puedan beneficiarse del intercambio de experiencias y conocimientos, y también pueden recibir una guía especializada.



## **PSYCHO-EDUCATIONAL KIT**

El programa PESI consiste en instruir a los padres de tal manera que puedan usar los conocimientos, instrumentos, habilidades y técnicas para mejorar su bienestar y la práctica de los padres. El programa tiene un objetivo preventivo para mejorar los factores de protección dentro de la familia y la díada padre-hijo, y para modificar o eliminar los factores de riesgo dentro de la familia y la relación padre-hijo.

Las etapas del Programa PESI serán:

- evaluación inicial (estrés, competencia socioemocional, resiliencia, bienestar, representación social de los padres),
- entrenamiento de los padres,
- evaluación posterior a la formación,
- y seguimiento mediante la participación de los padres en grupos de apoyo, seguido de una
- evaluación final.

¿Cuáles son los beneficios de participar en un programa de capacitación de este tipo?

### **Resultados esperados para el grupo objetivo: padres de niños con necesidades especiales**

- Los padres experimentarán cambios individuales en el nivel de habilidades socioemocionales, habilidades de afrontamiento, bienestar;

- Los padres mejorarán su bienestar y su capacidad de recuperación a través del aprendizaje de estrategias para sobrellevar el estrés;

- Los padres mejorarán su competencia socioemocional a través del aprendizaje socioemocional dentro de los grupos de capacitación;

- Los padres recibirán información útil sobre la crianza de niños con necesidades especiales;

- Los padres ampliarán su conocimiento sobre el desarrollo socioemocional específico de niños con necesidades especiales;

- Los padres aumentarán su conciencia sobre su papel activo para facilitar el bienestar de los niños y la familia;

- Los padres ganarán experiencia a través de la participación activa en reuniones de grupos de apoyo;

- Los padres se convertirán en recursos para sus compañeros a través de su participación en la red de apoyo para la crianza de niños con necesidades especiales;

Como ya sabemos, el propio entrenador experimenta un momento de desarrollo personal.

### **Resultados esperados para entrenadores y personal**

## TRAINER'S MANUAL AND TRAINEE'S WORKBOOK

- Se capacitará a los entrenadores con estrategias para trabajar con el personal para promover la resiliencia, las habilidades de afrontamiento y el bienestar de las familias con niños discapacitados;

- El personal mejorará sus habilidades de trabajo en equipo dentro de un entorno intercultural, por lo que experimentarán un aumento de la competencia intercultural;

- El personal ejercerá y mejorará sus habilidades de investigación y capacitación;

Llewellyn y Leonard (2009: 6) señalan la importancia de la familia para los niños y los jóvenes con discapacidades, por lo que esta intervención se centra en fortalecer el bienestar familiar a través de la capacitación y la educación.

**El Programa PESI consiste en doce unidades de la siguiente manera:**

- Unidad 1. Evaluación inicial. Fortalezas personales
- Unidad 2. Fortalezas familiares.
- Unidad 3. Estrés dentro de la familia. Manejo del estrés
- Unidad 4. Resiliencia dentro de la familia.
- Unidad 5. Autoestima y autoconfianza.
- Unidad 6. Autogestión.
- Unidad 7. Autoeficacia.
- Unidad 8. El aprendizaje socioemocional dentro de la familia.
- Unidad 9. Competencia emocional.
- Unidad 10. Competencia social.
- Unidad 11. Paternidad emocional inteligente
- Unidad 12. Evaluación final. Evaluación

El Programa PESI tiene la intención de proporcionar una oportunidad de aprendizaje socioemocional para los padres, basado en los principios de CASEL y el marco teórico.

Aprendizaje social y emocional (SEL) es un término amplio que se utiliza para describir el proceso de desarrollo de competencias sociales y emocionales fundamentales en los niños (CASEL 2005: 5), que a su vez tendría un impacto positivo en el rendimiento académico (Durlak et al. 2011: 406 ).

**Dentro de este enfoque, los esfuerzos integrados para desarrollar cinco competencias sociales y emocionales básicas son:**

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

- Conciencia de sí mismo: incluye tener una visión realista de las propias habilidades y un sentido de confianza en sí mismo.
- Conciencia social: entender lo que los demás están sintiendo, poder entender las cosas desde su perspectiva y apreciar e interactuar positivamente con diversos grupos.
- Autocontrol: lidiar con las emociones para facilitar en lugar de interferir con las tareas, sean conscientes, retrasen la gratificación para perseguir objetivos y perseveren ante los contratiempos y las frustraciones.
- Habilidades de relación: incluyendo tratar con las emociones en las relaciones de manera efectiva y resistir la presión social inapropiada.
- Toma de decisiones responsable: basada en una consideración precisa de todos los factores relevantes y las posibles consecuencias de cursos de acción alternativos, respetando a los demás y asumiendo la responsabilidad de las decisiones de uno. (Durlak et al 2011).

El programa PESI promueve un enfoque basado en la fuerza, un marco de aprendizaje activo y un enfoque de aprendizaje experiencial.

### Enfoque basado en la fuerza:

De acuerdo con el manual de *WileyBlackwell de la psicología de la positividad y los enfoques basados en fortalezas en el trabajo* (pág. 9), la perspectiva de fortalezas significa buscar lo que funciona bien, cómo las personas están aprovechando las fortalezas, buscando un rendimiento óptimo, en comparación con los enfoques tradicionales. que puede ser diagnóstico, solución de problemas, búsqueda de causas raíz, etc. Un enfoque basado en la fuerza a menudo se contrasta con un enfoque basado en el déficit. Es un enfoque donde uno tiene como objetivo acercarse a lo positivo, en lugar de escapar o evitar lo negativo. Es un enfoque donde lo que se busca es la presencia de atributos positivos, no solo la ausencia de atributos negativos. Es uno en el que nos protegemos contra el sesgo de negatividad, uno en el que los ingresos se consideran importantes y no solo la reducción de costos, uno en el que la contribución humana y ambiental es primordial.

El pensamiento basado en fortalezas que sustenta el enfoque sugiere que estamos invitados a pensar en términos de recursos, habilidades, competencias, objetivos y futuros preferidos sobre nuestros clientes, sus vidas, las comunidades a las que pertenecen.

### Enfoque basado en la fuerza:

- Se enfoca en entender cómo ocurre el cambio en la vida de los clientes y qué posibilidades positivas están abiertas para ellos;
- Obtiene descripciones detalladas de objetivos y futuros preferidos.
- La persona es vista como algo más que un problema, con talentos y fortalezas únicas y una historia personal que contar.
- Se enfoca en identificar qué es lo correcto y qué está trabajando en las fortalezas, habilidades y recursos en individuos, familias y comunidades.
- (Cliente como experto en sus propias vidas)

Según John Sharry (2004), hay estudios que proporcionan evidencia de enfoques de terapia

basados en fortalezas que apuntan a construir sobre las propias acciones, recursos y apoyos sociales de los clientes en el proceso de cambio positivo. Apoyar un enfoque de la terapia basado en fortalezas es la creencia de que los clientes poseen (personalmente o dentro de sus redes sociales) la mayoría de los recursos y fortalezas que necesitan para cambiar y alcanzar sus metas. Esto es consistente con la creencia dentro del enfoque centrado en la persona en la existencia de un potencial de autocuración en todas las personas (Rogers, 1986).

Un enfoque de fortalezas comienza con "esfuerzos para etiquetar lo que es correcto" dentro de las personas y se basa en la afirmación de que cada individuo tiene talentos o recursos psicológicos que pueden aprovecharse para lograr resultados deseables en muchas áreas de la vida (Anderson, 2005; Saleebey, 2006). Esta perspectiva afirma el desarrollo de fortalezas como una vía legítima para invocar el éxito académico, vocacional, el bienestar y el crecimiento personal. (Parque, Schueller, 2014). Sugiere que los profesionales orientados a las fortalezas pueden ayudar en el proceso de descubrir las áreas suprimidas de potencial o resiliencia de sus clientes (Barnard, 1994; Saleebey, 1997 apud Park, 2014) y ayudar a las personas a cultivar la capacidad de aplicar recursos personales o habilidades para resolver un problema o alcanzar una meta (Aspinwall & Staudinger, 2003, apud Park, 2014).

### Marco de aprendizaje activo

De acuerdo con el Manual de Psicología de la Capacitación, el Desarrollo y la Mejora del Desempeño de WileyBlackwell, el aprendizaje activo suele describirse como un enfoque que atribuye al aprendiz un papel activo en los procesos de aprendizaje, por ejemplo, la capacitación exploratoria en la que los alumnos exploran y experimentan con las tareas de capacitación. . (p. 93) Además, el aprendizaje activo a menudo se contrasta con los enfoques más tradicionales, más procedimentales y más estructurados que consideran a los alumnos como receptores pasivos de la instrucción (Bell & Kozlowski, 2010; Keith & Frese, 2005 apud Kraiger et al., 2015).

**Exploración y experimentación.** Un ingrediente importante del entrenamiento activo es la exploración activa y la experimentación por parte de los participantes durante el entrenamiento. En la capacitación activa, en lugar de recibir una guía detallada paso a paso sobre los procedimientos correctos como en la capacitación tradicional, los participantes exploran activamente el material de capacitación por su cuenta.

**Cantidad de información proporcionada** Las intervenciones de capacitación activa a menudo solo proporcionan poca información de tareas. Más bien, se alienta a los alumnos a explorar e inferir la información que es necesaria para resolver las tareas de capacitación.

Según kraiger (2015), las dimensiones fundamentales de las intervenciones de capacitación activa incluyen.

**Exploración y experimentación.** Un ingrediente importante del entrenamiento activo es la exploración activa y la experimentación por parte de los participantes durante el entrenamiento. En la capacitación activa, en lugar de recibir una guía detallada paso a paso sobre los procedimientos

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

correctos como en la capacitación tradicional, los participantes exploran activamente el material de capacitación por su cuenta.

**Cantidad de información proporcionada.** Las intervenciones de capacitación activa a menudo solo proporcionan poca información de tareas. Más bien, se alienta a los alumnos a explorar e inferir la información que es necesaria para resolver las tareas de capacitación.

**Métodos de suministro de información.** En la formación activa, se puede proporcionar información.

(a) Antes de la fase de práctica (instrucción),

(b) puede estar disponible permanentemente durante la capacitación (acceso permanente),

(c) se puede entregar en términos de evaluación individualizada (retroalimentación).

**Acceso permanente.** Durante la fase de práctica de la capacitación activa, los alumnos generalmente exploran y experimentan por su cuenta sin tener acceso a información adicional de tareas.

**Control del alumno** El control del alumno implica que los alumnos tienen la oportunidad de hacer "Opciones en qué y cómo aprender" (Kraiger y Jerden, 2007, p. 65 apud Kraiger, 2015, p. 95).

## Marco de aprendizaje experiencial

El aprendizaje experiencial es el proceso de aprendizaje a través de la experiencia, y se define más específicamente como "aprender a través de la reflexión sobre el hacer". Según Kolb, el aprendizaje experiencial se desarrolla a través de cuatro etapas: experiencia concreta, reflexión y observación, conceptualización abstracta y experimentación activa. Hay algunas condiciones que deben cumplirse para ser un "buen aprendiz experiencial" establecido por Kolb:

- El alumno debe estar dispuesto a participar activamente en la experiencia;
- El alumno debe ser capaz de reflexionar sobre la experiencia;
- El alumno debe poseer y usar habilidades analíticas para conceptualizar la experiencia; y

El alumno debe tener habilidades para tomar decisiones y resolver problemas para poder utilizar las nuevas ideas obtenidas de la experiencia.

Cada unidad se explicará y detallará en la segunda parte del manual del capacitador.

En general, el Programa PESI tiene como objetivo proporcionar un entorno seguro y en crecimiento para que cada persona encuentre su fuerza interior y desarrolle su capacidad de recuperación. El programa está enfocado en la persona y ofrece oportunidades para la auto-divulgación, el auto-empoderamiento y el desarrollo de recursos personales.

---

## Referencias

---

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, vol 82, no 1, pp 405-432.

Llewellyn, G & Leonard H (2010). Indicators of Health and Well-being for Children and Young People with Disabilities: Mapping the Terrain and Proposing a Human Rights Approach.



## TRAINER'S MANUAL AND TRAINEE'S WORKBOOK

*Australian Research Alliance for Children and Youth (ARACY), Melbourne.*

Kraiger, K. et al. (2015). *The Wiley Blackwell Handbook of Psychology of Training, Development and Performance Improvement*. John Wiley & Sons

Oades, Lindsay G., Steger, Michael F., Fave, Antonella Delle, editors. (2017). *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work*. John Wiley & Sons

Parks, A., Schueller, M. (2014). *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*.

John Wiley & Sons

Sharry, John. (2004). *Counseling Children, Adolescents and Families. A Strengthbased Approach*. SAGE Publications Inc

## 2. La teoría del aprendizaje de adultos – Andragogía

**María Augusta RomaoDa Veiga Branco**  
**Instituto Politécnico de Bragança, Portugal**

El universo de gogy se compone de 3 conceptos distintos con respecto a las poblaciones objetivo, sus metodologías y, en particular, las estrategias de aprendizaje. Por lo tanto, Pedagogía se refiere a la formación y el aprendizaje en la infancia, la Gerontología que se refiere a la formación de los ancianos, o cuidadores de los ancianos, y la Andragogía.

La andragogía o la teoría del aprendizaje de adultos, se supone que los adultos tienen requisitos de aprendizaje específicos, lo que sugiere que los mejores entornos de aprendizaje son aquellos que son colaborativos y utilizan un enfoque basado en problemas. Este concepto, mencionado por primera vez por Alexander Kapp (1833) y recuperado por Malcolm Knowles (1913-1997), significa educación de adultos, por lo que la andragogía se refiere a cualquier forma de aprendizaje de adultos (Kearsley, 2010) y Knowles (1984). de -gogial, lo que solemos llamar por las 5 suposiciones andragógicas.

1. **Autoconcepto:** a medida que una persona madura, su autoconcepto pasa de ser una personalidad dependiente a ser un ser humano autodirigido.

2. **Experiencia de aprendiz adulto:** a medida que una persona madura, acumula una reserva creciente de experiencia que se convierte en un recurso cada vez mayor para el aprendizaje.

3. **Preparación para aprender:** a medida que una persona madura, su preparación para aprender se enfoca cada vez más en las tareas de desarrollo de sus roles sociales.

4. **Orientación al aprendizaje:** a medida que una persona madura, su perspectiva de tiempo cambia de una aplicación pospuesta del conocimiento a la inmediatez de la aplicación. Como resultado, su orientación hacia el aprendizaje cambia de uno de los temas centrados en el sujeto a uno de los problemas.

5. **Motivación intrínseca o autotélica para aprender:** a medida que una persona madura, la motivación para aprender es interna (Knowles, 1984: 12).

**Los 4 principios prácticos de la andragogía de Knowles: en 1984, Knowles sugirió 4 principios que deben aplicarse en el aprendizaje de adultos:**

1. Los adultos deben **participar en la planificación y evaluación** de su instrucción.
2. **La experiencia (incluidos los errores) proporciona la base** para las actividades de aprendizaje.
3. Los adultos están más interesados en aprender **temas que tengan una relevancia e impacto inmediatos** en su propio trabajo, su trabajo y principalmente en su vida personal.
4. El aprendizaje de adultos está **centrado en el problema** más que en el contenido. (Kearsley, 2010)

**Las 6 características principales del estudiante adulto**

Existen 6 características principales de los estudiantes adultos según este autor:

**1. El aprendizaje de adultos es autodirigido / autónomo:** los alumnos adultos participan activamente en el proceso de aprendizaje para que puedan tomar decisiones relevantes para sus objetivos de aprendizaje. En este sentido, los estudiantes adultos también dirigen sus objetivos de aprendizaje con la guía de sus mentores. Como educador, es importante facilitar el proceso de establecimiento de metas. Los alumnos deben tener la libertad de asumir la responsabilidad de sus propias decisiones. Cuando se trata de la carga de trabajo, también deben ser proactivos para tomar decisiones y contribuir al proceso.

**2. El aprendizaje de adultos utiliza el conocimiento y las experiencias de vida:** bajo este enfoque, los educadores alientan a los alumnos a conectar sus experiencias pasadas con su base de conocimientos y actividades actuales. A los estudiantes se les enseña formas de llevar a su ubicación actual el conocimiento, las opiniones y las experiencias. Los educadores deben estar bien informados sobre cómo ayudar a los alumnos a extraer conocimientos y experiencias pasadas relevantes. Además, los educadores deben saber cómo relacionar la suma de las experiencias de los alumnos con las experiencias de aprendizaje actuales.

**3. El aprendizaje de adultos está orientado a objetivos:** la motivación para aprender aumenta cuando la relevancia del "mediodía" a través de situaciones de la vida real es clara, especialmente en relación con las preocupaciones específicas del alumno. La necesidad de adquirir conocimiento relevante y adecuado es de gran importancia. Con esto en mente, el aprendizaje de adultos se caracteriza como un objetivo orientado y los resultados de aprendizaje previstos deben identificarse claramente. Una vez que se han identificado los objetivos de aprendizaje, ahora es inminente alinear las actividades de aprendizaje para que estos objetivos se cumplan dentro de un cierto período de tiempo. Este enfoque es una excelente manera de maximizar la experiencia de aprendizaje de los alumnos.

**4. El aprendizaje de adultos es relevante:** una de las mejores maneras en que los adultos pueden aprender es vinculando las tareas asignadas con sus propios objetivos de aprendizaje. Si está claro que las actividades en las que participan, contribuyen directamente a sus objetivos personales de aprendizaje, se sentirán inspirados y motivados para participar en proyectos y completarlos con éxito.

**5. El aprendizaje de adultos resalta la practicidad:** la colocación es un medio para ayudar a los aprendices / aprendices a aplicar los conceptos teóricos aprendidos dentro del aula en situaciones de la vida real. ¡Es muy importante para los educadores identificar formas apropiadas y convertir el aprendizaje teórico en actividades prácticas! El aprendizaje se facilita cuando se aclaran las formas adecuadas de implementar el conocimiento teórico en situaciones de la vida real.

**6. El aprendizaje de adultos fomenta la colaboración:** los alumnos adultos prosperan en las relaciones de colaboración con sus educadores. Cuando sus instructores consideran a los estudiantes

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

como colegas, se vuelven más productivos. Cuando se reconocen sus contribuciones, entonces están dispuestos a poner su mejor trabajo. También revise algunas ideas *sobre cómo está creciendo el aprendizaje de adultos.*

### En el contexto de aprendizaje de lugar de andragogía tenemos 8 Rasgos de Estudiantes Adultos:

**1. Autodirección:** los adultos sienten la necesidad de responsabilizarse de sus vidas y decisiones, por eso es importante para ellos, tener control sobre su aprendizaje. Por lo tanto, la autoevaluación, la relación entre pares con el instructor, las múltiples opciones y el soporte inicial, aunque sutil, son imperativos.

**2. Práctico y orientado a resultados:** los estudiantes adultos suelen ser prácticos, resienten la teoría, necesitan información que pueda ser inmediatamente aplicable a sus necesidades profesionales y, en general, prefieren el conocimiento práctico que mejorará sus habilidades, facilitará su trabajo e impulsará su confianza. Por eso es importante crear un curso que cubra sus necesidades individuales y tenga un contenido más utilitario.

**3. Menos de mente abierta y, por lo tanto, más resistente al cambio:** la madurez y las experiencias profundas de la vida generalmente conducen a la rigidez, que es el enemigo del aprendizaje. Por lo tanto, los diseñadores de instrucción deben proporcionar el "por qué" detrás del cambio, los nuevos conceptos que se pueden vincular a los ya establecidos y promover la necesidad de explorar.

**4. Aprendizaje más lento, pero un conocimiento más integrador: el envejecimiento afecta el aprendizaje.** Los adultos tienden a aprender menos rápidamente con la edad. Sin embargo, la profundidad del aprendizaje tiende a aumentar con el tiempo, desplazando el conocimiento y las habilidades a niveles personales sin precedentes.

**5. Utilice la experiencia personal como un recurso:** los adultos han vivido más tiempo, han visto y hecho más, tienen la tendencia de vincular sus experiencias pasadas con cualquier cosa nueva y validar nuevos conceptos basados en el aprendizaje previo. Esta es la razón por la cual es crucial formar una clase con adultos que tengan niveles de experiencia de vida similares, alentar la discusión y el intercambio, y en general, crear una comunidad de aprendizaje compuesta por personas que puedan interactuar profundamente.

**6. Motivación:** el aprendizaje en la edad adulta suele ser voluntario. Por lo tanto, es una elección personal asistir a la escuela para mejorar las habilidades laborales y lograr el crecimiento profesional. Esta motivación es la fuerza impulsora detrás del aprendizaje y es por esto que es crucial aprovechar el ímpetu intrínseco de un estudiante con el material adecuado que provoca la reflexión que cuestionará la sabiduría convencional y estimulará su mente.

**7. Responsabilidades multinivel:** los estudiantes adultos tienen mucho que hacer malabares; Familia, amigos, trabajo, y la necesidad de tiempo personal de calidad. Por eso es más difícil para un adulto dejar espacio para el aprendizaje, mientras que es absolutamente crucial establecer prioridades. Si su vida ya es exigente, el resultado de aprendizaje se verá comprometido. Teniendo eso en cuenta, un diseñador de instrucción debe crear un programa flexible, adaptarse a horarios ocupados y aceptar el hecho de que las obligaciones personales podrían obstaculizar el proceso de aprendizaje.

**8. Altas expectativas:** los alumnos adultos tienen altas expectativas. Quieren que se les enseñe sobre cosas que serán útiles para su trabajo, esperan obtener resultados inmediatos, buscan

un curso que valga la pena y no sean una pérdida de tiempo o dinero. Por eso es importante crear un curso que maximice sus ventajas, satisfaga sus necesidades individuales y resuelva todos los desafíos de aprendizaje

### ¿Cómo motivar a los estudiantes adultos?

Los adultos, a diferencia de los niños, los adolescentes y los alumnos, en la mayoría de los casos, tienen muchas cosas en mente y su **curso de aprendizaje** es probablemente el último de ellos. Además, **los estudiantes adultos** no ven las recompensas de sus esfuerzos tan pronto como lo esperaban, y darles dulces no funciona como funciona con los niños. Además, los hábitos académicos, que una vez tuvieron, también son olvidados. Por último, pero no por último, muchos de **los aprendices** a menudo se ven obligados a tomar este **curso de aprendizaje electrónico** para mejorar sus habilidades, conservar su trabajo, obtener un trabajo o continuar con sus planes de carrera. Todo esto dificulta motivar a los alumnos y hacerlos participantes activos.

Por lo tanto, debemos considerar estas **17 estrategias para motivar a los estudiantes adultos**:

1. Debemos crear experiencias de aprendizaje útiles y relevantes basadas en el grupo de edad, los problemas y los intereses de este tipo de aprendices. Debemos enfatizar en el conocimiento práctico. Es importante diseñar un curso que brinde una relevancia inmediata. Materiales de aprendizaje que se pueden poner en práctica. Los estudiantes adultos aprecian más el conocimiento práctico, en lugar de hechos extraños y teorías.

2. Debemos facilitar la exploración. A pesar de que los niños son famosos por su naturaleza exploratoria y su curiosidad, a los estudiantes adultos también les gusta, a veces, aprovechar la oportunidad para construir conocimiento de una manera que sea significativa para ellos. Por esta razón, deberíamos tener todo tipo de materiales, referencias, infografías, videos cortos, conferencias, podcasts y recursos gratuitos disponibles. En un entorno de aprendizaje tan perfecto, es más probable que los alumnos se inspiren o encuentren algo que les haga querer aprender más.

3. Debemos tener que construir una comunidad e integrar los medios sociales. Tenga en cuenta que los sitios web de medios sociales son una herramienta poderosa para colaborar, comentar y compartir: facilitar las discusiones grupales y las comunidades. Las personas comenzarán a intercambiar conocimientos rápidamente, y también se divertirán, ¡las redes sociales son divertidas!

4. Una voz detrás del video no es suficiente: agrega un toque personal. El curso, en nuestro PESI, necesita tener una cara. Tenemos que estar disponibles para las personas, invitando a expertos en la materia, autores, profesores y otros especialistas en debates en línea y sesiones de preguntas y respuestas.

5. Debemos desafiar a través de juegos: crear diferentes ejercicios de resolución de problemas y situaciones de la vida real o estudios de caso. Necesitamos hacer que nuestros alumnos busquen y encuentren soluciones o ayudarlos a encontrar algunas respuestas a sus propios problemas.

6. ¡Debemos usar el humor! - El humor funcionaría muy bien incluso con los alumnos más desmotivados en nuestro curso. Cuando nuestros aprendices, o si lo saben, tenemos una forma



divertida de seguir aprendiendo y somos divertidos, escucharán nuestro material con atención, ya que no querrán perderse nuestro ingenioso sentido del humor. Nunca podremos perder con eso.

7. Debemos dividir la información. Debemos presentar los contenidos en partes. La fragmentación es esencial: ayuda a los alumnos a recordar y asimilar la información. Los bits pequeños son más fáciles de procesar.

8. ¿Por qué no añadir suspenso? - Si vemos que causa incomodidad, es preferible que no reveles todo lo que se trata al principio. Sí, necesitamos una visión general, pero debemos mantener algunos puntos interesantes hasta que sea el momento adecuado.

9. Debemos adaptarnos a los intereses individuales y los objetivos profesionales: capacitar a los alumnos para que trabajen en estos objetivos e individualizar la capacitación para que se ajuste a sus necesidades.

10. Estimular a nuestros aprendices: aliéntelos a pensar, ya sea proporcionándoles enigmas cerebrales o haciendo preguntas que hagan reflexionar.

11. Deje que el aprendizaje se produzca a través de errores. Según un proverbio alemán, "se volverá inteligente a través de sus errores". Debemos pensar en la expresión: "Caminante, no hay manera. El camino se hace caminando ...! || (António Machado). Y en nuestra forma de vida, aprendemos por ensayo y error. Los errores deben usarse, como ejemplos de auto reflexión, para encontrar alternativas o estrategias mejoradas para resolver problemas personales.

12. Haz que sea visualmente convincente: ¿Sabías que el 83% del aprendizaje ocurre visualmente?

13. Emocionarse: ¡la emoción es un puente natural para aprender! Si no parecemos inspiradores, si nuestros materiales no son emocionantes, ¿cómo podemos motivar a nuestros alumnos / aprendices? Entonces, involucremoslos también emocionalmente: haga declaraciones controvertidas, toque recuerdos, agregue historias de la vida real.

14. Obtenga ejemplos de nuestro lugar de trabajo: es posible que nuestros alumnos no siempre recuerden asociar lo aprendido con su aplicación en el lugar de trabajo. A veces, pueden necesitar recordatorios y una pista para ayudarlos a hacer esa conexión.

15. Sé respetuoso con ellos. Un adulto es alguien con muchos aprendizajes a través de sus propias experiencias. Todo lo que un adulto necesita en su camino de aprendizaje, es encontrar a alguien en quien pensar, alguien para hacer una catarsis y revisar algunos pasos de su camino. Un ser humano es una palabra que necesitamos aprender.

16. Solicite comentarios: es motivador saber que nuestra opinión contribuye al curso.

17. Presente los beneficios de emprender el curso: debemos encontrar formas prácticas, concretas y visibles de dar a conocer los beneficios de la capacitación, para la vida diaria de los alumnos. No le importa a ningún adulto adquirir conocimiento solo por el conocimiento. Esto solo es importante para el alumno si resulta en sabiduría para la vida.

## Aprendizaje experimental

Es el proceso de aprendizaje a través de la experiencia, y se define más específicamente como "*aprender a través de la reflexión sobre el hacer*". El aprendizaje experiencial es distinto del aprendizaje de memoria o didáctico, en el cual el aprendiz juega un papel comparativamente pasivo. Se relaciona con, pero no es sinónimo de, otras formas de aprendizaje activo, como el aprendizaje activo, el aprendizaje de aventura, el aprendizaje de libre elección, el aprendizaje

cooperativo, el aprendizaje a través del servicio y el aprendizaje situado.

El aprendizaje experiencial a menudo se usa como sinónimo del término "educación experiencial", pero mientras que la educación experiencial es una filosofía más amplia de la educación, el aprendizaje experiencial considera el proceso de aprendizaje individual. Como tal, en comparación con la educación experiencial, el aprendizaje experiencial se ocupa de cuestiones más concretas relacionadas con el alumno y el contexto de la vida de aprendizaje.

### Ocho principios de buenas prácticas para actividades de aprendizaje experiencial

Independientemente de la actividad de aprendizaje experiencial, tanto la experiencia como el aprendizaje son fundamentales. En el proceso de aprendizaje y en la relación entre el capacitador y los aprendices de aprendizaje, existe una responsabilidad mutua y debemos prestar atención a lo siguiente:

**1. Intención:** todas las partes deben tener claro desde el principio por qué la experiencia es el enfoque elegido para el aprendizaje que se realizará y para el conocimiento que se demostrará, aplicará o resultará de ello. La intención representa la determinación que permite que la experiencia se convierta en conocimiento.

**2. Preparación y planificación:** los participantes deben asegurarse de ingresar a la experiencia de aprendizaje con una base suficiente para apoyar una experiencia exitosa. También deben enfocarse desde las primeras etapas de la experiencia / programa en las intenciones identificadas, y, el plan resultante debe incluir esas intenciones, y al mismo tiempo, debe ser lo suficientemente flexible como para permitir adaptaciones a medida que se desarrolla la experiencia.

**3. Autenticidad:** la experiencia debe tener un contexto del mundo real y / o ser útil y significativa en referencia a un entorno o situación aplicada. Esto significa que debe diseñarse en concierto con aquellos que se verán afectados o que lo usarán, o en respuesta a una situación real.

**4. Reflexión:** la reflexión, incluso como catarsis, es el elemento que transforma la experiencia simple en una experiencia de aprendizaje. Para que el conocimiento se descubra e internalice, el alumno debe probar las suposiciones e hipótesis sobre los resultados de las decisiones y las acciones tomadas, y luego sopesar los resultados frente al aprendizaje pasado y las implicaciones futuras. Este proceso de reflexión es parte integral de todas las fases del aprendizaje experiencial, desde identificar la intención y elegir la experiencia, hasta considerar las ideas preconcebidas y observar cómo cambian a medida que se desarrolla la experiencia. La reflexión también es una herramienta esencial para ajustar la experiencia y medir los resultados.

**5. Orientación y capacitación:** para que el aprendiz y los facilitadores de aprendizaje y todos los socios de la organización involucrados puedan acceder al valor total de la experiencia, es esencial que estén preparados con información de fondo importante sobre los demás y Sobre el contexto y entorno en el que operará la experiencia.

**6. Monitoreo y mejora continua:** cualquier actividad de aprendizaje será dinámica y cambiante, y todas las partes involucradas serán responsables de garantizar que la experiencia, mientras se encuentra en proceso, continúe brindando el aprendizaje más rico posible, al tiempo que afirma al alumno. Es importante que haya un ciclo de retroalimentación relacionado con las intenciones de aprendizaje y los objetivos de calidad y que la estructura de la experiencia sea lo suficientemente flexible como para permitir un cambio en respuesta a lo que sugiere esa

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

retroalimentación. El monitoreo y la mejora continua representan las herramientas de evaluación formativa.

**7. Evaluación y evaluación:** los resultados y los procesos deben documentarse sistemáticamente con respecto a las intenciones iniciales y los resultados de calidad. La evaluación es un medio para desarrollar y refinar las metas de aprendizaje específicas y los objetivos de calidad identificados durante las etapas de planificación de la experiencia, mientras que la evaluación proporciona datos completos sobre el proceso experiencial.

**8. Reconocimiento:** el reconocimiento del aprendizaje y el impacto se produce a lo largo de la experiencia a través de los procesos de reflexión y monitoreo, y mediante la presentación de informes, la documentación y el intercambio de logros. Todas las partes en la experiencia deben incluirse en el reconocimiento del progreso y el logro

## Aprendizaje cooperativo

La práctica de aprendizaje cooperativo significa trabajar juntos para lograr objetivos compartidos. En situaciones de cooperación, los individuos buscan resultados que sean beneficiosos para ellos mismos y para todos los demás miembros del grupo. El aprendizaje cooperativo es el uso educativo de grupos pequeños para que los participantes trabajen juntos para maximizar sus propios objetivos de aprendizaje y los de los demás. En cada aula, las actividades de instrucción están dirigidas a lograr metas y se llevan a cabo bajo una estructura de metas.

## Tipos de aprendizaje cooperativo en adultos en formación

**A - Aprendizaje cooperativo formal** - El aprendizaje cooperativo formal consiste en aprendicestrabajando juntos, durante un período de clase a varias semanas, para lograr objetivos de aprendizaje compartidos y completar tareas y tareas específicas de forma conjunta (Johnson, Johnson y Holubec, 2008).

**1. Tomar decisiones preinstruccionales.** Los capacitadores (a) formulan objetivos de habilidades académicas y sociales, (b) deciden sobre el tamaño de los grupos, (c) eligen un método para asignar aprendices a los grupos, (d) deciden qué roles asignar a los miembros del grupo, (e) organizan el habitación, y (f) organizar los materiales que los alumnos necesitan para completar la tarea.

**2. Explicar la tarea instruccional y la estructura cooperativa.** Los instructores (a) explican la asignación académica a los participantes, (b) explican los criterios para el éxito, (c) estructuran la interdependencia positiva, (d) estructuran la responsabilidad individual, (e) explican los comportamientos (es decir, habilidades sociales) se espera que los participantes uso, y (f) enfatizar la cooperación intergrupala.

**3. Supervisar el aprendizaje e intervención de las personas capacitadas** para brindar asistencia para (a) completar la tarea con éxito o (b) usar las habilidades interpersonales y grupales específicas de manera efectiva.

**4. Evaluar el aprendizaje de los participantes y ayudarlos a procesar qué tan bien funcionaron sus grupos.** Los capacitadores (a) ponen fin a la lección, (b) evalúan y evalúan la calidad y la cantidad de logros de los aprendices, (c) aseguran que los participantes discutan cuidadosamente la eficacia de sus grupos de aprendizaje (es decir, procesan la efectividad de sus grupos de aprendizaje), (d) haga que los participantes elaboren un plan para mejorar, y (e) haga que los participantes celebren el arduo trabajo de los miembros del grupo.

**B - Aprendizaje cooperativo informal:** el aprendizaje cooperativo informal consiste en que los aprendices trabajen juntos para lograr un objetivo de aprendizaje conjunto en grupos temporales, ad hoc, que duran desde unos pocos minutos hasta un período de clase (Johnson, Johnson y Holubec, 2008). Dos aspectos importantes del uso de grupos de aprendizaje cooperativo informal son (a) hacer que la tarea y las instrucciones sean explícitas y precisas y (b) exigir que los grupos produzcan un producto específico (como una respuesta por escrito). El procedimiento es el siguiente: **discusión enfocada introductoria, discusiones enfocadas intermitentes y discusión enfocada de cierre.**

**C - Grupos de base cooperativos:** los grupos de base cooperativos son grupos de aprendizaje cooperativo heterogéneos a largo plazo con membresía estable (Johnson, Johnson y Holubec, 2008). Las responsabilidades principales de los miembros son (a) asegurarse de que todos los miembros estén logrando un buen progreso académico (es decir, interdependencia con los objetivos positivos) (b) responsabilizarse mutuamente por esforzarse en aprender (es decir, responsabilidad individual), y (c) proporcionarse mutuamente apoyo, estímulo y asistencia para completar las tareas (es decir, la interacción de promoción). Para garantizar que los grupos de base funcionen de manera efectiva, los capacitadores periódicamente deben enseñar las habilidades sociales necesarias y hacer que los grupos procesen la eficacia con la que funcionan.

### Uso integrado de los tres tipos de aprendizaje cooperativo

Estos tres tipos de aprendizaje cooperativo pueden usarse juntos (Johnson, Johnson, y Holubec, 2008). Una sesión de clase típica puede comenzar con una reunión de grupo base, seguida de una breve conferencia en la que se utiliza el aprendizaje cooperativo informal. La conferencia es seguida por una lección formal de aprendizaje cooperativo. Cerca del final de la sesión de clase, se puede impartir otra breve conferencia con el uso del aprendizaje cooperativo informal. La clase termina con una reunión de grupo base.

## Elementos básicos de cooperación

No todos los grupos son cooperativos (Johnson & F. Johnson, 2009). Colocar a las personas en la misma sala, sentarlos juntos, decirles que son un grupo, no significa que cooperarán de manera efectiva. Para ser cooperativos, para alcanzar el potencial completo del grupo, **se deben estructurar cuidadosamente cinco elementos esenciales en la situación:** interdependencia positiva, responsabilidad individual y grupal, interacción promotora, uso apropiado de habilidades sociales y procesamiento grupal (Johnson & Johnson, 2005).

**El primer y más importante elemento es la interdependencia positiva.** Los capacitadores deben dar una tarea clara y un objetivo grupal para que los participantes creen que “se hunden o nadan juntos; **El segundo elemento esencial del aprendizaje cooperativo es la responsabilidad individual y grupal:** el grupo debe ser responsable de lograr sus objetivos. Cada miembro debe ser responsable de contribuir con su parte del trabajo (lo que garantiza que nadie "aumente" en el trabajo de otros). **El tercer componente esencial del aprendizaje cooperativo es la interacción promotora, preferiblemente cara a cara.** La interacción promueve ocurre cuando los miembros comparten recursos y ayudan, apoyan, alientan y elogian los esfuerzos de cada uno por aprender.

**El cuarto elemento esencial del aprendizaje cooperativo es enseñar a los participantes las habilidades interpersonales y de pequeños grupos requeridas.** En los grupos de aprendizaje cooperativo, los aprendices deben aprender materias académicas (tareas) y también aprender las habilidades interpersonales y de grupos pequeños necesarias para funcionar como parte de un grupo (trabajo en equipo). **El quinto componente esencial del aprendizaje cooperativo es el procesamiento grupal,** cuando los miembros del grupo discuten qué tan bien están logrando sus metas y manteniendo relaciones de trabajo efectivas. Los grupos deben describir qué acciones de los miembros son útiles e inútiles y tomar decisiones sobre qué comportamientos continuar o cambiar.

Estos cinco elementos son esenciales para todos los sistemas cooperativos, sin importar su tamaño. Cuando se realizan acuerdos internacionales y cuando se realizan esfuerzos internacionales para lograr objetivos comunes (como la protección del medio ambiente), estos

## Aprendizaje Social y Emocional (SEL)

cinco elementos deben implementarse y mantenerse cuidadosamente.

Después de la divulgación del concepto de inteligencia emocional, y con la expresión de Daniel Goleman, sobre la posibilidad de que las competencias emocionales puedan aprenderse a lo largo de nuestras vidas, las personas en general y los sistemas educativos en particular, comenzaron a ver la educación de una manera completamente diferente.



## TRAINER'S MANUAL AND TRAINEE'S WORKBOOK

La formación clásica, que siempre estuvo centrada en los contenidos vinculados a las áreas científicas de la lógica y las matemáticas, y menos en el componente interno de los estudiantes, vivió una idea: comenzó desde la perspectiva del puerocentrismo de la "escuela abierta" y comenzó a considerar Formación en habilidades internas del alumno.

El aprendizaje social y emocional (SEL) a través de una variedad de enfoques educativos, promueve la capacidad de los alumnos para integrar el pensamiento, la emoción y el comportamiento para enfrentar con eficacia los desafíos personales y sociales cotidianos. De manera simple, este concepto de desarrollo personal, comienza a partir del concepto inicial de inteligencia emocional y se refiere al curso de capacitación en educación emocional, en el sentido de que alguien, y la gente en general, se vuelve emocionalmente competente, a través de su propio desarrollo.

Como muestra el círculo en el centro de la figura 1, los resultados inmediatos de SEL propuestos por el Colaborativo para el Aprendizaje Académico, Social y Emocional (CASEL) se organizan en torno a cinco grupos de competencias que incluyen una variedad de pensamientos, actitudes y comportamientos: uno mismo - conciencia, autogestión, conciencia social, habilidades de relación y toma de decisiones responsable. Este marco integrado promueve la competencia intrapersonal, interpersonal y cognitiva. **Hay cinco competencias básicas** que pueden enseñarse de muchas maneras en muchos entornos.



Figura 1 - SEL representación de grupo de competencia

<https://medium.com/inspired-ideas-prek-12/5-guiding-principles-of-social-emotional-learning-2f9fb554edad>

1. **La autoconciencia** es la capacidad de reconocer con precisión las propias emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en el comportamiento. La capacidad de evaluar con precisión las fortalezas y limitaciones de una persona, con un sentido de confianza bien fundamentado, optimismo y una "mentalidad de crecimiento". Esta capacidad se expresa mediante la identificación de las emociones, la autopercepción precisa, el reconocimiento de las

## **PSYCHO-EDUCATIONAL KIT**

fortalezas, la confianza en sí mismo y Autoeficacia

2. **La autogestión** es la capacidad de regular con éxito las emociones, pensamientos y comportamientos de una persona en diferentes situaciones: manejar el estrés de manera efectiva, controlar los impulsos y motivarse a sí mismo. La capacidad de establecer y trabajar hacia metas personales y académicas. Esta habilidad se expresa en comportamientos con control de impulso, manejo del estrés, autodisciplina, auto motivación, establecimiento de objetivos y habilidades organizativas.

3. **La competencia en la conciencia social** implica la capacidad de tomar la perspectiva de personas con diferentes orígenes o de diferentes culturas y de empatizar y actuar con compasión hacia los demás. También implica comprender las normas sociales para el comportamiento y reconocer los recursos de la familia, la escuela y la comunidad.

4. **Las habilidades de relación** representan las herramientas necesarias para establecer y mantener relaciones saludables y gratificantes y para actuar de acuerdo con las normas sociales. La competencia en estas habilidades implica comunicarse claramente, escuchar activamente, cooperar, resistir presiones sociales inapropiadas, negociar conflictos de manera constructiva y buscar ayuda cuando sea necesario.

5. **La toma de decisiones responsable** requiere el conocimiento, las habilidades y las actitudes para tomar decisiones constructivas sobre el comportamiento personal y las interacciones sociales, independientemente del entorno. La competencia en esta área requiere la capacidad de considerar los estándares éticos, la seguridad y las normas para conductas de riesgo; evaluar de manera realista las consecuencias de diversas acciones; y tomar en consideración la salud y el bienestar de usted y de los demás.

Los programas que promueven SEL ahora operan en miles de escuelas de EE. UU. Y en muchos otros países. han establecido políticas para fomentar el crecimiento socioemocional de los jóvenes junto con el crecimiento académico, y la legislación federal apoya cada vez más la educación de todo el niño. Los estudios demuestran que la promoción de las competencias socioemocionales afecta a una variedad de resultados académicos y de comportamiento, las intervenciones para mejorar la SEL se pueden encontrar en numerosos campos, incluidos la educación, la psicología y la salud pública. Tanto las intervenciones que promueven la salud como aquellas que buscan reducir conductas de riesgo específicas (como el uso de drogas, el acoso escolar o la ansiedad) incluyen estrategias para desarrollar la competencia personal y social. Las investigaciones han demostrado que cuando los programas SEL basados en evidencia se implementan de manera efectiva, conducen a mejoras mensurables y potencialmente duraderas en varios dominios de la vida de los niños.

Referencias

- Celene E. Domitrovich et al. (2017). Social-Emotional Competence: An Essential Factor for Promoting Positive Adjustment and Reducing Risk in School Children, *Child Development* 88 (2017): 408-16, doi:10.1111/cdev.12739.
- Henschke, J. A. (2015). *Focusing on the six major themes in the global perspective of andragogy*: A June 2015 update. International Adult and Continuing Education Hall of Fame Repository. University of Tennessee, Knoxville.
- Kearsley, G. (2010). Andragogy (M. Knowles). *The theory into practice database*. Retrieved from <http://tip.psychology.org>
- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Chicago, IL: Association Press.
- Korsgaard, O. (2011). Grundtvig's philosophy of enlightenment and education. In E. Broadbridge, C. Warren, & U. Jonas (Eds.), *The school for life: N. F. S. Grundtvig on education for the people* (p. 7). Aarhus: Aarhus University Press.
- Johnson, D.W. (2009). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization* (10th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Johnson, D.W., & Johnson, F. (2009). *Joining to-gether: Group theory and group skills* (10th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Joseph A. Durlak et al. (2011). The Impact of Enhancing Trainees' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development* 82: 405–32, doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x;
- Loeng, S. (2010). *Andragogy: A historical and professional review*. Stjørdal, Norway: Læringsforlaget.
- Mark T. Greenberg, Celene E. Domitrovich, Roger P. Weissberg, and Joseph A. Durlak (2017). Social and Emotional Learning as a Public Health Approach to Education. *The future of children*. Vol. 27 / N1. 1 / Spring 2017
- Neil Humphrey. (2013). *Social and Emotional Learning: A Critical Appraisal*, Washington, DC: Sage, Catalina Torrente et al., —International Perspectives on SEL, in Durlak et al., *Handbook*, 566–88
- Smith, M. K. (1996; 1999). 'Andragogy', *The encyclopaedia of informal education*. Retrieved from: <http://www.infed.org/lifelonglearning/b-andra.htm>
- Smith, M. K. (2002) 'Malcolm Knowles, informal adult education, self-direction and andragogy'. *The encyclopedia of informal education*. Retrieved from: [www.infed.org/thinkers/et-knowl.htm](http://www.infed.org/thinkers/et-knowl.htm).
- Warren, C. (2011). The international reception of N.F.S. Grundtvig's educational ideas. In E. Broadbridge, U. Jonas, & C. Warren (Eds.), *The school for life: N.F.S. Grundtvig on education for the people* (pp. 352–369). Aarhus: Aarhus University Press.

### 3. Ser padre de un niño con necesidades especiales

**Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene**  
**Universidad de Klaipeda, Lituania**

La familia es la influencia más importante en el desarrollo de un niño. Todas las familias son únicas y ofrecer una variedad de formas para que las familias se involucren es importante para que se beneficie la cantidad máxima de familias. El desarrollo de una representación o esquema del real de su hijo, en contraste con sus habilidades deseadas, facilita la capacidad de los padres para responder con sensibilidad a su hijo, promoviendo así una relación segura con su hijo. En varios niveles de conciencia, todos los padres potenciales tienen fantasías sobre sus hijos y el futuro de sus hijos.

Si usted es padre de un niño con necesidades especiales, indudablemente tiene desafíos más grandes que superar de lo que alguna vez creyó posible. Puede haber días en los que te sientas solo en tu lucha. Quizás ha estado tan ocupado cuidando las necesidades de su hijo, además del resto de su familia, que no ha tenido la oportunidad de buscar el aliento de aquellos que han recorrido un camino similar. Ya sea que esté criando a un niño con varios desafíos físicos, de desarrollo o emocionales, esperamos que encuentre consuelo en esta colección de historias de padres que viven la alegría y las pruebas de criar niños con necesidades especiales.

La teoría de la inteligencia emocional ha suscitado un gran interés tanto en el mundo académico como en el no académico. Los terapeutas, los educadores y los padres quieren saber qué pueden hacer para ayudar a los niños a desarrollar su inteligencia emocional. Sin embargo, la mayor parte de la investigación en este campo ha investigado la inteligencia emocional de los adultos.

#### **Reacciones comunes de los padres ante las noticias de discapacidad infantil:**

- Choque, negación, entumecimiento e incredulidad.
- Sentirse devastado, abrumado y traumatizado por las noticias.
- Sentimientos de crisis y confusión al tratar de hacer frente a las noticias sobre el diagnóstico de su hijo.
- Sentido de pérdida para el "hecho de niño".
- Experimente reacciones de dolor similares a las que experimentan las personas que pierden a alguien por la muerte.
- Las expectativas y las esperanzas para el futuro son desafiadas o destruidas.
- Sentimientos de culpa, responsabilidad y vergüenza.
- Fuerte enojo dirigido hacia el personal médico y profesionales involucrados con el niño.
- Preguntándose si las cosas estarían mejor si el niño muere.

- Disminución de la autoestima y la eficacia, ya que los padres sienten que los proveedores y los protectores se ven seriamente desafiados.
- El matrimonio y otras relaciones familiares se vuelven gravemente tensas.
- Se interrumpen las rutinas familiares.

([https://pdfs.journals.lww.com/ijournal/2003/07000/Building\\_New\\_Dreams\\_\\_Supporting\\_Parents\\_.2.pdf?token= método | ExpireAbsolute; fuente | Journals; ttl | 1529931454937; carga útil | mY8D3u1TCCsNvP5E421JYK6N6XICDAmxByyYpaNzk7FKjTaa1Yz22MivkHZqjGP4kdS2v0J76WGAnHACH69s21Csk0OpQi3YbjEMdSoz2UhVybFqQxA7IKwSUIA502zQZr96TQRwhVlocEp / sJ586aVbcBFlltKNKo + tbuMfL73hiPqJliudqs17cHeLcLbV / CqjIP3IO0jGHIHQjWclCDdAyGJMnpi6RlbEJaRheGeh5z5uvqz3FLHgPKVXJzdfE1BYf4OQkEBInaQwty2LSL7NoltAMMYXyqlynb99XY =; hachís | z6 + vmrnFkhDnxH0Cd6uWhg == y SessionID = 49217671-ec68-4f1d-BB29-d7f292e6f6cc](https://pdfs.journals.lww.com/ijournal/2003/07000/Building_New_Dreams__Supporting_Parents_.2.pdf?token= método | ExpireAbsolute; fuente | Journals; ttl | 1529931454937; carga útil | mY8D3u1TCCsNvP5E421JYK6N6XICDAmxByyYpaNzk7FKjTaa1Yz22MivkHZqjGP4kdS2v0J76WGAnHACH69s21Csk0OpQi3YbjEMdSoz2UhVybFqQxA7IKwSUIA502zQZr96TQRwhVlocEp / sJ586aVbcBFlltKNKo + tbuMfL73hiPqJliudqs17cHeLcLbV / CqjIP3IO0jGHIHQjWclCDdAyGJMnpi6RlbEJaRheGeh5z5uvqz3FLHgPKVXJzdfE1BYf4OQkEBInaQwty2LSL7NoltAMMYXyqlynb99XY =; hachís | z6 + vmrnFkhDnxH0Cd6uWhg == y SessionID = 49217671-ec68-4f1d-BB29-d7f292e6f6cc))

La crianza de los hijos es una tarea desafiante en cualquier circunstancia. Sin embargo, cuando un niño nace o es diagnosticado con necesidades especiales, los padres o sus cuidadores principales pueden enfrentar desafíos aún más inesperados.

### Challenges

Los padres de niños con necesidades educativas especiales tienen que enfrentarse a una serie de desafíos y uno de ellos consiste en manejar las demandas físicas de la condición del niño. También deben comprender y gestionar las necesidades emocionales del niño, así como las suyas propias. Aunque sus experiencias pueden diferir, muchos padres tienen una dinámica emocional similar. Por lo tanto, los padres deben ser conscientes de las diversas emociones involucradas, aprender cómo abordarlas y darse cuenta de que sus experiencias y sentimientos son normales.

Los padres pueden lamentar la pérdida del "bebé perfecto". Podrían estar llenos de una sensación de inadecuación porque se sienten mal preparados para hacer frente a su "pérdida" y la discapacidad del niño. Los padres pueden sentir enojo hacia ellos mismos o con el niño por la condición, y sentirse abrumados mientras administran las diversas citas médicas del niño o cuando administran medicamentos. También puede haber un sentimiento de culpa por el sufrimiento del niño o por la incapacidad de protegerlo. La depresión y el resentimiento hacia otras personas con "niños normales" pueden surgir, lo que hace que eviten la interacción con los demás antes de que se sienta la sensación de aislamiento.

### Cómo hacer frente

¿Cómo se las arreglan los padres en tal situación? Folkman (2010) mencionó que la relación entre la esperanza y el afrontamiento es dinámica y recíproca. Cada uno, a su vez, es compatible con el otro, especialmente en la gestión de la incertidumbre y sobre la forma de



## **PSYCHO-EDUCATIONAL KIT**

afrontar una realidad cambiante. Una forma para que una persona tenga esperanza durante los tiempos difíciles es tener metas. Con los objetivos, los padres podrían concentrarse en los logros de sus hijos, por pequeños que sean estos éxitos, como por ejemplo, poder beber dos sorbos de leche en lugar de uno. Con el tiempo, a medida que el niño y sus padres absorben más información y sus implicaciones, a su vez, comenzarán a formular expectativas más realistas y cambiarán su enfoque de la esperanza de resultados poco realistas, como una cura, a la esperanza de resultados más plausibles. como la esperanza de vivir más de lo esperado, estar bien atendidos y apoyados, tener un buen control de los síntomas y el dolor, y la esperanza de alcanzar ciertos hitos.

Adler (Ansbacher y Ansbacher, 1964) introdujo el término "inferioridad del órgano" para explicar su visión de mirar las discapacidades. Se refiere al propio marco de referencia interno que determina el significado de los eventos y las fuerzas de la vida. Adler concluyó además que la responsabilidad del fracaso no se puede colocar completamente en condiciones físicas o hereditarias. Él cree que es el método de educar al niño que debe soportar la carga del fracaso, no la discapacidad física del niño. En otras palabras, cuanto mejor sea la capacitación recibida por el niño, mayor será la esperanza de la capacidad del niño para contribuir y pertenecer a la sociedad. Por lo tanto, los padres deben abstenerse de abusar o sobreproteger al niño, ya que tal comportamiento puede eliminar las experiencias que ayudarán al niño a adaptarse exitosamente a la vida.

Además de eso, varias literaturas han sugerido un sinnúmero de formas para que los padres puedan hacer frente. Una de ellas es encontrar un sistema de apoyo al reunirse e interactuar con otras familias de niños con necesidades especiales. Aprender unos de otros puede ser muy enriquecedor para los padres a medida que pasan por viajes similares en el cuidado. Deben rodearse de personas cuidadoras que acepten las opciones del niño y de la crianza. También es útil dotarse de los conocimientos y habilidades relevantes para cuidar a sus hijos, a través de libros, Internet o participar en discusiones activas. Utilizar recursos o creencias religiosos o espirituales también podría ser útil.

## **Conclusiones**

Además de brindar amor incondicional, los padres deben aprender a aceptar al niño por lo que es, identificar lo que el niño tiene en lugar de lo que le falta, así como reconocer al niño como un individuo que puede tener diferentes objetivos en la vida. También es importante centrarse en el presente en lugar del futuro, como dice el refrán 'Lo que cuenta, no el destino', es el viaje. Es posible que los padres necesiten comprender que su vida se trata de un cambio y que enfrentarán una variedad de desafíos relacionados con sus hijos. También es importante que los

padres acepten la necesidad de cuidarse a sí mismos.

Al reconocer los desafíos que enfrentan los padres de niños con necesidades especiales, SPD ha introducido un Grupo de apoyo para padres (PSG) dirigido a los padres y cuidadores cuyos niños se encuentran en el Programa de intervención temprana para bebés y niños (EIPIC). El PSG es un programa de cinco sesiones celebrado en el Centro EIPIC de Building Bridges del SPD en Tiong Bahru y Jurong. Facilitado por trabajadores sociales capacitados, el PSG no solo brinda apoyo y descanso a los padres y cuidadores, sino que también busca que todos en el grupo formen amistades, compartan información y conocimientos y, lo que es más importante, que sepan que no están solos en el Viaje de cuidado.

Los desafíos habituales de la crianza de los hijos se combinan para los padres y cuidadores principales de niños con necesidades especiales.

Entre los muchos desafíos están:

- Aprender sobre la discapacidad.
- Investigar, localizar y acceder a tratamientos y recursos efectivos.
- Hacer frente a las demandas emocionales y físicas de cuidar a un individuo con una discapacidad
- Llegar a las innumerables citas con proveedores médicos, terapeutas, defensores y personal escolar
- Abogar por intervenciones escolares adecuadas, adaptaciones y / o ubicaciones
- Pagar por los muchos tratamientos e intervenciones no cubiertos por el seguro de salud o el sistema escolar.

## **Estrés**

La carga del estrés es notable para los padres de personas con necesidades especiales. Un estudio reciente encontró que las madres de adolescentes y adultos con autismo tenían niveles de hormonas del estrés comparables a los soldados en combate. Las finanzas son a menudo una fuente de estrés. Con frecuencia, uno de los padres, generalmente la madre, sacrifica su carrera para atender las necesidades del niño con la consiguiente pérdida de ingresos para la familia.

El impacto emocional es enorme y puede incluir:

- **emoción y preocupación por:**

- dolor y sufrimiento del niño. El
- futuro del niño. El

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

-	La pregunta de si está haciendo lo suficiente o haciendo lo correcto para ayudar al niño.
---	---

### • culpa por:

-	Los límites de su capacidad para proteger al niño.
-	La pérdida de atención hacia otros niños, su cónyuge y padres ancianos.
-	Sus celos y resentimiento hacia aquellos con hijos "normales".

### • sentimientos de aislamiento porque tú:

-	Perder muchas actividades orientadas a la familia porque la discapacidad de su hijo le impide participar exitosamente
-	Encuentra críticas y juicios sobre tu crianza de otros que no entienden la discapacidad de tu hijo
-	Sentirse como un extraño alrededor de los padres de niños con un desarrollo típico.

### • pena por:

-	La pérdida de esperanzas y sueños que tuvo para el niño.
-	No tener la experiencia de crianza que habías imaginado.
-	Recordatorios recurrentes de lo que su hijo se pierde en llevar a un dolor crónico.

## Autocuidado y apoyo

Los padres de niños con necesidades especiales a menudo están agotados y frecuentemente se deprimen. Sus reservas de tiempo y recursos para el cuidado personal están incluso más agotadas que las de los padres de niños típicos. Sin embargo, su necesidad de repostar también es mayor. Para mantenerse a través de la maratón de cuidar a un niño con necesidades especiales, es esencial que los padres atiendan sus propias necesidades. En este sitio web hay información útil sobre cómo cuidar de uno mismo y de su bienestar.

A menudo, el apoyo y la información más beneficiosos que reciben los padres son de

otros padres de niños con necesidades especiales. En reconocimiento de esto, un grupo de padres en BU fundó una red de apoyo entre pares para ayudar a los padres a conectarse con otros profesores y personal de BU que están cuidando a un niño con una discapacidad. La red creó un sitio web seguro (con acceso que requiere una contraseña de Kerberos) donde los padres comparten sus historias e invitan a otros padres a comunicarse con ellos para obtener ayuda, información sobre recursos y orientación. El sitio web contiene un enlace Get in Touch a través del cual los padres adicionales pueden unirse a la red.

Otras fuentes de información y apoyo son:

- Libros de otros padres de niños con necesidades especiales.
- Foros de discusión en Internet o grupos de apoyo para padres en línea
- Grupos de apoyo locales (considere comenzar uno si no existe)
  
- Grupos de defensa, tanto generales como de discapacidad.
- Consejo Consultivo de Padres de Educación Especial del distrito escolar (SEPAC)
- El Centro PACER para niños con discapacidades: <http://www.pacer.org/>
- Regístrese para recibir noticias del blog de práctica grupal de Neuropsicología y Servicios de Educación para Niños y Adolescentes (NESCA)

**20** **o**

**sas que todos los padres de niños con necesidades especiales deberían saber**

**1.** **N**

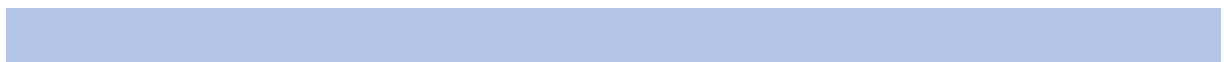
**o estás sólo**

Es posible que no haya nadie más con la misma constelación de síntomas que su hijo, pero hay personas con desafíos similares. Encuentra a esa gente. Nunca he conocido a nadie con todos estos mismos desafíos que a mi hijo, pero tengo una red sólida dentro de cada diagnóstico por separado. Hemos hecho amigos maravillosos y hemos encontrado —y espero que se me proporcione— un gran apoyo dentro de cada uno de estos. Solo tengo que aparecer en uno de mis grupos de Facebook y se me recuerda inmediatamente que no estoy solo.

**2.** **T**

**ú también mereces ser atendido.**

Estamos en una posición de cuidar a los demás casi constantemente. Sin embargo, usted todavía necesita y merece ser atendido. Eso implica pedirles a amigos o familiares que traigan una comida de vez en cuando, o que vayan a una pedicura, una cita nocturna o cualquier otra cosa que disfrute hacer. Cualquier cosa que te haga sentir especial y cuidada, tómate el tiempo para disfrutarla, ¡vale la pena!



**o eres perfecto, ¡y eso está bien!**

Nadie es perfecto. Todos cometemos errores. ¡Podemos revolcarnos en nuestros errores o seguir adelante! Intente cambiar su forma de pensar, tal vez hubo una buena razón por la que no asistió a la cita, de que estaba seguro que era el martes pero aparentemente fue el lunes. Tal vez tu hijo tuvo un día difícil en la escuela y solo necesitaba la noche libre. ¿Quién sabe? Pero golpearte a ti mismo no va a cambiar la situación, así que intenta seguir adelante.

**eres un superhéroe**

No puedes saltar edificios en una sola fila o correr más rápido que una bala acelerada, pero eres un superhéroe. Todos los días, gestionas situaciones que un padre común consideraría imposibles. Estira los músculos tensos, recuerda las pastillas, se inyecta e infunde medicamentos. Sostienes a niños histéricos durante procedimientos médicos horribles. Tratas con rabieta y derrites. Y la mayoría de las veces logran no tener una rabieta o derretirse. Alienta a su hijo a hacer cosas que los médicos le dijeron que nunca harían, pero usted nunca perdió la esperanza. Eres terapeuta, enfermera, doctora, amiga y confidente. Usted no es un padre regular.

**l juego es terapia**

Habiendo asistido a varias sesiones de terapia, me he sentido frustrado por lo que pensé que era el alta prematura de la terapia en más de una ocasión. Desde entonces, he crecido, he aprendido y he llegado a entender. Para los niños, la terapia es jugar y el juego es terapia. Lo que quiero decir es que los mejores terapeutas encuentran maneras de hacer que mi hijo se involucre en actividades desafiantes que de otra manera habría rechazado, al convertirlo en un juego al que quería jugar. Tomamos una página de su libro e hicimos lo mismo en casa.

**l juego es terapia**

Sí, esto es diferente del número cinco. Después del alta de la terapia, buscamos actividades extracurriculares para mi hijo que ofrecieran beneficios terapéuticos. Jugó al hockey sobre trineo, corre en un equipo de atletismo, aprendió a disparar tiro con arco y toma clases de natación. Todo esto es terapia. Está aprendiendo, divirtiéndose y haciéndose más fuerte. ¡Gana, gana y gana!

**az tiempo para disfrutar de tus hijos**

Nosotros, los súper padres, tendemos a estar bastante ocupados y con frecuencia más de lo programado. Sin embargo, aunque todo en tu calendario es importante, también es importante hacer tiempo para jugar, reír, ser tonto y simplemente disfrutar de tus hijos. Léalos, acurrúquese con ellos, entéñelos con lo que es importante en sus mundos. Hacer recuerdos fuera de las paredes del hospital.

8.

U

**sted estará obligado a tomar decisiones desgarradoras.**

Tendrá que tomar decisiones dolorosas que lastiman su corazón y dejarlo cuestionando todo lo que pensaba que sabía o entendía. Sepa que está haciendo su mejor esfuerzo, recuerde el número tres. Soy culpable de agonizar sobre este tipo de decisiones, pueden ser realmente abrumadoras para mí. Hable sobre su enigma con otras personas que lo entienden y confíe en usted mismo para tomar la mejor decisión. Haz que siga adelante y, una vez que esté hecho, no lo repienses. Más fácil decirlo que hacerlo, pero vale la pena intentarlo.

9.

N

**o siempre lo harás bien.**

Muchas de las elecciones que se ven obligadas a tomar no tienen una respuesta correcta, solo la menor de las decisiones erróneas difíciles y dolorosas. Harás lo mejor que puedas, pero no siempre lo harás bien, no importa cuántas noches de insomnio pases agonizando sobre cómo manejar una situación.

10.

P

**erdónate a ti mismo**

Sí, arruinarás las cosas a veces a pesar de las mejores intenciones. Ninguna cantidad de tortura te hará sentir mejor, ni te ayudará a tomar mejores decisiones. Recuerde que muchas de las decisiones más difíciles no tienen una respuesta correcta.

11.

**Ser padre es difícil. Ser padre de un niño con necesidades adicionales es muy difícil.**

También puede ser extra gratificante. Haznos más apasionados. Y casi siempre hará la vida más interesante. Con los retos vienen las recompensas. A veces tienes que buscar en tu corazón las recompensas, pero están ahí si las buscas.

12.

S

**er padre de un niño con necesidades adicionales es como una maratón**

For those folks who are trying to win a marathon, there are no breaks. If you want to stay in the race, you eat, drink and even pee while running. But our marathon will go on for the foreseeable future and beyond. So remember, you don't need to win, just make it to the end. The



## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

guy who comes in last place in the marathon, he took breaks, he stood and drank some water, grabbed a quick bite and used the porta-john for his business, then got back on the road. Give yourself those moments—however brief—that are for yourself. Goodness, you might even get to pee in peace every now and then.

13.

N

### **o te pierdas.**

No permita que ser padre de un niño con necesidades especiales cree o modifique su identidad. Somos muchas cosas, ser el padre de un niño con necesidades especiales es parte de nuestra identidad. Pero no debería ser toda nuestra identidad. Cuando enfoca toda su vida, todos sus contactos, todos ustedes alrededor de su hijo y sus necesidades, quién es usted puede perderse. Encuentra cosas en tu vida que disfrutes haciendo, una copa de vino, un pasatiempo, comprando para ti mismo.

14.

M

### **antenga su sentido del humor.**

Ciertas cosas se ponen debajo de mi piel, todos tenemos nuestros problemas de zumbido, uno de los míos es el lenguaje de la gente. Pero si no tiene cuidado, puede volverse demasiado sensible a tantas cosas que las personas comienzan a evitar su compañía. Muchos coloquialismos como "Casi tuve un accidente cerebrovascular" o "Casi tuve un ataque al corazón" son desconcertantes para los padres cuyos hijos, de hecho, han tenido un ataque al corazón o un ataque cerebral. Sin embargo, trate de recordar que las personas no están haciendo estos comentarios para ofenderlo o molestarlo.

15.

C

### **celebra las pequeñas cosas**

¡Haz alarde de esos logros que pueden parecer pequeños para otros, pero son enormes para nuestros hijos! Nuestros niños se desarrollan en su propio reloj, aprenden muchas habilidades tarde y algunas nunca las dominan. Un dedo movido que no podía moverse antes, una palabra, una oración, una sonrisa, un abrazo, cualquiera que sea ese hito, compártelo con quienes te aman y con tu hijo.

16.

### **No dejes que los padres típicos te depriman.**

Sé lo difícil que es para los padres saber que su hijo seis meses menor que el tuyo está caminando y el tuyo no. O lidiar con el extraño y bien intencionado que pregunta por qué su hijo de 2 años se mueve sobre su trasero en lugar de levantarse. Trate de recordar que estas personas carecen del contexto en el que estamos constantemente incrustados. Explique, enseñe, sea

paciente, cree conciencia entre quienes simplemente no lo entienden. Y recuerde, los padres típicos también merecen el derecho a presumir y su orgullo por los logros de sus hijos no es un golpe para su asombroso niño.

17. N

**o compares**

Esta es otra gente desafiante, pero vale la pena el trabajo. Todos los niños son diferentes, típicos o con desafíos adicionales y crecerán y se desarrollarán a su propio ritmo. Si no se cumple un hito del desarrollo como cree que debería ser, ciertamente hable con el médico de su hijo. Comparar, hermanos, primos, niños en la guardería o incluso comparar niños con el mismo tipo de discapacidad rara vez sirve para sentirse mejor. Su hijo es único y tendrá sus propias fortalezas y desafíos individuales.

18. N

**o tienes que ser padre "THAT".**

Usted conoce a la persona que claramente pasó 10 horas creando el increíble bocadillo en forma de animal con bigotes de regaliz. El que envía bolsas de regalo adorable para cada día festivo. El que encuentra los mejores regalos para los maestros cada año. Y cuyo niño siempre está vestido con los atuendos más lindos que de alguna manera nunca se ensucian. Si esa es la madre que eres, ¡más poder para ti! Sin embargo, he encontrado que siempre hay suficientes de esas mamás en las clases de mis hijos para mantenerlas en bocadillos lindos y bolsas de golosinas. Como tengo peces más grandes para freír, ¡les dejo tener toda la gloria!

19. S

**aque tiempo para su matrimonio.**

El matrimonio es un trabajo duro, punto. La paternidad es un trabajo duro, punto. ¡Criar a un niño con necesidades especiales, es un trabajo especialmente duro, punto! Para aquellos de ustedes que están casados o en una relación, tómese un tiempo para esa relación lejos de sus hijos.

20. C

**onfia en tus instintos.**

Tú conoces mejor a tus hijos. Los médicos, los maestros, los terapeutas son recursos fantásticos, pero si no se siente que lo escuchen o si se satisfacen las necesidades de su hijo, es muy razonable obtener una segunda opinión. No tenga miedo de luchar por su hijo y sus necesidades. Si bien los profesionales son expertos en sus áreas, usted es el experto en su hijo.

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

<https://www.parents.com/health/special-needs/4-life-lessons-from-parents-of-kids-with-special-needs/> ; <https://www.unicefusa.org/mission/protect/disabilities> ;  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/insight-is-2020/201310/empathy-parents-special-needs-children-coping-help> ; <https://www.aredne.eu/course/towards-the-inclusive-classroom-best-practice/> ; <http://www.specialneeds.com/activities/general-special-needs/five-ways-help-students-special-needs> ;  
<https://www.healthline.com/health/books-special-needs-parenting#3>  
<http://www.pacer.org/about/howpacerhelps.asp>)

---

## Referencias

---

Folkman, S. (2010) *Stress, Coping and Hope, Psycho-Oncology*, 19: 901-908, Wiley Online Library, Canada.

Snell, S. A. and Rosen, K. H. (1997) Parents of Special Needs Children Mastering the Job of Parenting, *Contemporary Family Therapy*, 19 (3), 425-442, Kluwer Academic Publishing, USA.

Yura, M. T. (n.d.) Raising the Child with Special Needs, *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, University of Texas Press, USA.

<http://www.spd.org.sg/updates/detail/raising-children-with-special-needs-coping-with-challenges-250.html>

## 4. Dinámicas y métodos de Grupo

**Agnès Ros–Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné, Cèlia Moreno**

**Lleida University**

### **Introducción**

La psicología del aprendizaje y los modelos psicopedagógicos constituyen ingredientes esenciales y clave para comprender adecuadamente una intervención educativa. El aprendizaje puede definirse realmente como un grupo de procesos que nos permiten modificar y elaborar habilidades de comportamiento específicas (Martí, 2012). Estas habilidades mejoran nuestra adaptación al entorno y nos permiten responder de manera más eficiente, con nuevas habilidades, conocimientos o acciones, a nuestras demandas diarias. Esto, al mismo tiempo, ayuda a mejorar nuestras habilidades cognitivas.

A lo largo del siglo XX, los modelos psicológicos que se refieren a los procesos de aprendizaje se han convertido en elementos clave para el desarrollo de capacitaciones educativas, ya que proporcionan una amplia gama de marcos interpretativos. De estas teorías subyacentes surgen los principios didácticos que guían la formación educativa.

Es importante tener en cuenta que en la actividad de enseñanza será necesario poseer el conocimiento para una ciencia específica, pero también será tan importante tener una base en los antecedentes de la psicología educativa. Es decir, es importante saber cómo aprende el sujeto y mediante qué medio.

El enfoque constructivista sobre la educación y el aprendizaje cambió para siempre el mundo educativo. Este movimiento pedagógico modificó profundamente la concepción de los roles de los profesores y formadores, así como la visión de los estudiantes y los alumnos.

Este nuevo enfoque, el constructivismo, apoya la idea de que el conocimiento no es un hecho estático, sino que está en constante proceso de adquisición de conceptos. Sin embargo, como en cualquier otro proceso, hay diferentes factores que se explicarán en los siguientes párrafos.

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

### Aprendizaje significativo

Piaget, Ausubel (1963) explicaron la adquisición de conocimiento mediante la exposición directa al estímulo directo, en lugar del descubrimiento del entorno. Es decir, sus teorías defienden que la comprensión de conceptos, principios e ideas puede lograrse mediante el razonamiento de forma deductiva. Una visión cognitiva que resume la idea de aprendizaje significativo que Ausubel definió en 1968.

Este tipo de aprendizaje es uno de los principales objetivos del sistema educativo actual y la visión prevaleciente en el proceso de aprendizaje actual. Este enfoque abarca el aprendizaje adquirido paso a paso, integrando todo el conocimiento por parte del propio individuo. Así, su “equipaje” intelectual se enriquecerá mientras se elabora, consolida y organiza la información que llega del entorno. Esto, sin embargo, solo tiene lugar si el proceso de aprendizaje se entiende y se desarrolla de manera significativa (Luque, 1989).

Con el aprendizaje significativo, como sugiere Ausubel (2000), la persona da sentido a todo lo que puede tener un significado y se puede entender. Todo este tipo de estimulación debe estar en la llamada Zona de Desarrollo Próximo (ZDP). En este sentido, el aprendizaje significativo otorga al sujeto aquellos elementos que son útiles para el anclaje de los nuevos conceptos.

Para lograr todo lo sugerido por Ausubel, es esencial que en todas las prácticas de enseñanza y entrenamiento se tengan en cuenta todos los conocimientos previos que la persona tiene. De esta manera, la persona podrá conectar las nuevas ideas con las que se adquirieron anteriormente y logrará un aprendizaje real y significativo.

### Papel del instructor

De acuerdo con la visión del constructivismo, una de las funciones principales de los capacitadores es orientar y guiar a través de la nueva adquisición de conocimiento de una manera explícita.

Además, es fundamental que el capacitador ayude a los alumnos a encadenar el nuevo conocimiento de sus alumnos con el anterior. Eso significa que la persona que dirige al capacitador debe proporcionar las condiciones necesarias para ayudar a los alumnos a sentirse cómodos en el proceso de aprendizaje. Por esta razón, las acciones del capacitador deben estar orientadas a fortalecer la estructura lógica del contenido de la disciplina, es decir, el contenido debe ser coherente, claro, conciso y bien organizado.

Puede haber ocasiones en que los contenidos tengan esquemas más generales o abstractos, otras veces, los esquemas pueden ser más concretos y específicos. Es importante que el capacitador sepa qué nivel de profundidad y abstracción tienen los contenidos, así como la relación dentro del contenido. Esta organización ayudará a los alumnos a comprender qué tejido conceptual existe entre los conceptos que se han trabajado en la capacitación.

Otro factor importante que debe tenerse en cuenta es la estructura psicológica de los estudiantes. Para hacer eso, es necesario comenzar con el conocimiento existente de los estudiantes. Después de eso, será esencial generar mapas conceptuales y nuevos conocimientos. El capacitador siempre debe tener en cuenta que su aprendiz lleva una "bolsa" llena de experiencias, conocimientos y aventuras que necesariamente tendrán un efecto en la construcción del aprendizaje del grupo. Esto significa que es de suma importancia trascender el contenido académico y sumergirse en los aprendizajes sociales y personales, ya que las condiciones en que se encuentra el estudiante también tienen un efecto en su proceso de aprendizaje. Al hacerlo, si el estudiante mantiene una actitud positiva y favorable, estará más motivado y dará sentido a todos aquellos conceptos que asimilará.

Hay una serie de características que el constructivismo ha penetrado tanto en los formadores como en los estudiantes. Una de ellas es que un entrenador profesional tiene que ser un buen comunicador. Esto significa que el educador o formador debe tener cierta conciencia sobre las características de las personas en su "audiencia". El capacitador debe conocer las necesidades de sus alumnos y por qué están recibiendo la capacitación. Además, un buen entrenador debe saber cómo comunicarse de manera asertiva con otras personas, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de los demás. En otras palabras, el entrenador debe ser empático.

La empatía se puede definir como la capacidad de identificarnos y compartir sus sentimientos. En realidad, se considera una de las características más importantes de los capacitadores y educadores. Solo cuando es empático, un entrenador puede desarrollar el potencial del grupo al máximo.

Además, una actitud positiva beneficiará en gran medida el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Esto mejorará un clima positivo, lo que garantizará un ambiente perfecto y cómodo para los alumnos, a quienes les resultará más fácil participar, disfrutar e involucrarse en las sesiones de la capacitación.

Además de estas habilidades y características, el entrenador obviamente debe tener cierta madurez y estabilidad emocional. Cuando se trabaja con seres humanos, las emociones tienen una función específica y relevante, por lo que forman parte de la dinámica del entrenamiento. Esto es particularmente importante cuando hay niños con necesidades especiales. Los padres y las familias de niños con necesidades especiales posiblemente enfrentarán una mayor cantidad de desafíos y situaciones complejas que aquellas familias con un desarrollo estándar. El estrés, que ocurrirá muy a menudo, es un componente que puede tener una relación directa con la salud y el bienestar de los padres y las familias. Debido a esto, todas las características mencionadas anteriormente ganan especial relevancia en las capacitaciones dirigidas a padres y familias con necesidades especiales.



## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

### Tipo de actividades

#### Algunas ideas...

##### Aula invertida

A diferencia de las clases tradicionales, donde solo se produce una comunicación unidireccional y el estudiante ve la información por primera vez y la estudia a posteriori, la metodología del aula invertida contempla el proceso de manera inversa. Por lo tanto, cuando trabajan con esta metodología, los estudiantes obtienen la primera exposición a un tema por su cuenta. Una vez interiorizados estos contenidos, utilizan el tiempo de clase para analizar, sintetizar y resolver problemas.

Hay importantes ventajas de este tipo de metodología (Chilingaryana y Zverevab, 2017), que incluyen:

- Aumento de la responsabilidad del aprendiz y autoconfianza del formador.
- Enfoque personalizado a cada alumno.
- El aprendiz puede trabajar a su propio ritmo.
- Mayor creatividad y pensamiento crítico.
- Transformación positiva de las relaciones de rol docente / alumno.
- Mayor motivación del aprendiz.
- Mejora del ambiente en el aula.

Si esa metodología ofrece tantas ventajas, ¿cómo se puede implicar? ¿Cuáles son los pasos necesarios para aplicarlo? Aunque los pasos pueden variar ligeramente, los siguientes pasos son obligatorios:

1. Los alumnos necesitan obtener exposición y estudiar el tema.
2. Los participantes deben obtener incentivos o estímulos positivos para revisar el material.
3. Los resultados deben evaluarse para saber cómo de bien ha comprendido la lección cada aprendiz.
4. Los capacitadores deben sugerir actividades en clase que se centren en actividades cognitivas de nivel superior, para ayudar a los estudiantes a entender cada tema.

### Evaluaciones digitales

Hoy en día, es difícil entender cualquier tipo de comportamiento o actividad sin nuevas tecnologías. Las formaciones no son una excepción. Las herramientas de evaluación digital son aplicaciones de software que permiten a los educadores y capacitadores confiar actividades, encuestas, preguntas y ejercicios en tiempo real a las computadoras o dispositivos móviles de sus estudiantes. Estos programas incluso pueden dar los resultados justo después de que finalicen las actividades. Esta área de tecnología educativa tiene el potencial de transformar el aula y cambiar la forma en que se diseña la capacitación.

Es importante destacar que los capacitadores pueden obtener una retroalimentación continua e inmediata sobre el desempeño de sus aprendices. Eso permite a los entrenadores modificar la clase hasta el minuto y tener en cuenta los logros de los aprendices. Al mismo tiempo, este seguimiento continuo le permite al capacitador detectar fácilmente qué estudiantes requieren más explicaciones o tutoría. Por lo tanto, los educadores ya no necesitan confiar en sus instintos o en retroalimentaciones no confiables, sino en una herramienta que proporciona todos los comentarios que se necesitan de una manera muy rápida y eficiente.

Los ejemplos de estas herramientas incluyen chats en tiempo real o foros de comentarios, que permiten a los estudiantes comunicarse entre sí, así como con los maestros.

### Recomendaciones para una correcta realización del entrenamiento grupal

Imaginemos que estamos explicando la importancia de las emociones en situaciones estresantes. Pensemos también que decidimos llevar a cabo una capacitación utilizando estrategias de resolución de problemas. Probablemente, generaremos una cierta cantidad de expectativas positivas con respecto a los resultados de nuestra capacitación. Incluso es posible que hayamos organizado la actividad para garantizar que todo se resuelva y se aprenda de manera rápida y exitosa.

Sin embargo, ¿qué pasaría si las personas que reciben la capacitación no encuentran la solución al problema que hemos planteado? ¿Qué podría causar esa situación, que al mismo tiempo generaría una gran frustración para los capacitadores?

Existen numerosas variables que podrían participar y que nos impedirían realizar un proceso de aprendizaje adecuado. Una casuística relativamente común que podríamos encontrar sería la existencia de alguien altamente crítico con el entrenamiento. O tal vez alguien que es totalmente lo opuesto y es tremendamente tímido y no participa en absoluto. Incluso podríamos tener en nuestra clase a alguien que decide usar el humor en el peor momento.

**Para evitar este tipo de situaciones en un entrenamiento con un grupo,** Debemos conocer en profundidad los posibles problemas que podríamos encontrar. Entre otros, debemos considerar los siguientes:

Liderazgo débil: El entrenador debe tratar de tener control sobre el grupo y liderar de manera equilibrada y justa.

No conocer los diferentes roles Del grupo también puede constituir un problema para el aprendizaje. El capacitador debe identificar a las personas que, de una u otra manera, agregan dificultades al proceso de aprendizaje. Entre los diferentes roles problemáticos podemos encontrar:

- *El agresor* (Tiende a mostrar desacuerdo de una manera muy explícita).
- *El negador* (a menudo critica las ideas de otros).
- *El que se retira* (sucede cuando uno o más de los participantes no participan en la discusión).
- *El bromista* (Cuando alguien de la clase introduce el humor en momentos inapropiados)
- *El buscador de reconocimiento* (cuando un miembro del grupo intenta enfocar toda la atención en sí mismo)

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

durante el entrenamiento).

**Oportunismo.** Esta situación ocurre cuando algunos de los miembros de la clase confían en otros para liderar el camino y no participar. Esto limita los recursos que aportan al grupo y al entrenamiento (actividades sociales). Dicho esto, se puede afirmar que hay una serie de factores que condicionan la existencia de un proceso exitoso de capacitación o aprendizaje. Aunque no todos estos factores pueden controlarse fácilmente, hay algunas recomendaciones que pueden ser muy útiles para resolver situaciones que bloquean la capacitación y mejoran el entorno de aprendizaje. Algunos de los más relevantes son:

**Romper las barreras.** Hacer actividades para construir un vínculo fuerte entre los miembros del grupo siempre es útil. Lograr una mejor cohesión entre los miembros favorece en gran medida la dinámica del grupo y su proceso de aprendizaje.

**Conocer al grupo.** El capacitador debe saber cómo dirigir el proceso de desarrollo y aprendizaje del grupo. Es necesario comprender las características particulares de los miembros del grupo y el desarrollo general que el grupo sigue durante el capacitador para alcanzar el máximo potencial.

**Abordar los problemas rápidamente.** Si un alumno de la clase ha adoptado un comportamiento que está afectando al grupo de manera inútil, es importante actuar rápidamente para desafiarlo. Proporcionar retroalimentación constituirá una acción clave para redirigir el comportamiento y proporcionar alternativas de mayor beneficio para el aprendizaje del grupo.

**Definir papeles y responsabilidades.** Los grupos que no tienen un objetivo claro muestran un aprendizaje deficiente y un clima emocional más negativo entre compañeros y colegas. Es importante definir las responsabilidades y objetivos del grupo, así como la capacitación, que siempre necesitará objetivos realistas.

**Comunicación.** Es de vital importancia mejorar la comunicación entre los miembros del grupo y también con el capacitador. Una comunicación fluida, relajada y eficiente beneficiará el proceso de aprendizaje en gran medida.

---

## Referencias

---

Ausubel, D.P. (1963). *The psychology of meaningful verbal learning*. New York, Grune and Stratton Ausubel, D.P. (1968).

*Educational psychology: a cognitive view*. New York, Holt, Rinehart and Winston.

Ausubel, D.P. (2000). *The acquisition and retention of knowledge: a cognitive view*. Dordrecht, Kluwer Academic Publishers.

Chilingaryan, K., & Zvereva, E. (2017). Methodology of flipped classroom as a learning technology in foreign language teaching. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237(21), 1500-1504.

Martí, J. (2012). *Aprender ciències a l'educació primària*. Barcelona. Graó

## 5.Habilidades del formador

**Nalan Babur**

**Bogazici University, Istanbul**

Este capítulo se enfoca en las habilidades que son necesarias para los capacitadores y que los ayudarán a ser efectivos durante un curso de entrenamiento. Ser formador requiere habilidades que faciliten la comunicación, motiven y aumenten la participación de los alumnos. Algunas de las habilidades esenciales que son importantes para desarrollar un buen ambiente de capacitación se describen a continuación.

### 1-Habilidades para formular preguntas

Recopilar información es una actividad humana importante para tener una comunicación interpersonal exitosa. ¿Por qué recopilamos información? Obtenemos información para hacer preguntas y contestar preguntas. El cuestionamiento es una parte fundamental de la actividad humana para recopilar más información, reducir malentendidos, resolver problemas y tomar una decisión, etc.

#### Tipos de preguntas

Las preguntas se pueden encontrar en formas abiertas o cerradas. Las preguntas cerradas requieren respuestas fáciles y cortas. Se utilizan para comprobar su comprensión, tomar una decisión o concluir una discusión. Por otro lado, una pregunta cerrada mal colocada puede dañar la conversación y bloquear el flujo de la conversación.

Las preguntas abiertas requieren respuestas más largas y permiten a los participantes desarrollar, compartir y extender sus ideas y opiniones. También proporciona más información y una variedad de respuestas. Empiezan con "qué, por qué, cómo".

**PSYCHO-EDUCATIONAL KIT**

Tipos de preguntas		
Preguntas cerradas		Ejemplos
	<p><b>—Respuesta de si o no—:</b> Debido a la naturaleza de tales preguntas, requieren respuestas cortas, enfocadas y fáciles. Se puede usar de manera efectiva al comienzo de la conversación para crear una relación y alentar al participante a formar parte de la comunicación. Ellos por lo general requieren respuestas "sí" y "no".</p>	<p>— ¿Tienes hambre?</p> <p>— ¿Está cansada?</p>
	<p><b>Tomar una decisión de una lista:</b> Algunas preguntas cerradas requieren que el encuestado elija entre una lista de elementos.</p>	<p>— ¿Cómo te gustaría tener tu café? ¿Negro o con leche o crema o con azúcar o sacarina?</p>
	<p><b>Requerir una respuesta específica:</b> También se pueden hacer preguntas cerradas para obtener una respuesta simple que se puede usar para determinadas informaciones.</p>	<p>— ¿A qué hora vas a la cama?</p>

Preguntas abiertas		Ejemplos
	<p><b>Preguntas principales:</b> Por lo general, son poco deseables porque indirectamente obliga al participante a responder la pregunta de una manera que puede resultar en información falsa o desviada.</p> <p>Cuando se usan preguntas importantes con niños, especialmente en casos judiciales, se debe tener mucho cuidado porque los niños son muy susceptibles a tales preguntas. Los estudios han demostrado que los niños están muy atentos a las indicaciones de los adultos</p>	<p>— ¿Tienes algún problema con tu ...?</p> <p>— ¿Háblame de tu relación con tu ...?</p> <p><b>Ejemplo:</b>— ¿Qué tan rápido iba el auto rojo cuando golpeó el auto azul? -Una de las principales preguntas que implica que el auto rojo estaba defectuoso-</p> <p>— ¿Qué tan rápido iba cada automóvil cuando ocurrió el accidente? -No indica ningún prejuicio-</p>

	<p>y pueden responder a la pregunta según lo que implica la pregunta.</p>	
	<p><b>Resumiendo preguntas</b> Resumen: incluye contenido importante y el punto principal, información clave.</p>	<p>-¿Hubo algo que realmente te molestara?¿Por qué? -¿Por qué decidiste hacer eso?</p>
	<p><b>Preguntas aclaratorias y de sondeo:</b> <b>Aclarar preguntas:</b>Son preguntas simples que apuntan a eliminar la ambigüedad, la confusión y el malentendido. Las preguntas aclaratorias se utilizan para aclarar el problema y proporcionan las partes necesarias que conducirían a preguntas de sondeo. Este tipo de preguntas ayudan a la persona a comprender mejor la información y reduce la confusión durante la conversación, la discusión. <b>Preguntas de sondeo:</b> Se utilizan cuando se hacen preguntas de seguimiento. Hacemos preguntas de seguimiento cuando no estamos seguros de si entendemos correctamente una respuesta, cuando recibimos una respuesta vaga o ambigua, o cuando buscamos información adicional de una manera específica.</p>	<p>- ¿Es esto lo que dijiste? - ¿Te entendí correctamente cuando dijiste ...? - ¿Es eso lo que podrías estar diciendo?"  - ¿Podrías por favor decirme sobre tu ...? No estoy seguro si te entendí correctamente. ¿Podrías decirme más ...? - Dijiste eso ..... ¿Podrías decirme más sobre eso?" — ¿Podrías darme un ejemplo de ...? - Me acabas de decir que ... ¿Qué te hace pensar así? - También me gustaría saber acerca de lo que piensas ..."</p>
	<p><b>Preguntas de evocación y proceso</b> Las preguntas de evocación requieren que se recuerde algo. Las preguntas del proceso requieren más reflexión y análisis.</p>	<p>- ¿Cuál es la ciudad capital de Canadá?" - ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de ...?"</p>



## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

### Método de cuestionamiento socrático

<b>Clarificación</b>	Haga que los encuestados sean claros acerca de su pensamiento. Pida más aclaraciones..  - "Cuéntame más sobre eso". ¿Por qué dijiste eso? ¿Cómo es eso diferente? ¿Podría ser más claro al respecto?
<b>Suposiciones desafiantes</b>	Desafíe la declaración del participante que pueda conducir a una mayor reflexión.  - ¿Es siempre válido? - ¿Qué pasaría si no fuera cierto? - Pasa si eliges otra acción?
<b>Presentar evidencia para argumentar</b>	Pídale al encuestado que proporcione evidencia de su argumento.  - ¿Cómo sabemos que esto es válido?" "¿Por qué crees que esto es cierto?"
<b>Preguntando por diferentes puntos de vista y perspectivas</b>	Haga que los encuestados piensen en otros puntos de vista, posibilidades y perspectivas.  - ¿Es esta la única manera de este problema?

### ¿Por qué hacemos preguntas?

Esta lista describe algunas de las situaciones comunes en las que usamos preguntas.

<b>Cuando hacemos preguntas</b>	<b>Descripción</b>	<b>Aplicaciones</b>
Para obtener información	La función principal de una pregunta es obtener información.	Por ejemplo: - ¿Cuál es tu nombre?
Para tomar el control de una conversación.	Al hacer una pregunta, toma la iniciativa y controla la forma en que se desarrolla la conversación. Esto ayuda a la persona a obtener más información sin detalles innecesarios que afecten la salud de la conversación.	Por ejemplo: - ¿En qué nos estamos centrando? - No quiero hablar de esto ahora porque ...

**TRAINER'S MANUAL AND TRAINEE'S WORKBOOK**

	<p>Por ejemplo, el encuestado puede decir algo que es completamente irrelevante para su pregunta o puede querer cambiar la forma en que se desarrolla la conversación..</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pensemos en ello y exploremos esta idea.</li> </ul>
<p>Para mostrar un interés en... La otra persona</p>	<p>Este tipo de cuestionamiento es muy útil cuando se intenta construir una buena sintonía. Mostraremos interés por la otra persona.</p>	<p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yo soy(nombre),¿ tu nombre es...?</li> </ul>
<p>Para clarar un tema</p>	<p>This type of questions is commonly used to clarify something that appears to be unclear by the listeners. It aims to reduce the misunderstanding between the speaker and the listener. It is used to establish effective communication.</p>	<p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Lo que he aprendido de esto...</li> <li>— Te cuento esta historia porque...</li> <li>— El objetivo de esta historia es...</li> </ul>

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

<p>Para entender claramente las posiciones personales de una persona y / o las dificultades que una persona puede experimentar.</p>	<p>Este tipo de preguntas se usan para comprender mejor los sentimientos, opiniones, creencias, actitudes y dificultades que la persona pueda experimentar.</p>	<p>Por ejemplo, en un consultorio médico, un médico puede interrogar al paciente para diagnosticar con precisión su enfermedad. — ¿Dónde sientes dolor?</p>
<p>Para examinar el conocimiento de la persona.</p>	<p>Este tipo de preguntas nos permite examinar el conocimiento de la persona sobre un tema determinado. Por ejemplo, todo tipo de pruebas, exámenes y cuestionarios.</p>	<p>- ¿Quién creó el cubismo, un movimiento artístico, que también influyó en la literatura y la arquitectura en el siglo XX?</p>
<p>Animar a la gente a pensar en algo más profundamente.</p>	<p>Las preguntas se usan para forzar a alguien a pensar en algo más profundo y exhaustivamente.</p>	<p>- ¿Por qué crees que el calentamiento global está amenazando el clima mundial? - Dame tres razones que son las más influyentes en el mundo cambio climático</p>

What to do when asking questions?

Qué hacer cuando formulamos preguntas	Descripción	Aplicación
Mostrar que estás escuchando	Demuestre que está muy interesado en lo que se dice.	Señales no verbales como sonreír, asentir con la cabeza, mantener contacto visual, etc.
Alentar una respuesta diferente cuando se hace una pregunta	<p>Cuando se hace una pregunta, aliente diferentes respuestas, brinde apoyo y pida una aclaración si la respuesta no es clara.</p> <p>Los participantes deben sentirse libres para poder hacer diferentes interpretaciones cuando se hace una pregunta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Podrías contarnos un poco más sobre tu opinión?</li> <li>- ¿Podrías aclarar tu afirmación?</li> </ul>
Extender el tiempo de espera	<p>Cuando hay un silencio, después de hacer una pregunta, muestre paciencia esperando la respuesta. Los encuestados deben saber por qué está esperando para que sepan que les está dando un tiempo de espera.</p> <p>Debe dar tiempo suficiente a la persona cuando lance una pregunta.</p> <p>Nunca evite una pregunta.</p>	<p>Las señales no verbales serán útiles cuando se espera una respuesta. Tal como asentir con la cabeza, sonreír, mostrar interés o proporcionar estímulo reducirá la incomodidad en el participante.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sí, te estoy escuchando.</li> <li>- Tenemos tiempo, no te preocupes.</li> </ul>
Se debe tener cuidado al proporcionar feedback	<p>Fomente las respuestas, pero evite los elogios excesivos e insinceros. Evite comentarios muy generales tales como "usted es muy inteligente", "buen trabajo", "es maravilloso".</p> <p>Al proporcionar comentarios, debe ser específico y positivo acerca de lo que está diciendo y debe indicarse de inmediato.</p> <p>Sea positivo y asegúrese de que el participante se sienta seguro. Es importante destacar que sus comentarios no deben avergonzar o hacer que el participante se vea</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si esto está bien.</li> <li>- Una vista interesante.</li> <li>- ¿Alguien quiere agregar algo diferente?</li> </ul>

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

	estúpido frente a los demás.	
Animar al participante a hablar más	Para fomentar diálogos entre los participantes, redirija respuestas u opiniones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿A alguien le gustaría decir algo con respecto a esta idea?</li> <li>- ¿Qué más se puede agregar a esto?</li> </ul>
Empezar con preguntas inteligentes que generen un diálogo y un pensamiento.	Use entradas inteligentes y divertidas para despertar el pensamiento o el diálogo. También puede usar estas preguntas para encarar a la audiencia al tema o tema objetivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si un árbol cae en el bosque y no hay nadie allí, ¿sigue emitiendo un sonido?</li> </ul>

### Algunas técnicas para hacer preguntas

	Utiliza diferentes técnicas para hacer preguntas. tales como PPSR o PPEEE	
<b>Plantear, Pausa, Salto, Rebote (PPSR)</b>	<b>Plantea</b> una pregunta, <b>haz una pausa</b> para dar a los encuestados algo de tiempo para pensar, <b>pilla al vuelo</b> la persona (para mantenerlos alerta) y entonces <b>rebota</b> la respuesta que te han dado a otra persona.	
<b>PPEEE</b>	<b>Pregunta</b>	Ten tus preguntas listas Antemano.
	<b>Pausa</b>	Dé a los participantes algo de tiempo y déjelos pensar acerca de lo que está preguntando. Regla de oro, dé al menos 3-5 segundos para responder antes de pasar a los otros participantes.
	<b>Escoge</b>	Cuando haga una pregunta, siempre llame al participante con su nombre. No escoja siempre los mismos individuos.

**TRAINER'S MANUAL AND TRAINEE'S WORKBOOK**

	Escucha	Escuche al participante, dé algo de tiempo, anime a que dé la respuesta. Haga contacto visual y use señales no verbales que alienten al entrevistado.
		<p>Trate de usar palabras alentadoras que sean ricas y genuinas. Siempre que un encuestado responda la pregunta, trate de usar palabras de elogio y aliento diferentes. Evite usar siempre las mismas palabras que puedan parecer poco sinceras. Por ejemplo,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muy bien.</li> <li>- Genial.</li> <li>- Buena respuesta.</li> </ul>
	Expandir y Explicar	<p>Expanda la respuesta del participante e inicie un diálogo basado en esa respuesta. Si la respuesta es incorrecta, redirija la pregunta a otros participantes.</p> <p>Diga: “Esta es una forma de responder la pregunta. Pero también estoy buscando otras respuestas. ¿Alguien puede proporcionar una visión diferente para abordar esta perspectiva?”</p>

**Actividades: (Adaptadas de Deliberation for Global Perspectives in teaching and Learning)**

- Los estudiantes deben sentarse en parejas uno frente al otro. Debe haber dos líneas de estudiantes, por ejemplo, las líneas A y B.
- Haga una declaración como: - .....
- Permita un poco de tiempo para que las parejas de estudiantes se reúnan y pídale que formulen una pregunta de aclaración relacionada y una pregunta de sondeo relacionada.
- Elija una de las parejas para compartir sus preguntas con la clase. Si sus preguntas se formaron correctamente como preguntas de aclaración y sondeo, felicítelas. Si no, ofrézcales ayuda y ayúdeles a comprender las preguntas de aclaración y sondeo. Pídale que hagan otras preguntas hasta que hagan las preguntas correctamente.



## Referencias

---

Anderson, M. (2013). *Techniques for questioning in your classroom*. Retrieved from

<https://ictevangelist.com/5-techniques-questioning-classroom/>

Deliberation for Global Perspectives in Teaching and Learning. (2013). Handout: Clarifying and Probing Questions.

Retrieved from <https://global.indiana.edu/documents/global-perspectives/clarifying-and-probing-questions-handout-step-2-define.pdf>

Leading Questions. (n.d.) Retrieved from: [https://www.mediacollege.com/journalism/interviews/leading-](https://www.mediacollege.com/journalism/interviews/leading-questions.html)

[questions.html](https://www.mediacollege.com/journalism/interviews/leading-questions.html)

Questioning skills and techniques. (2011). Retrieved from: <https://www.skillsyouneed.com/ips/questioning.html>

Questioning Techniques Asking Questions Effectively. (n.d.). Retrieved from:

[https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC\\_88.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_88.htm)

Skills You Need: Types of Question. (2011). Retrieved from:

<https://www.skillsyouneed.com/ips/question-types.html>

## 2- Habilidades de escucha efectiva

Escuchar es prestar atención a los sonidos del habla. Sin embargo, el acto de escuchar es un proceso activo que no se limita solo al lenguaje hablado, sino que también incluye otros sonidos que nos rodean. Las habilidades de escucha son cruciales para la comunicación interpersonal e incluyen complejos procesos afectivos, cognitivos y conductuales.

La escucha efectiva requiere una mente abierta y empatía por los demás. La escucha efectiva debe estar libre de juicios, interrupciones, justificación o soluciones supuestas.

### Claves para una escucha efectiva

	Mal oyente	Buen oyente
Determine las áreas de interés.	No muestra ningún interés por el tema si está mal gestionado.	Al escuchar un tema, busca nuevas ideas y oportunidades de aprendizaje.
Preste atención al contenido, no a como se entrega.	No escucha si el tema está mal presentado.	Evalúa y juzga el contenido, no enfatiza demasiado los errores de entrega.

**TRAINER'S MANUAL AND TRAINEE'S WORKBOOK**

Sea paciente y controle su temperamento.	Tiende sacar el carácter fácilmente.	No juzga hasta que recibe todo el contenido.
Busque ideas y pensamientos.	Presta atención y escucha los hechos.	Al escuchar, se centra en el tema principal.
Sea un hábil tomador de notas.	Está ocupado con la forma, se pierde el contenido.	Se asegura de tomar notas basadas en el tema y su organización.
Escuchar en el trabajo.	No muestra energía y finge que está escuchando.	Se muestra alerta e interesado en el tema.
Evite distracciones.	Se distrae fácilmente.	Sabe concentrarse y resiste las distracciones.
Ofrezca ejercicios mentales.	Prefiere la materia fácil y evita la materia difícil.	Acepta y disfruta de material difícil, desafiante.
Sea abierto de mente.	Muestra reacciones a palabras emocionales.	Entiende los conceptos emocionales y los interpreta correctamente.
Controle los pensamientos y use un lenguaje adecuado.	Parece estar soñando despierto si el hablante habla muy lento.	Conoce las reglas de la escucha efectiva. Evalúa, organiza mentalmente y toma en cuenta otras formas de comunicación no verbal.

**Pasos para una escucha efectiva**

<b>Haga contacto visual</b>	Esto demuestra que está escuchando. Manténgase centrado y use signos verbales i no verbales que indiquen que está escuchando.
<b>Evite interrupciones y espere al momento adecuado</b>	Permita que el orador termine la charla. No salte a otra pregunta o conclusión antes de que el orador termine su discurso. Esto podría ser muy frustrante y hacer que el hablante pierda su cadena de pensamientos.

<b>Esté preparado para escuchar</b>	Esté cómodo y relajado. Si no puede, será difícil centrarse en el orador. Muestre que está escuchando. Tu postura también envía un mensaje al orador.
<b>Evite divagaciones</b>	Podemos distraernos fácilmente con pensamientos internos, planes u otras cosas. Cuando no se está enfocando en la conversación, la otra persona puede notarlo fácilmente. Despeje su mente durante la conversación.
<b>Sea abierto de mente</b>	No juzgue, no interrumpa, no ofrezca soluciones presuntuosas.

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

<b>Practique la técnica del espejo</b>	Demuestre que está interesado en la conversación por su lenguaje corporal. Muestre reacciones apropiadas y sinceras a lo que se dice. Esto asegura a la persona que realmente está escuchando y participando en la conversación.
<b>Dé feedback no verbal positivo</b>	Las expresiones faciales son indicadores directos de sus pensamientos y tenga cuidado con su lenguaje corporal.

### Factores que afectan la eficiencia de la escucha

**Escuchar más de una conversación a la vez:** Estar al teléfono mientras hablas con otra persona; tener la televisión o la radio encendida mientras hablas con alguien.

**La apariencia física de la persona que comunica:** Puede prestar más atención a una persona que tiene una apariencia física atractiva en lugar de lo que está diciendo.

**El tema de conversación no es interesante:** El tema no es suficientemente interesante para ti o te aburre.

**Estar distraído y nada concentrado:** Distraerse fácilmente, soñar despierto, jugar con el pelo, mirar por la ventana, concentrarse en cosas diferentes al orador...

**Estar enfermo o cansado:** Dolencias de tipo físico – estar cansado, hambriento, soñoliento, sediento o con ganas de ir al baño.

**No empatizar:** No ser capaz de ponerse en la piel del otro. Comprender lo que estás escuchando, pero no poder sentir cualquier tipo de empatía hacia la persona.

**Ser parcial o estar predispuesto:** Estar predispuesto por la raza, la religión, el género... La escucha activa requiere ser abierto de mente a las ideas y personas que provienen de diferentes experiencias y orígenes. Los prejuicios o los pensamientos predispuestos afectaran a la escucha, no dotando de la importancia que se debe al discurso.

**Experiencias pasadas:** Todos estamos influenciados por nuestras experiencias previas que llevan a ideas erróneas, juicios erróneos. Cuando respondemos a las personas según nuestros estereotipos y juicios personales, nos volvemos menos objetivos y, por lo tanto, tendemos a no escuchar a otra persona. La apariencia personal y los encuentros personales anteriores pueden afectar negativamente nuestras conductas hacia una determinada persona.

**Preocupación:** Cuando estamos demasiado ocupados con nuestros pensamientos, no escuchamos a los demás de manera efectiva. Especialmente, cuando nos sentimos estresados, abrumados o preocupados por los problemas.

**Tener una mente cerrada:** Para una escucha efectiva, necesitamos abrir nuestras mentes. Intentar comprender a los demás y tener una mente verdaderamente abierta acerca de por qué las personas actúan de manera

diferente nos ayudará a comprender mejor a los demás.

## Referencias

Barriers to Effective Communication. (2018). Retrieved from:

<https://www.skillsyouneed.com/ips/barriers-communication.html>

Kratz, D. M., & Kratz, A. R. (1995). *Effective listening skills*. Boston: McGraw-Hill. Listening-from

Wikipedia:

[http://www.wiki.zero.net/index.php?q=aHR0cHM6Ly9lbi53aWtpcGVkaWEub3JnL3dp\\_a2kvTGldGVuaW5n](http://www.wiki.zero.net/index.php?q=aHR0cHM6Ly9lbi53aWtpcGVkaWEub3JnL3dp_a2kvTGldGVuaW5n)

7 Steps to Effective Listening. (n.d.). Retrieved from: <https://www.careerattraction.com/7-steps-to-effective-listening/>

## 3 -Comunicación no verbal

La comunicación no verbal es un proceso de comprensión e interpretación de mensajes sin palabras. Según los expertos, las señales y movimientos no verbales son una parte importante de nuestra comunicación. Aunque algunas de las señales no verbales transmiten la misma información en todas las culturas, el uso de señales y comportamientos no verbales puede mostrar diferencias en diferentes culturas, como las expresiones faciales. Los comportamientos o señales no verbales transmiten una gran cantidad de información a otros cuando interpretan las acciones de otros que nos rodean. Las señales no verbales revelan información importante para otros sin palabras. A pesar de que algunas de las señales se usan inconscientemente, se pueden usar para impactar a otros en diferentes situaciones. En la vida diaria utilizamos posturas, movimientos con la cabeza, gestos, contacto visual, expresión facial y tono de voz para transmitir nuestros sentimientos, pensamientos y actitudes durante la comunicación interpersonal.

Expresiones faciales	Se utilizan comúnmente en la comunicación no verbal. Las expresiones faciales transmiten información valiosa a las personas que están en el circuito de comunicación. Por ejemplo, una sonrisa o un ceño fruncido con los brazos cruzados pueden tener un impacto poderoso e influyente en el comportamiento de la otra persona. La felicidad, la tristeza, la ira y el miedo se pueden expresar con expresiones faciales similares y muestran similitudes en todas las demás culturas.
Gestos	Son movimientos deliberados para transmitir información sin palabras. Los gestos comunes incluyen agitar, señalar, usar los dedos al indicar números. Sin embargo, los gestos pueden mostrar diferencias y una gran variedad de culturas. El mismo gesto puede indicar diferentes significados en dos culturas diferentes, que si no se conocen, pueden crear malentendidos culturales.

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

Comunicación vocal	Es diferente al lenguaje actual. Incluye factores como el tono de voz, el estrés, el tono o el volumen, etc. Estos componentes vocales pueden tener una gran influencia en la comunicación. Por ejemplo, el estrés o el tono de voz que utiliza al hablar puede sugerir un gran significado que podría contribuir al poder de la comunicación.
Posturas y movimientos	La postura y nuestros comportamientos también pueden ser llamados como lenguaje corporal. Tales comportamientos pueden transmitir una gran cantidad de información.  Por ejemplo cruzar los brazos o cruzar las piernas puede ser interpretado como defensivo por otros.
Espacio personal	Varía de acuerdo con las culturas, pero proporciona información importante a los demás. La cantidad de espacio personal que necesitamos está determinada por los valores culturales, las características personales y el nivel de familiaridad. Al interpretar tales factores, uno tiene que considerar todos los aspectos de la distancia personal.

Contacto visual	Los ojos son importantes transportadores de información en la comunicación. Por ejemplo, mirar, mirar fijamente o la velocidad de parpadeo son comportamientos no verbales importantes. Sin embargo, este factor también puede mostrar diferencias en diferentes culturas. Mantener un contacto visual o no puede tener diferentes significados en culturas diferentes.
Contacto	La comunicación a través del tacto también puede mostrar diferencias en diferentes culturas. El toque puede variar según el estado, el género o la edad de la persona. Por ejemplo, las mujeres tienden a tocar más a menudo que los hombres. Este tipo de gesto puede transmitir un significado diferente para una mujer que para un hombre.
Apariencia	La ropa, el peinado o nuestra elección de colores pueden transmitir información y significado a otros. Es una forma poderosa de comunicación no verbal. La apariencia puede tener un impacto poderoso en la forma en que juzgamos o interpretamos a otras personas. Todos sabemos que las primeras impresiones son muy importantes, especialmente en las entrevistas de trabajo.

---

## Referencias

Cherry, K. (2018). Types of nonverbal communication. Retrieved from:

<https://www.verywellmind.com/types-of-nonverbal-communication-2795397>

## 4 – Barreras para una comunicación efectiva

La comunicación interpersonal puede fallar por muchas razones. En muchos casos, lo que se dice puede no ser comprendido o interpretado correctamente por la otra persona. La escucha activa, la aclaración y la reflexión son las habilidades necesarias para mejorar la calidad de la comunicación. Los comunicadores deben ser conscientes de las barreras que pueden surgir en cualquier conversación.

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

### Barreras típicas para una comunicación efectiva

<b>Utilizar jerga</b>	El uso de jerga o de palabras desconocidas pueden amenazar a la persona y romper la comunicación.
<b>Barreras emocionales</b>	Algunos temas pueden ser tabú o difíciles de hablar. Estos temas pueden ser política, religión, sexo, racismo o cualquier opinión que pueda considerarse inapropiada o impopular.
<b>Falta de atención y distracciones</b>	A veces podemos tener dificultades para escuchar a los demás. Estamos distraídos por muchas razones y no podemos prestar toda la atención a otros.
<b>Diferentes puntos de vista</b>	Tener diferentes puntos de vista puede influir en la comunicación y actuar como una barrera.
<b>Discapacidades físicas</b>	Las discapacidades físicas, como problemas de audición, pueden afectar negativamente la comunicación.
<b>Barreras físicas que afectan a la comunicación no verbal</b>	No poder ver las señales no verbales, el lenguaje corporal, los gestos pueden afectar la comunicación y el mensaje no se puede entender claramente. Además, los mensajes de texto u otros métodos de comunicación que dependen de la tecnología pueden ser menos efectivos que la comunicación cara a cara.
<b>Diferencias de idioma y acentos</b>	No poder usar el lenguaje correctamente puede crear dificultades para entender acentos desconocidos.
<b>Estereotipos y suposiciones incorrectas</b>	Las personas tienden más a escuchar lo que esperan oír que aquello que se les está diciendo, así como a sacar conclusiones erróneas.
<b>Diferencias culturales</b>	Las diferencias culturales varían mucho en términos de normas de comunicación.

---

### Referencias

---

Barriers to Effective Communication. (2018). Retrieved from:

<https://www.skillsyouneed.com/ips/barriers-communication.html>



5 -Factores que influncian la motivación y la atención en los adultos

Estrategias	Descripción
1. Construya experiencias útiles y relevantes basadas en el grupo de edad con el que trabaja	Los estudiantes adultos aprecian más los conocimientos prácticos que algunos conocimientos teóricos. Los materiales diseñados para la enseñanza deben poder ponerse en práctica fácilmente y brindar relevancia al tema.
2. Facilite la curiosidad y la exploración	Al igual que los niños pequeños, a los adultos también les gusta construir sus conocimientos mediante el uso de herramientas significativas e interesantes, como videos, conferencias, infografías, referencias, etc. En un entorno atractivo y explorador, es más probable que los alumnos se sientan inspirados y más interesados en aprender nueva información.
3. Permita el uso de las redes sociales	Las redes sociales son herramientas poderosas para colaboraciones, y para comentar sobre grupos de apoyo o interés. Tales herramientas son buenas para crear discusiones en los grupos de interés. A través de las redes sociales, las personas comienzan a compartir la información, aprendiendo nuevas formas cuando se enfrentan a situaciones difíciles.
4. Enriquezca el ambiente de aprendizaje con un toque personal	Mostrar videos sin toque personal no servirá para las necesidades de las familias. Como instructor, debe invitar a profesionales, expertos y especialistas, así como mostrar videos para enriquecer el ambiente de aprendizaje.
5. Use estudios de caso cuando enseñe ciertas habilidades para resolver problemas	Diseñe un buen ambiente de aprendizaje que facilite aprender diferentes habilidades para resolver problemas. Discuta varios estudios de caso relacionados y enseñe habilidades que los ayuden.
6. Use el humor	Use el humor al enseñar porque funcionará muy bien incluso con los aprendices más desmotivados.
7. Conecte la información de forma sencilla y significativa	Recopile la información que conduzca al aprendizaje y la conexión de la nueva información en pequeños pasos. Esto ayudará al alumno a asimilar y comprender la nueva información.
8. Añada pausas interesantes y atractivas que elevarían el interés de la audiencia	Cuando comience su charla, haga una descripción general de la charla, pero no dé todas las partes atractivas de la charla de inmediato.
9. Estimule al aprendiz	Anímelos a que piensen de manera diferente y formulen preguntas estimulantes.
10. Use materiales visuales	La mayor parte del aprendizaje se produce visualmente. Preste atención a este detalle.
11. Sea respetuoso con el resto	Muestre su respeto y sea sincero.

### ¿Cómo se captura la atención de la audiencia?

**Cuente una historia interesante:** Contar historias es una de las formas más poderosas de llamar la atención. Puede ser una historia personal o una historia de una persona inspiradora. También puede contar una broma, una fábula, una anécdota, etc. De esta manera, cautivará la atención del público.

**Formule una pregunta que haga pensar:** Despierte la curiosidad y motive al público a pensar en una respuesta a una pregunta retórica.

**Informe sobre una estadística impactante:** Los resultados estadísticos deben ser relevantes para su presentación. Esto llama la atención de la audiencia.

**Use una cita con fuerza:** Comience su charla con citas relevantes y significativas.  
Por ejemplo, "Si dos personas están de acuerdo en todo, una de ellas es innecesaria" Mark Twain

**Muestre fotografías llamativas:** Use fotos, en lugar de texto tanto como sea posible. Una imagen con buena calidad y relevancia llamativa aumenta la comprensión, estimula la imaginación del público y hace que el mensaje sea más claro y memorable.

**Muestre vídeos cortos:** Los vídeos provocan respuestas emocionales. A diferencia del texto, puede influenciar a las personas más rápido, así como transmite el mensaje directamente al corazón de las personas.

### Referencias

Get Your Audience Pumped: 30 Ways to Motivate Adult Learners. (n.d.) Retrieved from:

[http://thelearningcoach.com/elearning\\_design/isd/30-ways-to-motivate-adultlearners/?utm\\_campaign=elearningindustry.com&utm\\_source=%2F17-tips-to-motivate-adult-learners&utm\\_medium=link](http://thelearningcoach.com/elearning_design/isd/30-ways-to-motivate-adultlearners/?utm_campaign=elearningindustry.com&utm_source=%2F17-tips-to-motivate-adult-learners&utm_medium=link)

Get Your Audience Pumped: 30 Ways to Motivate Adult Learners. (n.d.) Retrieved from:

[http://thelearningcoach.com/elearning\\_design/isd/30-ways-to-motivate-adultlearners/?utm\\_campaign=elearningindustry.com&utm\\_source=%2F17-tips-to-motivateadult-learners&utm\\_medium=link](http://thelearningcoach.com/elearning_design/isd/30-ways-to-motivate-adultlearners/?utm_campaign=elearningindustry.com&utm_source=%2F17-tips-to-motivateadult-learners&utm_medium=link)

Pappas, C. (2013). *17 tips to motivate adult learners*. Retrieved from:

<https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners>

17Tips To Motivate Adult Learners. (2013). Retrieved from: <https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learner>

7 Excellent Ways to Start a Presentation and Capture Your Audience's Attention.(2014) Retrieved from:

<http://business.financialpost.com/business-insider/7-excellent-ways-to-start-a-presentation-and-capture-your->

[audiences-attention](#)

Tres conceptos básicos (congruencia, consideración positiva incondicional y comprensión empática precisa) desarrollados por Carl Rogers, son los componentes principales de la relación terapéutica entre el cliente y el terapeuta. Estos componentes centrales están relacionados con lo que hace un terapeuta para mostrar su aceptación a su cliente y valorarlo como un ser humano.

De acuerdo con Carl Rogers, tres conceptos o atributos son la parte principal de la relación interpersonal, que incluye convergencia, consideración positiva incondicional y comprensión empática precisa

**Congruencia:** según Rogers, esta es la parte más importante de la relación interpersonal. Esto implica que el terapeuta / entrenador es genuino, real y sincero en sus interacciones con el encuestado. Esto permitirá establecer una relación confiable entre el capacitador y los participantes. Esta actitud ayudará al entrenador a manejar hábilmente las conductas negativas o agresivas de los participantes. La actitud positiva y genuina del entrenador puede hacer que los participantes se sientan bienvenidos y aceptados, lo que lleva a establecer confianza en sus juicios personales.

**Respeto positivo incondicional (RPI):** se refiere a las habilidades del capacitador para demostrar su genuino cuidado por los participantes. Es importante dar la comodidad de ser aceptado por el entrenador. El capacitador debe transmitir la aceptación y la valoración de los sentimientos al participante, lo que creará una zona de confort para los participantes y les permitirá estar entusiasmados de formar parte de la sesión. La RPI le permite al participante estar abierto y hablar libremente sobre sus dificultades sin temor a ser juzgado.

**Comprensión empática precisa:** Esto se refiere a la capacidad del terapeuta para comprender con sensibilidad y precisión los sentimientos y las experiencias del participante. Es importante llamar la atención sobre el punto de que el entrenador no debe verse demasiado afectado y perdido por los sentimientos del encuestado. Rogers (1975) describe una comprensión empática precisa como: "Si estoy verdaderamente abierto a la forma en que otra persona experimenta la vida ... si puedo llevar su mundo al mío, entonces me arriesgo a ver la vida a su manera. ... y de ser yo mismo cambiado, y todos nos resistimos al cambio. Ya que todos nos resistimos al cambio, tendemos a ver el mundo de la otra persona solo en nuestros términos, no en los suyos. Luego lo analizamos y evaluamos. Esa es la naturaleza humana. No entendemos su mundo, pero cuando el terapeuta entiende cómo se siente realmente estar en el mundo de otra persona, sin querer o intentar analizarlo o juzgarlo, entonces el terapeuta y el cliente realmente pueden florecer y crecer en ese clima.

---

**Referencias**

---

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

Carl Rogers' Core Conditions. (2018). Retrieved from <https://counsellingtutor.com/counselling-approaches/person-centred-approach-to-counselling/carl-rogers-core-conditions/>

Rogers Three Characteristics/Attributes Needed for Client-Therapist Relationship. (n.d.).

Retrieved from <http://web.cortland.edu/andersmd/ROGERS/char-a.html>

### 7-Cómo lidiar con situaciones difíciles

Los capacitadores se enfrentan a muchas situaciones difíciles durante las sesiones de capacitación y necesitan contar con una amplia gama de técnicas que les ayuden a resolver problemas relacionados con personas o situaciones. Tratar con tales personas o situaciones puede tener algunos puntos en común. Las personas difíciles generalmente no tendrán opiniones similares a la suya sobre muchos temas y tratarán de desafiarlo en esos temas.

También debe tener cuidado con las diferencias culturales, las barreras del idioma u otras personas difíciles que están dispuestas a desafiar, interrumpir, socavar, romper la cadena de pensamientos o conversaciones y poner en peligro deliberadamente la paz de la sesión.

Algunos consejos

- Empiece a la hora.
- No permita que los distractores tomen el control de la sesión.

<b>Cómo lidiar con situaciones difíciles</b>	
Habilidades del cara a cara	Se deben usar tres habilidades cruciales durante una reunión cara a cara: escuchar, claridad, hablar. La mayoría de las personas tratan de mostrar su posición y es posible que no inviertan tiempo en escuchar a la otra persona. Muestre a los oyentes que los entiende. Entender a una persona no requiere estar de acuerdo con esa persona. Asegúrese de que la persona sienta que está siendo escuchada y que es valiosa.
Minimizar conflictos culturales	Muchas situaciones difíciles surgen de las diferencias en la cultura o los estilos. Esté alerta y sensible a las diferencias en las personas. Nunca insultes ni dejes de lado al que pregunta. No sea sarcástico o grosero.
Tener un buen control de las emociones	Necesita ser consciente de sus emociones y no permita que le dominen. Sea hábil controlando sus emociones.
<b>Lidiar con los conflictos</b>	

● Competición -Ganaré	Si compite, solo hay un ganador. Evite meterse en argumentos subjetivos / personales / de opinión. Sea asertivo, no agresivo. Si no lo sabe, acéptelo.
● Compromiso	Esto requiere asertividad y cooperación reduce la tensión. Pero nunca se comprometa algo con lo que no pueda sentirse cómodo más tarde.
● Colaboración	Requiere mediación, se resuelve el problema con dignidad y se obtiene algo de la situación.
● Acomodación y evasión	Es una estrategia que incluye dejar cosas de lado, pero la acomodación no debe servir como un felpudo. La evitación no cambiará nada y los problemas permanecerán allí.
● Manejo de preguntas agresivas o hostiles	Necesita mantenerse racional. Demuestre su comprensión sobre lo que está escuchando y trate de encontrar algo con lo que pueda estar de acuerdo.
● Cosas a evitar	Evite entrar en discusión.
● Minimizar preguntas no relacionadas	A veces un participante puede hacer muchas preguntas no relacionadas. Tenga cuidado cuando las preguntas principales parecen no estar relacionadas con el tema. Sea sensible y esté alerta a las preguntas que puedan estar dominando el tema central.

## Referencias

Soft skills: how to deal with difficult situations. (2015). Retrieved from:

<http://www.cimaglobal.com/Pages-that-we-will-need-to-bring-back/Insight-2015/Insight-January-2015/Soft-skills-how-to-deal-with-difficult-situations/>

## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

"La retroalimentación es la provisión de información antes, durante y después de una experiencia" (MacNaughton & Williams, 2004, p.96). Los comentarios pueden ser tanto verbales como no verbales, como asentir con la cabeza, sonreír, etc. Los comentarios pueden proporcionar información a los participantes sobre lo que él / ella ha hecho. La retroalimentación informa a los participantes sobre sus acciones, les permite evaluar lo que están haciendo y decidir si es correcto o incorrecto. Proporciona información clara sobre sus actos y les ayuda a pensar sobre ellos. La retroalimentación verbal puede ser más beneficiosa que la retroalimentación no verbal, ya que es precisa y no conduce a malentendidos. Las palabras pueden ser más útiles que los comportamientos no verbales porque le darán una idea clara a la persona sobre el comportamiento o la acción.

La retroalimentación verbal es muy beneficiosa cuando describe lo que la persona está haciendo en lugar de poner un juicio de valor en la acción. La retroalimentación será más poderosa cuando describa la acción, los comportamientos o un incidente específico. También es muy importante dar retroalimentación de inmediato al comportamiento. Esto puede ayudar a la persona a juzgar el acto y evaluar las consecuencias de la conducta (MacNaughton & Williams, 2004).

### Pautas para dar y recibir retroalimentación: Qué hacer

- Comience con lo positivo, explique lo que salió bien.
- Establezca contacto visual y escuche activamente.
- Use el silencio correctamente y oportunamente.
- Esté atento a las señales (lenguaje verbal y corporal).
- Use clarificaciones.
- Sea claro y conciso.
- Resuma.
- Empatice.
- Esté preparado para ofrecer alternativas y sea específico.
- Explore enfoques alternativos y de tiempo para la discusión.
- Fomente comentarios (no críticas sin recomendación).
- Evite los términos negativos y utilice términos positivos (por ejemplo, para mejorar).
- Ofrezca su observación y crítica constructiva.
- Use oraciones que empiecen con ... Me pregunto si lo intentaste ... O - .... quizás podrías haber.... o... a veces me parece...
- Sea consciente de la diferencia entre la intención y el efecto de un comportamiento o comentario.
- Esté preparado para discutir problemas de actitud y ética cuando surjan.
- Evite ser crítico y use comentarios que no deberían despertar sentimientos negativos o defensivos (por

ejemplo, diga "lo que usted dijo sonaba ..."

**Pautas para dar y recibir retroalimentación: Qué no hacer**

- No critique sin ofrecer una recomendación constructiva.
- No comente ni ataque los atributos personales.
- No use generalizaciones.
- No muestre una actitud afable fingida.
- Evite ser defensivo y argumentativo.

---

**Referencias**

Clinical Teaching Skills: A Guide for Facilitators. (n.d) Retrieved from:

<https://faculty.londondeanery.ac.uk/guide-for-facilitators/files/CTS%20%20Notes%20for%20facilitators.pdf>

Effective Questioning Elearning. (n.d.) Retrieved from:

<http://www.kineo.com/services/elearning/ready-to-go-learning/trainer-development/effective-questioning>

Giving feedback. (1999). Retrieved from <https://www.bmj.com/content/318/7200/S2-7200> Giving Feedback

Boosting Your People's Confidence and Ability. (n.d.) Retrieved from:

[https://www.mindtools.com/pages/article/newTMM\\_98.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTMM_98.htm)

How to Ask Good Questions: Communication Skills Training in Sydney, Melbourne. (2013).

Retrieved from <https://pdtraining.com.au/blog/effective-communication-course2/effective-communication-skills-training-good-questions/>

MacNaughton, G., & Williams, G. (2004). *Teaching Young children: Choices in theory and practice*.

London: Open University Press.

Questioning Skills for Managers-Ask More Tell Less. (2018). Retrieved from:

<https://www.leadershipdirections.com.au/core-skills/questioning>

Teachers Toolkit Guidelines for giving and receiving feedback. (n.d.) Retrieved from:

<https://faculty.londondeanery.ac.uk/e-learning/teachers-toolkit-guidelines-for-giving-and-receiving-feedback>  
<https://www.e-lfh.org.uk/programmes/educator-hub/>

## 6. Estructura del programa de entrenamiento

Otilia CLIPA

Stefan cel Mare University from Suceava

El programa de entrenamiento es el que sugiere un cambio de información y, especialmente, de las actitudes hacia la calidad de vida y las posibilidades de experimentar el bienestar en la escuela y en la familia. Todo esto, al participar en el programa, demuestra que hay organizaciones que aprenden (Senge, 2016) y desean involucrar a los participantes (maestros, familiares, personas activas de organizaciones, etc.) dentro del proceso de aprendizaje a través de la colaboración, brindando nuevas oportunidades de aprendizaje fomentando la investigación i experimentando el bienestar colectivo. En la estructura de los programas de entrenamiento detallamos la temática, la motivación del programa de capacitación, los objetivos del programa, el marco conceptual y la estructura de la sesión de capacitación.

### 1. La temàtica

Establecer el tema para el programa de capacitación es un elemento muy importante para su impacto, para la forma de hacerlo y para elegir los equipos de entrenadores. La identificación temática abordada elegida con respecto a las tendencias de investigación y práctica en el campo de las Ciencias de la Educación que podrían conducir a un plus de calidad en la vida de las comunidades educativas.

El tema sugerido para la sesión de entrenamiento se establece a través de una serie de preguntas sobre la identificación del asunto que se concentra en la respuesta a cuatro preguntas (Leigh, 2006):

- Hay algún problema? ¿El problema es significativo? (identificar el problema);
- Si se identifica el problema, ¿se pueden encontrar soluciones a través de la sesión del entrenamiento? (describiendo las soluciones); ¿Puede la sesión de entrenamiento ayudar a resolver el problema? (Implementación del entrenamiento);
- ¿A qué apunta la sesión de entrenamiento? (Estableciendo los objetivos de entrenamiento).

La idea central del programa de entrenamiento también es generada por los contenidos informativos, los alumnos a quienes se dirige, que determinaron la implementación del programa de capacitación, a qué necesidades de capacitación corresponde y cuál es el objetivo general que detalla el tema central. El tema propuesto deberá abordarse a través de las estructuras de aprendizaje experiencial y conducirá al desarrollo de un aprendizaje significativo.





La argumentación de la idea principal del programa de capacitación es la presentación del programa y representa tanto los contenidos informativos como los métodos de entrenamiento. Muchas de las decisiones para participar en un programa de entrenamiento dependen de su argumentación auténtica. Una argumentación debe estar bien hecha, así como clara y sugerente, para invitar a discusiones y encontrar soluciones a problemas educativos reales. La argumentación del programa comprende el campo, el tema, el alcance, la breve presentación, la justificación de la necesidad del enfoque del tema de la capacitación, la descripción de las actividades de capacitación, el grupo objetivo al que se dirige la actividad, el impacto estimado y la eficiencia del programa de capacitación.

### 3. Objetivo

Los objetivos sugeridos del programa de capacitación expresan claramente lo que se debe hacer en el proyecto. Estos son elementos clave según los cuales se construyen los otros componentes del programa: actividades, formas para conseguirlo, técnicas de evaluación.

Los objetivos de los cursos de entrenamiento se formulan como oraciones sintéticas, operativas, medibles, consecutivas para resolver el problema. Expresan los resultados que deben lograrse a través del curso de entrenamiento y la resolución de problemas. Para formular correctamente los objetivos, tenemos que responder a los siguientes problemas (Gherguț y Ceobanu, 2009):

- ¿Qué queremos conseguir a través del curso de capacitación ?;
- ¿Cuál es el grupo que queremos formar?
- ¿Cuál es la dirección del cambio que sugerimos? (Incremento, decremento, mejora, etc.);
- ¿Cuál es la proporción de cambio?
- ¿Cuál es la fecha límite para lograr los objetivos?

Los objetivos de los programas se refieren a los contenidos informativos, procesales y actitudinales. La formulación de los objetivos del programa de capacitación puede (Leigh, 2006):

- Establecer la dirección de la capacitación (ofrece indicaciones claras sobre a qué se dirige a través del curso);
- Resaltar los estándares de formación;
- Asegurar la coherencia (se da cuenta de la consistencia interna del programa y la relevancia para el campo de estudio de la capacitación).

Los resultados deseados después de graduarse de un curso de capacitación pueden ser:

- Analizar la información especializada actualizada;



- Reproducir y comprender el campo de estudio y las relaciones con otras disciplinas y áreas profesionales.
- Familiarizarse con los desarrollos de conocimiento más recientes;
- Aplicar los métodos específicos para la investigación de campo;
- Habilidades para sintetizar e interpretar un conjunto de información;
- Capacidad de resolución de problemas básicos y evaluación de conclusiones;
- Habilidad para comunicar y argumentar las soluciones elegidas.

En un estudio, Vasile Chiş (2005) afirma que las estructuras educativas deben centrarse en el logro de habilidades instrumentales, interpersonales y sistémicas. Las habilidades interpersonales suponen: habilidades críticas y autocríticas, actitudes y comportamientos constructivos, la capacidad de colaborar con los demás, la capacidad de colaborar con especialistas de diversos campos, actitudes positivas hacia la diversidad y el multiculturalismo, la capacidad de trabajar en un contexto internacional, conducta moral.

Las competencias sistémicas comprenden: la capacidad de poner en práctica la información obtenida en la capacitación, las habilidades de investigación, la capacidad de aprendizaje, la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones, liderar grupos, comprender la cultura y las costumbres de otras naciones, trabajar por sí mismos, diseñar Conocimientos y habilidades, espíritu emprendedor, interés por la calidad, altos estándares, deseo de éxito. Creemos que todas estas habilidades pueden ser puntos de referencia iniciales formados a través de más cursos de capacitación.

Para el área europea, los resultados de los programas de entrenamiento se basan no solo en la línea de estudio de algunos campos muy estrictos, sino también en la "transferencia de conocimiento" (*le transfer de connaissances*). Los investigadores del campo de las ciencias educativas (Ph. Mierieu, M. Develay, L. Resnick, Ph. Perrenoud, etc.) debatieron la cuestión fundamental de la transferencia de conocimientos como resultado de la capacitación de capacitadores. Los investigadores de los campos de capacitación operacionalizan la transferencia a través de una serie de afirmaciones e interrogatorios:

La naturaleza de la transferencia: componentes de transposición, ajuste, adaptación, reordenamiento y reorganización de los conocimientos; ¿Cuáles son las prioridades entre conocer el campo de estudio o la metodología? ¿Existe una matriz de conocimiento del tema? ¿Cómo se puede identificar y comprar su adquisición? ¿Cómo se sitúa la transferencia hacia la adquisición de conocimientos generales? ¿Qué relación puede haber entre el conocimiento declarativo y el procesal? ¿Hay conocimiento común (interdisciplinario)? ¿Cuál es la posición del investigador respecto a todo esto? (Ph. Mierieu, 1996). Especialmente en el caso de un programa de capacitación, sus objetivos requieren enfoques interdisciplinarios que involucren a expertos en campos relacionados y la re-estructuración de las nuevas condiciones de experiencias de aprendizaje.

Además de las finalidades cognitivas, los objetivos afectivos, de carácter y de actitud también son interesantes, ya que esta puede ser la única forma educativa institucional que ofrece la posibilidad de perfeccionar la personalidad del alumno.

Durante las discusiones recientes sobre qué se debería formar, se destaca que los capacitadores pueden extender



## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

sus servicios hacia la comunidad en la que viven. El mundo de la capacitación se ajusta permanentemente a las necesidades y solicitudes nacionales y regionales. Todo esto se debe a que los estudiantes se integrarán de manera activa y con conocimiento en la comunidad existente. Charles Temple, nos asegura que, desde Comenius, los maestros han percibido la necesidad de relacionar el aprendizaje académico con la realidad y desarrollaron la experiencia de aprendizaje (2003, p. 87). La participación democrática y el compromiso cívico pueden configurarse a través del "aprendizaje de servicio", así como la aplicación práctica de algunos conceptos e ideas teóricos. En los cursos que involucran el servicio de aprendizaje, los participantes son invitados a trabajar, por un tiempo, dentro de las agencias locales de instituciones públicas. Se encontró que las evaluaciones anteriores tienden a ser tan buenas como el grado de participación en estas actividades. Este compromiso es más apropiado ya que el tema está relacionado con la salud física o psíquica de la familia o las comunidades.

En cuanto a la educación cívica, I. Neacșu considera que la "educación liberal" representa un desafío dirigido a los cursos sociales y de capacitación. El autor describe como resultados: La enseñanza en el espíritu de la educación cívica, el desarrollo de virtudes intelectuales (como: capacidad de razonamiento fuerte, independencia y apertura intelectual, razonamiento disciplinado, expresividad, tolerancia, estándares cualitativos en la crítica, sentido estético, curiosidad intelectual, sentido positivo, sentido de la vida, cambio de vida a través de la educación continua capacidad), el desarrollo de las características del líder específicas de la sociedad democrática, la promoción y el gran uso de las bibliotecas y los laboratorios de medios de comunicación, un profundo compromiso con lo social... Las habilidades dirigidas a formarse a través de los cursos de formación que figuran en los estudios de J. Heywood, serían los que persiguen la formación moral y promueven la capacidad de filosofar (hábito filosófico de la mente) en términos de moderación, calma y equidad, pero también los que se refieren a formar una concepción sobre la verdad ("visión integral de la verdad") que supera las disciplinas científicas, el vínculo entre ellas y el respeto por su valor. Es por eso que sería mejor sugerir en estos cursos habilidades que podrían desarrollar un juicio reflexivo.

Se acentúa la formación de las habilidades metacognitivas, especialmente para los alumnos que ya tienen experiencia y una gran experiencia, quienes podrían replantear los nuevos conceptos en el sistema de información ya formado.

Los resultados de un curso de capacitación deben tener en cuenta las características de aprendizaje de los adultos, ya que los aprendices -los adultos- tienen una gran experiencia, y los resultados esperados del curso pueden ubicarse en el alcance de sus necesidades, para guiar a los participantes a aplicar rápidamente el nivel dado. Soluciones, para actuar y reflexionar sobre las posibles soluciones, utilizando las múltiples perspectivas a analizar y abriendo horizontes de aprendizaje permanentes (Clipa, 2017). Las etapas son detalladas por el autor a partir de la función del profesor, el conocimiento del alumno y la perspectiva de los elementos de evaluación que pueden contribuir al diseño de los objetivos. Al conocer las etapas de desarrollo psicológico de la personalidad de los alumnos, el capacitador debe organizar el curso de modo que:



- Reciban variantes, materiales que implican múltiples interpretaciones, así como el desafío de proteger sus propios argumentos;
- Es aconsejable consultar las opiniones de los colegas que tienen diferentes puntos de vista; Esto ayuda a adaptarse y construir su propia convicción;
- Ser alentado a reflexionar (también por escrito) sobre las formas en que llegaron a esos resultados.

J. Orrell (2005, p. 2) trata de darnos algunos puntos de referencia con respecto a los métodos de aprendizaje de los alumnos. El autor se da cuenta de una posible taxonomía de las habilidades de aprendizaje, pudiendo así alcanzar altos niveles de estudio: investigar (recopila, analiza, organiza de manera coherente ideas e información), comunicando (la capacidad de expresar ideas e información de manera coherente), resolviendo problemas (preguntando preguntas de investigación, fijación de hipótesis y evaluación), utilizando ideas matemáticas y técnicas, por su propia gestión (planificación, establecimiento de prioridades y organización de actividades), trabajando en equipo y con otros, utilizando diversas tecnologías y auto reflexiones.

Para operacionalizar los resultados deseados del curso de capacitación, se recomienda el uso de características SMART (specific, measurable, achievable, relevant, and time-bound):

- Specific (específico)–está directamente relacionado con los objetivos generales que el curso pretende formar;
- Measurable (medurable)–Ser cuantificables, precisos y permitir su enfoque estadístico.
- Achievable (~~alcanzable~~)–permitir la recopilación de información a partir de costes razonables,
- Relevant (~~Relevant~~)–para abordar temas importantes, significativos para los aprendices y capacitadores;
- Induetime (limitado en el tiempo)– permitir que la información se recopile se pueda acceder a ella a su debido tiempo para influir en las decisiones sistémicas que se pueden tomar.

#### 4. Marco conceptual

El marco conceptual del curso de capacitación se refiere a su contenido e integración en las tendencias de formación dentro del campo educativo.

Si los resultados del curso de capacitación son diversos y alcanzan estructuras de personalidad profundas y las competencias sugeridas son complejas, entonces los contenidos de los cursos comprenderían mejor los temas en los que:

- La estructuración de los contenidos de aprendizaje de acuerdo con la lógica del campo científico, pero también la lógica didáctica, lo que significa que el formador que conoce su propio campo científico debe transformar la conferencia para que los alumnos tengan fácil acceso a las nociones científicas. (transposición didáctica);
- El contenido estructurado para utilizar las habilidades para volver a las experiencias pasadas y permitir a los alumnos verlas desde una perspectiva nueva (aprendizaje retrospectivo), aprendizaje paralelo al aprendizaje (aprendizaje concurrente) y aprendizaje que abre nuevos horizontes (aprendizaje prospectivo);



## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

- El diseño de las unidades de aprendizaje debe tener en cuenta las relaciones interdisciplinarias que se pueden hacer, para que los alumnos se acostumbren a pensar en marcos más amplios que un campo muy estrictamente especializado y poder poner en práctica las soluciones en contextos variados.
- El capacitador puede conectar la acción de la educación con una reflexión sobre ella utilizando las teorías del aprendizaje después de Kolb, 1984 y 2012; Revans 1982, Shon, 1983, Beard & Wilson, 2006.
- El capacitador debe conocer y poner en práctica métodos activos específicos para adultos que aprendan, por lo que se debe tener en cuenta su experiencia. Por eso, un curso de formación implica un enfoque dinámico de los contenidos enseñados para que los graduados corrijan la información y las soluciones actualizadas.
- El capacitador debe enseñar no solo la información que ya se procesó, sino también los interrogatorios, debe estimular la curiosidad intelectual, tratar de resolver problemas específicos, lograr que el alumno se adapte a algunas situaciones variadas; en los cursos impartidos sería mejor que aparezcan las situaciones problemáticas o que la actitud durante el curso sea permisiva, apropiada para crear hipótesis y soluciones creativas;
- Otro tema importante de la capacitación podría referirse a los métodos de estimulación de la creatividad que podrían modelarse a los métodos de investigación / innovación del campo; los capacitadores deberán usarlos para interpretar críticamente la bibliografía, respetar la propiedad intelectual y tener el coraje de la responsabilidad y la probidad hacia las ideas sugeridas y las soluciones educativas (Wagner, 2014);
- El capacitador debe moldear las personalidades y al usar métodos de estimulación de la comunicación en diferentes contextos (comunicación electrónica) y mediante diversos canales, fomentar las habilidades de comunicación de diferentes maneras y utilizar espacios multimedia para ello; estas habilidades son indispensables en el descubrimiento de la sociedad del conocimiento y las nuevas tecnologías de la comunicación;
- Otro capítulo de capacitación es uno que se refiere a perseguir el objetivo de aprender a vivir con otros, cooperar, trabajar en equipos (Senge, 2016); los últimos años se centraron en “reconstruir” las verdades científicas mediante el trabajo en equipo, para esto los profesores universitarios pueden crear verdaderos “talleres de efervescencia intelectual”;
- Otro tema importante es el que se refiere a la capacitación de los participantes para que estén abiertos a los desafíos interculturales; para tener éxito en la "aldea global", debe poder comunicarse en muchos idiomas extranjeros y adaptarse a las diferentes culturas que la nativa;
- Para poder medir si se han alcanzado todos estos objetivos y contenidos, debemos utilizar métodos, formas y tipos de evaluación adecuados, es por eso que un curso de capacitación adecuado se refiere a formas innovadoras de medir las competencias resultantes.

## 5. Sesión de entrenamiento

- Introducción



En las sesiones formativas el acto paideutico se realiza mediante las estrategias educativas. Los métodos son una variable muy importante en la educación de una actividad de capacitación exitosa. Los métodos didácticos son el envío de mensajes entre los dos actores de la formación educativa. La mayoría de las veces, el método no tiene valor en sí mismo, pero "se vuelve" valioso a través del arte y la creatividad del capacitador. Por eso es muy importante que un capacitador o capacitador futuro sepa, desde el punto de vista tanto teórico como práctico, el cuadro de métodos que tiene un capacitador eficiente. Comenzaremos el viaje en el campo metodológico definiendo los términos. La palabra "método" se deriva etimológicamente de la palabra griega "metodos" (odos = „camino" y metha = „hacia") que significa „camino a ....., camino .... seguir ... para alcanzar Un determinado objetivo o seguimiento, selección, investigación, camino de descubrimiento. De hecho, es un camino que lleva a conocer la realidad y su transformación. La finalidad de "el camino a seguir" puede ser diversa: desde la formación continua hasta la investigación, el conocimiento y el desarrollo de la personalidad (creatividad, formación intelectual).

Por lo tanto, podríamos decir que los métodos de entrenamiento están cerca de los métodos de investigación, ya que tanto el acto de entrenamiento como el aprendizaje significan cognición, reconocimiento, innovación. El profesor ofrece a través de la metodología las oportunidades de aprendizaje, redescubrir algunas verdades, encontrar respuestas a situaciones problemáticas, volver a enmarcar las situaciones reales encontradas. En diferentes situaciones de capacitación, podemos encontrar técnicas más limitadas como área de acción que se denominan procedimientos. El procedimiento es un detalle, una personalización o un componente del método. Podemos decir que el método es un conjunto (sistema) de procedimientos. Esto significa que el método obtiene diferentes coloraciones dependiendo de la combinación de procesos constitutivos. Los procedimientos pueden cambiar dentro del método sin afectar su valor. La variedad de procedimientos energiza el método, le da un mayor valor de ajuste (es circunstancial, dependiendo de las situaciones y los objetivos claros). Entre el método y el procedimiento hay una relación de dos vías, lo que significa que el procedimiento puede elevarse al rango de método en ciertas condiciones, pero el método también puede convertirse en un procedimiento dentro de otro método. Estas combinaciones de métodos y procedimientos son útiles especialmente en las situaciones de capacitación porque la adaptabilidad a las necesidades de los participantes, los temas de los debates y las diferentes experiencias determinan un aumento de la flexibilidad metodológica y de contenido del capacitador.

La metodología didáctica proporciona a los formadores un marco general de formas que puede seguir dependiendo de su propia personalidad, objetivos, eventos de capacitación. La educación, como sabemos, es tanto ciencia como arte. La capacitación eficiente no reduce ni a la teoría ni a la enseñanza intuitiva, sino que implica la capacidad del profesor para combinarlos y ajustar los métodos conocidos. „Cualquier método pedagógico: escribe Gaston Mialaret: los resultados de la reunión de muchos factores y, desde este punto de vista, la educación siempre seguirá siendo un arte: el arte de adaptarse a una situación precisa, las indicaciones generales ofrecidas en la bibliografía de la metodología. Es obvio que desde la perspectiva del enfoque sistémico de la capacitación, los métodos interactúan con los otros componentes curriculares (objetivos, principios, evaluación, contenidos) pero también con el desarrollo de los niveles de la sociedad, en general. Especialmente en el caso de una capacitación, el acento se establece en el alumno, sus necesidades y experiencias en el aprendizaje, convirtiéndose en un verdadero recurso de aprendizaje. Por lo tanto, las transformaciones que ocurren



## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

en la metodología, es necesario utilizar métodos de activación que deberían formar capacidades y actitudes.

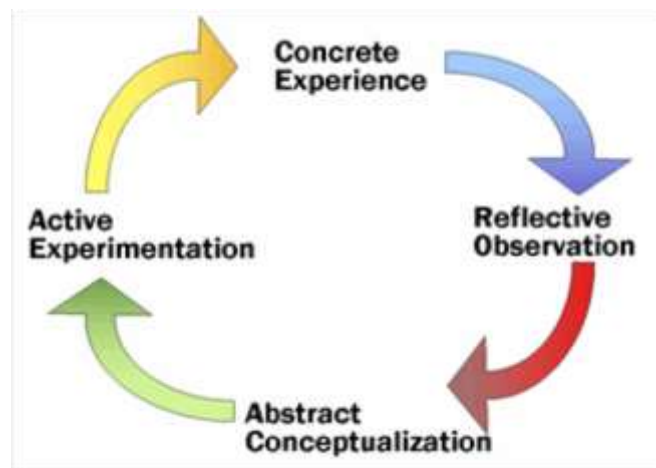
En la pedagogía constructivista, se destaca que las valencias formativas de los métodos mediante los cuales se construyen las nociones, se basan en las experiencias compartidas con otros socios en el aprendizaje, el trabajo en equipo (si respetamos el "pilar" de la educación: "aprendamos a vivir juntos" - J Delors).

- Además, desde la perspectiva del aprendizaje a lo largo de toda la vida, los métodos más utilizados son los que se centran en las técnicas y ejercicios de autoaprendizaje y autoeducación, los que revelan la parte práctica de las habilidades (aprender a hacer) o las habilidades de aprendizaje (aprender a aprender).
- Grupo de capacitación - diseño de aprendizaje experiencial (experiencia concreta, observación, reflexión, consulta, conceptualización y acción).

La espiral de aprendizaje experiencial describe la operación recursiva continua del ciclo de aprendizaje experiencial de:

- Experimentación
- Reflexión
- Pensamiento i
- Acción

El ciclo no es un círculo sino una espiral, ya que cada viaje a través del ciclo regresa a la experiencia con una nueva visión adquirida por la reflexión, el pensamiento y la acción. Por lo tanto, la espiral de aprendizaje



experiencial describe cómo el aprendizaje a partir de la experiencia conduce al desarrollo.

La reflexión en acción es esos bucles dobles (Morgan, 1996) que son iniciales en estas etapas y agregan:

- reconsolidación: comienza por pensar en suposiciones, razonar.
- Reenmarcar: formule nuevas ideas y reflexione si expandirán sus habilidades.
- Fin de la sesión.





La evaluación está correlacionada con los objetivos del curso de capacitación, la evaluación de los beneficiarios y el impacto formativo.

Se consideran varios tipos de calificaciones:

- Evaluación pedagógica (implica informar sobre los objetivos de capacitación propuestos, la adquisición y las habilidades del capacitador y el aprendiz, sobre la evaluación durante la capacitación),
- Evaluación del período de capacitación (evaluación al final de la pasantía, balance general de toda la capacitación).
- Evaluación de los cambios que ha producido el curso de capacitación (la evaluación realizada por los beneficiarios institucionales de la capacitación, realizada a través de evaluaciones de impacto).

---

**References:**

---

Beard, C. & Wilson, J. (2006) *Experiential Learning. A best Practice Handbook for Educators and Trainers*, Ed. Kogan Page;

Chiș, V. (2005). *Pedagogia contemporană. Pedagogia pentru competențe*, Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință.

Clipa, O. (2017) *Strategii to evaluate teaching practices in staff development frameworks at Stefan cel Mare University, Suceava, Preparare alla professionalita docente e innovare la didattica universitaria*, coord. E. Felisatti & A. Serbati, Ed Franco Angeli, pp. 143-157.

Gherguț, A., Ceobanu, C. (2009). *Elaborarea și managementul proiectelor educaționale în servicii educaționale. Ghid practic*, ed. Polirom, Iași.

Goleman, D. (2007). *Inteligența emoțională în leadership*, ed. Curtea Veche, București; Hattie, J. (2014). *Învățarea vizibilă. Ghid pentru profesori*, Ed. Trei, București;

Illeris, K. (coord., 2014). *Teorii contemporane ale învățării. Autori de referință*, Ed. Trei, București;

Leigh, D. (2006). *The group trainers handbook: designing and delivering training for groups*, London: Kogan.

Marzano, R. (2015). *Arta și știința învățării. Un cadru cuprinzător pentru o instruire eficientă*, Ed. Trei, București;

McKee, A. & Boyatzis, R. (2007). *Inteligența emoțională în leadership*, Ed. Curtea Veche, București.

Morgan, G. (1996). *Images of organizations*, Sage publication.

Schiefer, U., Dobel, R. (2001), *Mapa-Proiect. A Practical Guide to Integrated Project Planning and Evaluation*, Open Society Institute, Institute for Educational Policy, OSI-IEP Publications, Budapest.

Senge, P. (2016). *Școli care învață. A cincea disciplină aplicată în educație*, Ed. Trei, București; Stolovitch, H. & Keeps, E. (2017). *Formarea prin transformare*, Ed. Trei, București;





## **PSYCHO-EDUCATIONAL KIT**

Tenney, M. & Gard, T. (2017). Mindfulness și leadership. Cum să-ți resetezi mintea pentru excelență fără să-ți aglomerezi programul, Ed. Trei, București;

West, M. (2005). Lucrul în echipă. Lecții practice, Ed. Polirom, Iași.



# BLOQUE II

**PESIPROGRAM:  
PROGRAMA PSICOLÓGICO, EDUCATIVO Y DE  
INTERVENCIÓN SOCIAL PARA FAMILIAS DE NIÑOS  
CON NECESIDADES ESPECIALES**

**MANUAL PARA ENTRENADORES**

## **UNIDADES**

- ➤ **Unidad 1. Fortalezas personales.**
- ➤ **Unidad 2. Fortalezas familiares.**
- ➤ **Unidad 3. Estrés dentro de la familia. Manejo del estrés**
- ➤ **Unidad 4. Resiliencia dentro de la familia.**
- ➤ **Unidad 5. Autoestima y autoconcepto.**
- ➤ **Unidad 6. Autogestión.**
- ➤ **Unidad 7. Autoeficacia.**
- ➤ **Unidad 8. El aprendizaje socioemocional dentro de la familia.**
- ➤ **Unidad 9. Competencia emocional.**
- ➤ **Unidad 10. Competencia social.**
- ➤ **Unidad 11. Emocional inteligente para padres.**
- ➤ **Unidad 12. Evaluación final. Evaluación**





# PROGRAMACIÓN UNIDAD 1 – RESILIENCIA DENTRO LA FAMILIA

TIEMPO NECESARIO PARA LA REALIZACIÓN: 2 horas

Anamarija Žic Ralić

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

Las **fortalezas personales (PS)** son las características de una persona que le permiten desempeñarse bien o en su mejor momento personal. (Wood et al 2011). Linley y Harrington (2006) definen las fortalezas como una capacidad natural para comportarse, pensar o sentir de una manera que permite un funcionamiento y rendimiento óptimos en la búsqueda de resultados valiosos. Peterson y Seligman (2004) especifican que las fortalezas se consideran intrínsecamente una cualidad moral, independientemente de los beneficios, un rasgo estable, mejora de otras personas cuando se expresa (en lugar de perjudicarlas) y el foco del desarrollo institucional (p. Ej., Religioso o educativo ajustes).

## Referencias

Linley, P. A., & Harrington, S. (2006). Playing to your strengths. *Psychologist*, 19, 86–89.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.

Wood AM, Linley PA, Maltby J, Kashdan TB, Hurling R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50, 15–19.

## LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

## Grupos



Individual



Parejas



Pequeño grupo








Grupo grande



Lectura



**MÓDULO FORTALEZAS PERSONALES: MATERIALES DE TRABAJO PARA LA ACTIVIDAD**

<b>OBJETIVOS</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentar a los padres las fortalezas personales.</li> <li>2. Tomar conciencia de las fortalezas personales en cada padre.</li> <li>3. Fomentar el uso de las fortalezas personales en cada padre.</li> <li>4. Animar a los padres a pensar críticamente.</li> <li>5. Animar a los padres a ser creativos.</li> </ol>
<b>RECURSOS</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Aula con 5 mesas y sillas respectivas</li> <li>➤ Multimedia</li> <li>➤ Dibujos de molino de viento con 10 cuchillas para cada padre</li> <li>➤ Hojas de papel, lápiz y borrador</li> </ul>
<b>PREPARACIÓN</b>	
	<p>Seleccione contenidos y actividades de acuerdo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Objetivos y contenidos establecidos para aprender</li> <li>➤ Encontrar recursos para la dinámica seleccionada</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Introducción</li> <li>➤ Visión general teórica</li> <li>➤ Actividades - el molino de viento</li> <li>➤ Discusión</li> </ul>
<b>NOTA PARA EL/LA FORMADOR/A</b>	
<p><b>30 minutos</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abra el PPT con la presentación del proyecto PSIWell.</li> <li>➤ Introduzca el proyecto PSIWell con los objetivos del proyecto y los objetivos de este programa.</li> <li>➤ Deje que cada padre se presente Deberían decir su nombre, nombre / s de niños, número de niños, edad de los niños, tipo de discapacidad de un niño, empleo, etc.</li> </ul>

**1. GRUPO DE TRABAJO WORK**

	<p><b>a. ICEBREAKER- cortometraje – Introducción de las fortalezas personales</b></p> <p>Personal Mastery - Find Your Strengths – <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s_30jf4Zmlc">https://www.youtube.com/watch?v=s_30jf4Zmlc</a></p>
--	---







25 minutos



Exactitud	Generosidad	Paciente
Acción orientada	Gratitud	Perseverancia
Aventurero	Utilidad	Persuasión
Ambicioso	Honestidad	Persistencia
Analítico	Esperanza	Práctico
Apreciativo	Humildad	Preciso
Artístico	Humor	Resolución de
Atlético	Idealismo	problemas
Auténtico	Independencia	Prudencia El
Cuidando	Ingenio	respeto
Inteligente	Industriousness	Responsabilidad
Compasivo	Paz interior	Seguridad en sí
Encanto	Inspirador	mismo
Comunicativo	Integridad	Gravedad
Confidente	Inteligencia	Auto control
Considerado	Amabilidad	Espiritualidad
Coraje	Experto	Espontáneo
Creatividad	Liderazgo	Inteligencia social
Pensamiento crítico	Animado	Habilidades
Curiosidad	Lógico	sociales
Dedicación	Amor	Sencillo
Determinación	Amor de aprender	Pensamiento
Disciplina	Misericordia	estratégico
Educado	Modestia	Diplomático
empático	Motivación	Equipo
Energético	Observante	orientado
Entretenido	Optimista	Pensativo
Entusiasta	Mente abierta	Ahorrativo
Justa	Ordenado	Tolerante
Rápido	Originalidad	Confiable
Flexible	Organización	Versátil
Enfocado	Saliente	Visionario
contundente		Vitalidad
Amabilidad		Calor
		Fuerza de voluntad
		Sabiduría








	<table border="1" style="width: 100%; height: 60px;"> <tr> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> </table> <p><b>Presentar fortalezas personales y definir las.</b></p>			
 <p><b>35 minutos</b></p>   	<p><b>2.2. MOLINO</b></p> <p>Entregue un dibujo de molino de viento con 10 cuchillas a cada padre.</p> <p>Instrucción a los padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada persona está equipada con algo de fuerza. Nuestra tarea es tomar conciencia de nuestras fortalezas.</li> <li>• Escribe en la lista uno de tus puntos fuertes en cada cuchilla. En el medio escribe tu nombre.</li> </ul> <p>En 1ra lámina: sus fortalezas y valores se desarrollan en la familia primaria (amor, autoestima, confianza en uno mismo, cuidado de los demás, etc.). Nuestros padres y familiares nos dan algunos talentos, por ejemplo, para el arte o la aritmética, o para el deporte o alguna otra cosa. En nuestra familia primaria, aprendemos algunos valores, como el amor por las personas más cercanas, las mascotas, el cuidado de otras personas o el cuidado de otras personas. También hemos experimentado un poco de amor y cuidado de nuestra familia. Lo que piensas que tu familia te da como fortalezas para tu vida.</p> <p>2º: fortalezas que has desarrollado a través de tus actividades, intereses, amistades.</p> <p>3º: puntos fuertes de los que está orgulloso</p> <p>4º - Fortalezas importantes para su matrimonio</p> <p>5º- fortalezas importantes para su rol de padre</p> <p>6 ° - puntos fuertes importantes en el lugar de trabajo</p> <p>7º: fortalezas importantes para tu vida social</p> <p>8º - fuerza importante para tu salud</p> <p>9º- fortalezas importantes para su existencia material</p> <p>10 puntos fuertes importantes para su bienestar.</p> <p>Cada persona dibuja (rellena) molino de viento con 10 cuchillas.</p> <p>Divida a los padres en grupos más pequeños (3 padres en cada grupo) para analizar sus puntos fuertes y cómo usarlos en la vida</p>			

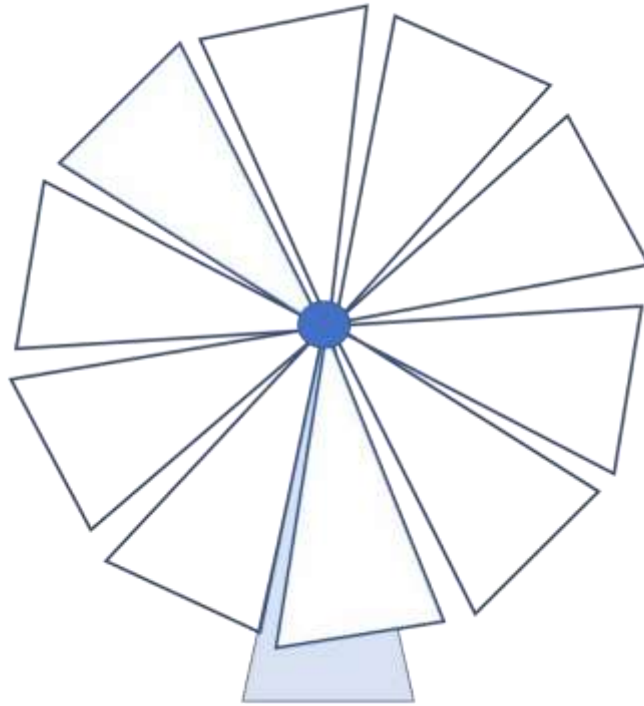
	<p>cotidiana.</p> <p>10 cuchillas nos dan energía y habilidades para manejar los desafíos de la vida</p>
--	--





<b>3. FINALIZACION</b>	
 <p style="background-color: #fff9c4; padding: 2px; text-align: center;"><b>15 minutos</b></p> 	<p>Finalmente, el Entrenador propuso la siguiente reflexión:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son nuestras fortalezas personales?</li> <li>2. ¿Todos tenemos algo de fuerza personal?</li> <li>3. ¿Cómo podemos usarlos en situaciones cotidianas?</li> <li>4. ¿Pueden ayudarnos a lidiar con el estrés?</li> </ol>
<b>4. NOTA IMPORTANTE</b>	
 <p style="background-color: #fff9c4; padding: 2px; text-align: center;"><b>10 minutos</b></p>  	<div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px;"><b>MENSAJE DE LA ACTIVIDAD</b></div> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Las estrategias personales nos dan energía y habilidades para manejar los desafíos de la vida.</li> </ul>
<b>SUGGERENCIAS</b>	
	<p>Si hay un tiempo de reproducción de vídeo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Tus mejores talentos:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FQHPSRLt32k">https://www.youtube.com/watch?v=FQHPSRLt32k</a></li> <li>➤ <b>Capitalizando tus fortalezas Ideal People:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tD1lyOlo-Xc">https://www.youtube.com/watch?v=tD1lyOlo-Xc</a></li> </ul>

MATERIALES





# PROGRAMACIÓN UNIDAD 2– FORTALEZAS FAMILIARES

TIEMPO NECESARIO PARA LA REALIZACIÓN: 2 horas

Ana Wagner Jakab

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

"Nada en el mundo podría hacer la vida humana más feliz que aumentar en gran medida el número de familias fuertes", según David R. Mace (1985).

Las *fortalezas familiares* (FS) son aquellas cualidades de relación que contribuyen a la salud emocional y al bienestar de la familia. Las familias que se definen a sí mismas como fuertes suelen decir que se aman, que encuentran la vida en común satisfactoria y que viven en la felicidad y la armonía entre sí.

Fortalezas familiares: definición del diccionario de Fortalezas familiares

[www.encyclopedia.com/reference/encyclopedias-almanacs-transcripts.../family-strengths](http://www.encyclopedia.com/reference/encyclopedias-almanacs-transcripts.../family-strengths)

## LAS IMÁGENES

### En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

### Grupos



Individual



Parejas



Pequeño grupo



Grupo grande



Lectura



**MÓDULO FORTALEZAS FAMILIARES: MATERIALES PARA LA ACTIVIDAD**

**OBJETIVOS**



1. Presentar a los padres las fortalezas familiares.
2. Tomar conciencia de las fortalezas de la familia en cada padre / familia.
3. Fomentar el uso de las fortalezas de la familia en cada padre.
4. Animar a los padres a pensar críticamente

**RECURSOS**



- Sala con mesas y sillas respectivas.
- Etiquetas de nombre (si es necesario)
- Multimedia
- Hojas de papel, lápiz y borrador.
- Post-it papeles en dos colores.
- Tablero o rotafolio
- Tabla que presenta las fortalezas personales, anexo en la Unidad 1
- Cualidades de la mesa de familias fuertes - apego en la Unidad 2

**PREPARACIÓN**



- Seleccionar contenidos y actividades de acuerdo a:
- -Objetivos y contenidos establecidos para aprender
  - -Encontrar recursos para la dinámica seleccionada

**CONTENIDO**



- Introducción
- Actividades y discusiones.
- A través de la discusión, vincular el tema en la Unidad 1 con el tema en la Unidad 2 (Fortalezas personales y familiares)
- Reflexión y conclusión.

**NOTA PARA EL FORMADOR**

**5 minutos**



- Saludar a los participantes
- Compruebe si recordamos todos nuestros nombres. Si aún no recordamos los nombres, puede utilizar etiquetas de nombres (opcional).

**1. INTRODUCCIÓN**

La última vez hablamos de fortalezas personales. Dado que la familia es un sistema en el que todos los miembros de la familia se influyen entre sí, así como en todo el sistema, es importante hablar no solo sobre lo personal pero también sobre las fortalezas familiares. Las fortalezas familiares ayudan a las familias a enfrentar situaciones difíciles, crecer y sobrevivir.

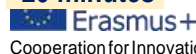
**2. GROUP WORK**

**2.1 ICEBRAKER**

Introduciendo las fortalezas familiares

- a.) Invite a todo el grupo de participantes a tener una breve lluvia de ideas sobre las fortalezas de la familia

**20 minutos**



Erasmus+ Program 2016-1-PO01-KA201-024504KA2  
Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices Strategic Partnerships for adult education Development and Innovation



Comparte con nosotros lo que tengas en mente.

b.) Presentar videos cortos:  
Video de la familia Trailer de fortalezas  
<https://www.youtube.com/watch?v=0JAIrOZh-14>

Invite a los participantes a comentar videos si lo desean.

## 2.2. ACTIVIDADES



60 minutes



1. Cada participante obtiene 2 (o más) POST-ITS en dos colores diferentes. En un color, escriben las mayores fortalezas de su familia (el vínculo más fuerte) y, por otro, lo que él cree que es la mayor debilidad (el eslabón más débil) en este momento.

- Los participantes no firman la publicación, sino que la pegan cuando hayan terminado, un color en un lado del tablero y el otro color en el otro lado del tablero (en la cara y la parte posterior del tablero)
- El líder de la actividad puede agrupar publicaciones similares y comentar y leer publicaciones delante del grupo

2. Trabajo individual: los participantes reciben las siguientes instrucciones:

- Piensa en la situación en la que te sientes orgulloso de la fortaleza de tu familia y en otra situación difícil cuando tu familia fue desafiada y menos fuerte (encuentra las fortalezas que usaste en una situación positiva y las debilidades que prevalecían en una mala situación).

3. Actividad en grupos pequeños (4 personas en cada grupo): discusión sobre las fortalezas de la familia que pueden usar para enfrentar situaciones desafiantes.


- Luego, el grupo debe elegir una situación que discutirán frente a todo el grupo. La discusión debe conducir a la conclusión sobre qué fortalezas del depósito familiar pueden usar para facilitar una situación difícil.

## 3. FINALIZACION






Al final, pensamos en la reunión anterior sobre las fortalezas personales y nos preguntamos cómo puede su fortaleza personal contribuir a la fortaleza de la familia: compartir con el grupo

Tratar de relacionar todas las discusiones, actividades y

<p>25 minutos</p> <p>En grupo grande</p> 	<p>conclusiones con situaciones concretas y experiencias de familias con niños con discapacidades</p> <p>Pregunte a los participantes sobre su reflexión e impresión en esta unidad. Cómo se sintieron, tuvieron la oportunidad de conocerse mejor. Pídeles que compartan si hay algo sin terminar o si les molesta o si quieren comentar antes de terminar esta unidad.</p> <p>Si aún tiene tiempo y si los participantes desean ver videos cortos o simplemente recomendarlos para que los vean en casa.</p> <p>Por ejemplo:</p> <p>Cómo fortalecer a su familia:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hkU_QwxUpbk">https://www.youtube.com/watch?v=hkU_QwxUpbk</a></p> <p>Una receta para una familia feliz - Familias felices  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nh1ICE0rBtA">https://www.youtube.com/watch?v=nh1ICE0rBtA</a></p>
--	---

#### 4.ANOTACIONES

<p>10 minutos</p>   	<p>Descubrimos o nos recordamos sobre las fortalezas de la familia y lo valiosos que son para nosotros y nuestras familias.</p> <p>Por favor escriba en una hoja de papel la frase "Estoy agradecido de que mi familia es ... (fuerza o pocas fortalezas)". Llévate este pedazo de papel a casa y compártelo con tu familia.</p>
<p><b>SUGGERENCIAS</b></p>	

Sea creativo y listo para la situación que los padres pueden ser muy emocionales o cerrados y retraídos. Trata de no presionar a los padres para que compartan si no están listos para eso, pero dales un espacio si lo desean.

Tenga en cuenta que todavía no tuvieron tiempo de crecer la confianza entre los miembros del grupo, así como en usted como líder de capacitación. Trate de mantener el equilibrio en la cantidad de intercambio entre los participantes y evite que pocos sean dominantes y otros estén en la sombra. Si haces una intervención, hazlo de manera amable, respetuosa y agradecida.

Por ejemplo: Muchas gracias por compartir y participar. Tendremos la oportunidad de hablar más tarde, pero ahora me gustaría ver si otros miembros quieren compartir algo.

Es importante ser perceptivo en la comunicación verbal y no verbal de cada miembro, pero también mantener la atención en la atmósfera de todo el grupo. Sea sensible a los sentimientos fuertes diferentes y posibles que puedan surgir en los participantes. Trate de hablar sobre situaciones y emociones reales, pero trate de proteger a los participantes de exponerse demasiado emocionalmente frente al grupo. Trate de concluir esta unidad de una manera buena, optimista y de apoyo. No abra posibles temas difíciles antes de terminar esta sesión. Mantenga la atención a tiempo y dése a sí mismo y al grupo el tiempo suficiente para hacer un cierre positivo. Centrarse en sus fortalezas y ayúdelos a ver cómo usarlo como una herramienta en situaciones y tiempos difíciles.

## MATERIALES

### TABLE 1 QUALITIES OF STRONG FAMILIES

(<http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html>)

<b>TABLA 1 Cualidades de familias fuertes</b> ( <a href="http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html">http://family.jrank.org/pages/593/Family-Strengths-Family-Strengths-Perspective.html</a> )	
<b>Aprecio y afecto</b>	<b>Compromiso</b>
Cuidando el uno al otro	Confianza
Amistad	Honestidad
Respeto por la individualidad	Confianza
Alegría	Fidelidad
Humor	Compartir
Comunicación positiva	Tiempo juntos
Compartir sentimientos	Tiempo de calidad en gran cantidad
Dando cumplidos	Las cosas buenas toman tiempo
Evitando la culpa	Disfrutando de la compañía de los demás



Ser capaz de comprometer	Buenos tiempos simples
Aceptando estar en desacuerdo	Compartir momentos divertidos
Bienestar espiritual	La capacidad de enfrentar el estrés y la crisis
Esperanza	Adaptabilidad
Fe	Ver las crisis como desafíos y oportunidades
Compasión	
Valores éticos compartidos	Creciendo a través de las crisis juntas
Unidad con la humanidad	Apertura para cambiar la resiliencia

# PROGRAMACIÓN UNIDAD 3

## – Manejo del estrés

TIME NEEDED FOR UNIT: 2 hours

Liliana Bujor

### JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

El estrés no es un término útil para los científicos porque es un fenómeno tan altamente subjetivo que desafía la definición. Y si no puedes definir el estrés, ¿cómo puedes medirlo? El término "estrés", como se usa actualmente fue acuñado por Hans Selye en 1936, quien lo definió como "la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda de cambio".

- <https://www.stress.org/military/combat-stress-magazine/>

Dos conceptos son fundamentales para cualquier teoría del estrés psicológico: la evaluación, es decir, la evaluación de los individuos de la importancia de lo que está sucediendo para su bienestar, y el manejo, es decir, los esfuerzos de los individuos en el pensamiento y la acción para gestionar demandas específicas (cf. Lazarus). 1993).

- Lazarus, R S, (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. Psychosomatic Medicine, 55, pp. 234–247.

### LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

### Grupos



Individual



Parejas









Pequeño grupo




Grupo grande








Lectura




OBJECTIVOS	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definir correctamente el estrés</li> <li>2. Identificar estresores familiares y personales</li> <li>3. Encontrar mecanismos de afrontamiento personales y familiares..</li> </ol>
RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Experiencias personales de los participantes en sus familias.</li> <li>➤ Manejo del estrés - CD COGNITROM</li> <li>➤ Sala con mesas y sillas.</li> <li>➤ Hojas de papel, lápiz y borrador.</li> <li>➤ Se recomienda tener una computadora u otro material como sistema de sonido o proyector, en caso de que los padres quieran usarlo para la actividad.</li> </ul>
PREPARATION	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Asegúrese de que haya suficientes fotocopias para la actividad y los materiales.</li> <li>➤ Establecer objetivos y contenidos para aprender.</li> <li>➤ Encontrar recursos a las dinámicas seleccionadas.</li> <li>➤ Explicar sobre la dinámica de esta sesión.</li> </ul>
CONTENIDOS	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Introducción</li> <li>➤ Panorama teórico.</li> <li>➤ Actividades.</li> <li>➤ Discusión.</li> </ul>
NOTA PARA EL INSTRUCTOR	
<p><b>15 minutos</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abre el PPT con presentación del proyecto PSI-Well.</li> <li>➤ Presenta el proyecto PSIWell con los objetivos del proyecto y los objetivos de este programa.</li> </ul>
<p><b>1. INTRODUCCIÓN</b></p> <p>Hoy nos proponemos discutir sobre el estrés (individual, familiar) para una mejor comprensión del componente subjetivo de nuestra vida emocional. Entonces, presentaremos algunas ideas de Teoría del estrés (Lazarus y Folkman, 1984) y el modelo de estrés ABC (Ellis) que nos descubre algunas herramientas prácticas.</p>	
<p><b>2. GRUPO DE TRABAJO</b></p>	
<p><b>15 minutos</b></p> 	<p><b>2.1. PARA ROMPER EL HIELO- PELOTA PREGUNTONA</b></p> <p>Es un juego divertido y fascinante que permite que los participantes se conozcan entre sí.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ En una gran pelota de playa, escriba algunas preguntas como: "¿Cuál es tu día favorito de la semana?", "¿Cuál es tu libro favorito?"</li> </ul> <p>Lance la pelota a un participante aleatorio del grupo y pídale que responda la pregunta en la que se encuentra el dedo índice de su mano derecha.</p>



	<p><b>2.2. SOBRE ESTRÉS</b></p> <p><b>Encuentra!</b> (5 min.):</p> <p>Si no existiera la palabra estrés, ¿cuáles serían las palabras que podrían describir este estado? Anota todas las palabras que tienes en tu mente! –lluvia de ideas–.</p> <p>Hacemos una lista en común.</p>
---	--

## KIT DE PSICOEDUCACIÓN

<p><b>70 minutos</b></p>   	<p>Apunta, en tres columnas diferentes, los estresores para: (1) ti, (2) tu hijo, (3) tu pareja.</p> <p>¡Identifica tus estresores familiares!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Mantente conectado!</b> (15 min.):</li> </ul> <p>Grupo 1. Identificar los síntomas de estrés en el comportamiento infantil.</p> <p>Grupo 2. Identifica los síntomas de estrés en ti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupo 3. Identifique los síntomas de estrés en su pareja (esposa, esposo). (cambios cognitivos, cambios emocionales, cambios de comportamiento, síntomas físicos)</li> <li>- Modelo ABC</li> </ul> <p><b>2.3. KIT DE ESTRÉS FAMILIAR. ¡UNO, DOS, MÁS!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Uno</b> (5 min.):</li> </ul> <p>Recuerda los eventos más estresantes de tu vida. Ahora, elije los que te sirven para lidiar con el estrés. Haz una lista de los recursos de los que dispones para ello.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Dos</b> (10 min.):</li> </ul> <p>Junta todas tus ideas.</p> <p>En parejas, los participantes anotarán todos los mecanismos de afrontamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Más</b> (15 min.):</li> </ul> <p>Ahora es momento de poner en marcha el kit de estrés familiar. En 3 grupos de 6 a 8 personas:</p> <p>Grupo 1: Kit de estrés para niños</p> <p>Grupo 2: Kit de estrés para padres</p> <p>Grupo 3: Kit de estrés para parejas</p> <p><b>2.4. UNA EMOCIÓN, UN PENSAMIENTO, UN COMPORTAMIENTO</b></p> <p>Cada participante dirá una emoción (qué sintió en la actividad, un pensamiento que ha conservado y el comportamiento que desea cambiar en relación al manejo del estrés).</p>
<p><b>3. PARA FINALIZAR</b></p>	
<p><b>10 minutos</b></p>  	<p>Finalmente, el entrenador propone la siguiente reflexión:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué estaba haciendo mal en relación con el estrés?</li> <li>2. ¿Qué estaba haciendo bien en relación con el estrés?</li> <li>3. ¿Qué piensan algunos que las familias pueden hacer juntas para manejar el estrés?</li> </ol>

4. CLAVES	
 <p>10 minutos</p> 	<p><b>TAKE HOME MESSAGE</b></p> <p>Para traer más paz a casa, Feshback recomienda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasar tiempo regularmente con amigos y miembros de la comunidad.</li> <li>➤ Creando rutinas y estructuras dentro de su hogar.</li> <li>➤ Pedir a los miembros de la familia que ayuden con las tareas domésticas</li> <li>➤ Programar tiempo cada semana para que la familia se reúna para discutir cualquier problema o problema</li> <li>➤ Enfocarse en apreciarse mutuamente y en lo que cada uno hace por la familia.</li> </ul> <p><a href="https://www.everydayhealth.com/family-health/parenting-and-manage-stress.aspx">https://www.everydayhealth.com/family-health/parenting-and-manage-stress.aspx</a></p>
SUGERENCIAS	
	<p>Si queda tiempo podemos poner un vídeo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Soluciones para padres:</b></li> </ul> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE">https://www.youtube.com/watch?v=hnpQrMqDoqE</a></p>

# PROGRAMACIÓN UNIDAD 4 – RESILIENCIA EN FAMILIA

TIEMPO NECESARIO PARA LA UNIDAD: 2 horas

Liliana Bujor  
Stefan cel Mare University

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

*La resiliencia* es una característica innata que se relaciona con la forma en que las personas enfrentan situaciones estresantes o difíciles. La resiliencia, o la capacidad de absorber altos niveles de cambio disruptivo al tiempo que muestra un comportamiento improductivo mínimo, puede proporcionar alguna explicación sobre cómo los maestros responden al cambio en relación con el desarrollo profesional (Henderson y Milstein, 2003).

-Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press Inc.

### LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

### Grupos



Individual



Parejas



Pequeño grupo



Grupo grande



Lectura

### OBJETIVOS






6. Promover las emociones positivas en la vida cotidiana.
7. Desarrollar estrategias de regulación emocional que promuevan la resiliencia.
8. Conectar emociones con resiliencia en situaciones prácticas.



### RECURSOS









- Experiencias personales de los participantes en sus familias.
- Investigación relevante en temática de resiliencia.
- Materiales: lápices, papel, una cesta.

### PREPARACIÓN



	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Asegúrate que hay suficientes fotocopias para la actividad, así como material.</li> <li>➤ Establece objetivos y contenido para aprender.</li> <li>➤ Encuentra recursos para las dinámicas seleccionadas.</li> <li>➤ Explica las dinámicas de esta sesión.</li> </ul>
<b>CONTENIDO</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Introducción</li> <li>➤ Panorama teórico.</li> <li>➤ Actividades.</li> <li>➤ Discusión.</li> </ul>
<b>NOTAS PARA EL INSTRUCTOR</b>	
<p><b>15 minutos</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abrir el PPT con presentación del proyecto PSI-Well.</li> <li>➤ Presente el proyecto PSIWell con los objetivos del proyecto y los objetivos de este programa.</li> <li>➤ Fredrickson propone que cultivar emociones positivas puede ser particularmente útil para desarrollar resiliencia ante eventos estresantes.</li> <li>➤ Emplear estrategias para mantener emociones positivas resuena con el modelo de contingencia hedónica (Wegener y Petty, 1994)</li> <li>➤ Estrategias para la regulación de las emociones: reevaluación positiva.</li> </ul>

<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<p>Hoy nos proponemos discutir sobre resiliencia desde la perspectiva emocional. Fredrickson propone que cultivar emociones positivas puede ser particularmente útil para desarrollar resiliencia ante eventos estresantes. Emplear estrategias para mantener las emociones positivas resuena con el modelo de contingencia hedónica (Wegener y Petty, 1994)</p> <p>Una de las estrategias para la regulación de las emociones es la reevaluación positiva.</p>	
<b>2. TRABAJO EN GRUPO</b>	
<p><b>15 minutos</b></p> 	<p><b>a. PARA ROMPER EL HIELO – ¿QUÉ HISTORIA ES?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Distribuye papel y bolígrafos. Los participantes se debentomar unos minutos para escribir una experiencia personal –emocional-.</li> <li>▪ Dobra el papel y ponlo en una cesta.</li> <li>▪ Tres personas estarán, al mismo tiempo, enfrente del grupo. El líder escoge un pedazo de papel i se lo entrega a las tres personas.</li> <li>▪ Cada miembro del trío lee el documento en voz alta y luego agrega algunos detalles a la historia.</li> <li>▪ El grupo adivina si la historia realmente pertenece a uno de tres y, si es así, a cuál.</li> </ul>
	<p><b>2.2. MANTENER Y AUMENTAR LA EXPERIENCIA EMOCIONAL POSITIVA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Describe</b> (10 min.):</li> </ul>

<p><b>70 minutos</b></p>    	<p>Recuerda y revive un momento en el que sucedió algo bueno en tu familia con el que pudieras saltar alegremente. En el espacio a continuación, describa brevemente esta agradable experiencia familiar. ¿Dónde estás? ¿Quién estaba contigo? ¿Qué ha pasado?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Compartir</b> (10 min.): Discute con tu compañero –de la izquierda- sobre: ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Cómo es tu cara? ¿Qué pensamientos te vienen a la cabeza? ¿Qué te hacen hacer estos sentimientos?             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Inspira</b> (10 min.): Escribe cosas que os producen felicidad a ti y a tu familia. Pon la nota en la cesta y escoge una nota. ¿Qué pone?</li> </ul> </li> </ul> <p><b>2.3. ENCUENTRA UN SIGNIFICADO POSITIVO A EVENTOS NEGATIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Describe</b> (10 min.): Remember and relive un moment when a very uncomfortable thing happened in your family, in relationship with a member. In the space below, briefly describe this unpleasant family experience. Where are you? Who was with you? What had happened?</li> <li>• <b>Comparte</b> (10 min.): Discute con tu compañero (a su izquierda) sobre: ¿Qué siente tu cuerpo? ¿Cómo se ve tu cara? ¿Qué pensamientos te vienen a la mente? ¿Qué te hacen hacer estos sentimientos? Si usas una reevaluación positiva, ¿has visto la situación?</li> <li>• <b>Inspira</b> (10 min.): Ahora, en una nota, anota los recursos que tiene en su familia y que producen seguridad cuando se enfrenta a emociones negativas. Coloca la nota en una cansta junto el resto y elige una. ¡Esto podría ser otro recurso que olvidó! ¡Pon en práctica el nuevo recurso en tu familia la próxima semana!</li> </ul> <p><b>2.4. EL TICKET ROJO</b></p> <p>Es un juego de evaluación. Los participantes recibirán tickets de varios colores. Los que tengan boletos rojos compartirán con el grupo una nueva idea que aprendieron en el curso.</p>
<p><b>3. PARA TERMINAR</b></p>	
<p> <b>10 minutes</b></p> 	<p>Finalmente el entrenador propone las reflexiones siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. ¿Cuál es el vínculo entre emoción y resiliencia?</li> <li>6. ¿Cómo puedo experimentar emociones más positivas?</li> <li>7. ¿Qué recursos tengo para aumentar la resiliencia de mi familia?</li> </ol>





4. CLAVES	
 <p>10 minutos</p> 	<p><b>LLEVA EL MENSAJE A CASA</b></p> <p>Fortalezas para los padres australianos en relación con un niño discapacitado (Gardner y Harmon, 2002):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Una actitud positiva y duradera ante la vida.</li> <li>➤ Un enfoque organizado y seguro</li> <li>➤ Reconocimiento de fortalezas y limitaciones.</li> <li>➤ Compañeros de apoyo y otros</li> <li>➤ Un fuerte sentido de propósito, a veces relacionado con las creencias religiosas.</li> </ul>
SUGERENCIAS	
	<p>Si queda tiempo para visualizar un vídeo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Emociones positivas:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YRVwRDY9Lzc">https://www.youtube.com/watch?v=YRVwRDY9Lzc</a> </li> </ul>

# PROGRAMACIÓN UNIDAD 5– AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

**TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2 horas**

**Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno**

Lleida University

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

La autoestima se refiere a la valoración que una persona hace de sí misma. Esta evaluación está condicionada por varios factores que se derivan del entorno, como las expectativas de la familia, los pares o incluso la visión que otras personas tienen sobre la persona.

El autoconcepto es la visión que cada persona tiene de sí misma. Es decir, cómo se ve la persona y cuáles son las limitaciones y habilidades que tiene.

Autores como Bisquerra definieron, en 2000, estas dos concepciones de la siguiente manera: la autoestima es la dimensión emocional y el autoconcepto es la dimensión cognitiva. Por lo tanto, la autoestima es el juicio del autoconcepto en términos emocionales.

### References:

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis. Branden, N.

(1989). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós.

Garaigordobil, M. & Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. Análisis y modificación de conducta, 32 (141), 37-64.

## LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

## Grupos



Individual



Parejas



Pequeño grupo







Grupo grande




Lectura










**MÓDULO AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO**




<b>OBJETIVOS</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Para que los padres tomen conciencia de sus propias limitaciones y habilidades.</li> <li>2. Hacer que los padres tomen conciencia de las limitaciones y habilidades de otros padres.</li> <li>3. Fomentar la comunicación de sus limitaciones y habilidades con otros padres.</li> <li>4. Mejorar la cooperación dentro de grupos de padres.</li> <li>5. Mejorar y entrenar sus habilidades de autoestima.</li> </ol>
<b>RECURSOS</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula con 7 a 10 mesas (según la cantidad de grupos) y sillas.</li> <li>- Juego de ingenios cognitivos.</li> <li>- Hojas de papel, lápiz y goma de borrar.</li> <li>- Una caja con espejo (tamaño 20cmx12cmx28cm)</li> </ul>
<b>PREPARACIÓN</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- - Juego de ingenios o juegos cognitivos.</li> <li>- - Asegúrese de que haya suficientes papeles para la actividad y un espejo adecuado.</li> </ul>
<b>CONTENIDOS</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción.</li> <li>- Configurar grupos.</li> <li>- Juegos.</li> <li>- Actividad con la caja.</li> <li>- Discusión.</li> </ul>
<b>TE TO THE TRAINER</b>	
	<p>Al final de la descripción de esta actividad hay tres juegos cognitivos (sudokus) que se realizarán en grupos (parte 2.2.). Puede usar estos tres ejemplos o, si lo prefiere, puede seleccionar otro que sea más adecuado para usted de los enlaces en la sección de adjuntos.</p>

**1. INTRODUCCION**

<p><b>20 minutes</b></p> 	<p>Introducción a las definiciones de autoestima y autoconcepto, genera un pequeño debate sobre el tema y la exposición de los contenidos del equipo de investigación de la UdL.</p> <p>Pídales a los padres que introduzcan su nombre, nombre / s de niños, número de niños, edad de los niños, tipo de discapacidad de un niño, etc</p>
<b>2. TRABAJO EN GRUPO</b>	



 <p><b>40 minutos</b></p> 	<p><b>FIRST PART OF THE ACTIVITY:</b></p> <p><b>2.1. ICEBREAKER</b></p> <p>➤ Wisionar el vídeo: Henry &amp; Leslie <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A2RIHM8xfmM">https://www.youtube.com/watch?v=A2RIHM8xfmM</a></p> <p><b>2.2. TRABAJO EN GRUPOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer los grupos.</li> <li>- Dar a cada grupo 3 juegos cognitivos para encontrar la solución.</li> <li>- Si terminan el juego antes de los 40 minutos, pueden aprovechar la oportunidad para hablar sobre ellos mismos con los otros participantes.</li> </ul>
 <p><b>45 minutos</b></p>  	<p><b>SEGUNDA PARTE DE LA ACTIVIDAD:</b></p> <p><b>2.3. EL ESPEJO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una vez que termina la primera parte de la actividad, a todos los padres se les da una caja con un espejo.</li> <li>- Lo primero que tienen que hacer es escribir su nombre.</li> <li>- Entonces, todos los padres tienen que escribir un par de habilidades / habilidades / características ... que reconocen en sí mismas y que les gustan.</li> <li>- Una vez hecho esto, todos los padres dejarán su caja sobre la mesa o en algún lugar accesible.</li> <li>- Luego, los padres escribirán algo positivo (o alternativamente, algo que puede mejorar) sobre otros padres que han estado participando en la primera parte de la actividad con ellos.</li> <li>- Tendrán que poner un mínimo de dos documentos en cada una de las cajas de sus compañeros de equipo.</li> <li>- Finalmente, todos los padres abrirán y leerán en voz alta los documentos de su caja, para que descubran aspectos buenos (y alternativos, aspectos que pueden mejorar) sobre ellos mismos.</li> </ul>
<p><b>3.FINALIZACION</b></p>	
 <p><b>15 minutos</b></p> 	<p><b>FINALIZACIÓN Y REFLEXIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada padre puede explicar los adjetivos y las características que tiene su caja.</li> <li>- Es importante notar que esta es una buena oportunidad para que cada uno de los participantes tome conciencia y adiestre sus habilidades de autoestima al hablar con otros participantes.</li> </ul>
<p><b>4. KEY NOTE</b></p>	

 <p><b>10 minutes</b></p>  	<p><b>MENSAJE DE REFLEXIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Todos tenemos virtudes y habilidades importantes para promover.</li><li>- Los aspectos que pueden mejorar pueden ser entrenados y no debemos sentirnos avergonzados de ellos.</li><li>- Pruebe esta actividad (con post-its o algo fácil) en casa con su hijo, compañero, hermanos, etc. ¡y desarrolle sus habilidades!</li></ul>
--	--

**SUGGERENCIAS**

- Sea abierto y anime la participación.

**ATTACHMENTS**

**ACTIVITY —COMO HACER UNA CAJA**

<https://www.origamiway.com/how-to-make-a-box-out-of-paper.shtml>





11



**MATERIAL PARA LOS TRABAJOS EN GRUPO**

	2			1				5
7						9	4	1
1	8		3					
		2			3	5		
				5		2		4
5		7	9					
	3				1		5	2
		4			5		9	
9		1			7		3	



8				1		6		9
			2		4	8		
5	2	9						
	1						3	8
				4	1		9	
9	6	2			5	7		
	5	1	9		6			
6			4					
				5		3		7

	6	4						8
7	2			4		9		5
			8	2	1			
6	1	7	4			5		
	4		2		7		8	
		9			5	3	7	4
	9		7	3	2			
8		1		5			2	9
5					8	6	4	







# PROGRAMACIÓN UNIDAD 5 – AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO- UNIDAD OPTATIVA

**TIEMPO DE DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2 horas**

**Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno**

Lleida University

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

La autoestima se refiere a la valoración que una persona hace de sí misma. Esta evaluación está condicionada por varios factores que se derivan del entorno, como las expectativas de la familia, los pares o incluso la visión que otras personas tienen sobre la persona.

El autoconcepto es la visión que cada persona tiene de sí misma. Es decir, cómo se ve la persona y cuáles son las limitaciones y habilidades que tiene.

Autores como Bisquerra definieron, en 2000, estas dos concepciones de la siguiente manera: la autoestima es la dimensión emocional y el autoconcepto es la dimensión cognitiva. Por lo tanto, la autoestima es el juicio del autoconcepto en términos emocionales.

### References:

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis. Branden, N.

(1989). Cómo mejorar su autoestima. Barcelona: Paidós.

Garaigordobil, M. & Durá, A. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. Análisis y modificación de conducta, 32 (141), 37-64.

## LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

## Grupos



Individual



Parejas



Pequeño grupo









Grupo grande










Lectura





OBJETIVOS	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer que los padres conozcan su propio rasgo.</li> <li>2. Hacer que los padres conozcan sus propias características de otros padres.</li> <li>3. Facilitar la cohesión de otros padres.</li> <li>4. Mejorar su autoconcepto.</li> </ol>
RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula con 7 a 10 mesas (según la cantidad de grupos) y sillas.</li> <li>- - Canciones relajantes.</li> <li>- - Hojas de papel, lápices, borrador y marcadores.</li> </ul>
PREPARACION	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estrellas hechas de cartulina.</li> <li>- - Un cuestionario de autoconcepto para cada persona (ver al final de la tabla).</li> </ul>
CONTENIDO	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducción.</li> <li>- Llevar a cabo un cuestionario de autoconcepto.</li> <li>- Haz grupos.</li> <li>- Actividad con las estrellas de cartulina.</li> <li>- Discusión.</li> </ul>
NOTA PARA EL ENTRENADOR	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuentre la tarjeta de cartulina y el cuestionario en la sección de adjuntos.</li> </ul>


1. INTRODUCTION	
<p><b>10 minutes</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduzca la guía para la primera y segunda parte de la actividad.</li> <li>- Distribuya el material necesario a los participantes.</li> <li>- Haga preguntas sobre cómo realizar la actividad.</li> </ul>

PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

2. TRABAJO EN GRUPO	
 <p><b>50 minutes</b></p>  	<p><b>PRIMERA PARTE DE LA ACTIVIDAD:</b>  <b>2.1. ICEBREAKER</b></p> <p>➤ <b>Visionar el vídeo:</b>                  Self-concept_explained <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aiezgubpUys">https://www.youtube.com/watch?v=aiezgubpUys</a></p> <p><b>2.2. TRABAJO EN GRUPO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compartir un cuestionario de autoconcepto a cada padre.</li> <li>- Los padres deben completar el cuestionario de autoconcepto pensando en lo que harían si estuvieran en las situaciones, que están presentes en la lista de preguntas.</li> <li>- Después de eso, harán pequeños grupos y los padres hablarán sobre lo que han escrito.</li> <li>- En este momento, es el momento ideal para conocerse unos a otros y buscar los mismos aspectos.</li> </ul>
 <p><b>45 minutes</b></p>  	<p><b>SEGUNDA PARTE DE LA ACTIVIDAD:</b>  <b>2.2. LA ESTRELLA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una vez que termine la primera parte de la actividad, todos los padres recibirán una estrella de cartulina.</li> <li>- Lo primero que tienen que hacer es escribir su nombre y poner la estrella en su espalda.</li> <li>- Todas las personas se ponen de pie y empiezan a caminar para el salón de clases.</li> <li>- En la estrella de cartulina, los otros padres tienen que escribir un aspecto positivo de la persona que se ha encontrado.</li> <li>- Todos deben tener todos los consejos de la estrella con una palabra sobre sí mismos.</li> <li>- Luego, cada uno pensará en lo que los otros padres le han escrito y verá si está de acuerdo con los otros padres.</li> </ul>
3. ENDING	
 <p><b>15 minutes</b></p>	<p><b>FINALIZACIÓN Y REFLEXIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada padre puede explicar las características que tiene su estrella y si coincide con sus impresiones.</li> <li>- Es importante señalar que esta es una buena oportunidad para que cada uno de los participantes tome conciencia y forme su autoconcepto al hablar con otros participantes.</li> </ul>
4. NOTAS	




 <b>10 minutes</b> 	<p><b>MENSAJE PARA LA REFLEXIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ➤ Comparta la información que recibió hoy con otras personas y explique si está de acuerdo o no.</li> <li>- ➤ Trate de descubrir los aspectos que mejor lo describen en su hogar ... ¡tal vez se sorprenda!</li> <li>- ➤ Hazte consciente de tus propias fortalezas.</li> </ul>
---	--


	
<p><b>SUGGESTIONS</b></p>	
<p>➤ Ser abierto y creativo</p>	

**QUESTIONARIO DEL AUTOCONCEPTO**

1. Cuando estoy en un nuevo grupo, siento ...
2. Cuando estoy preocupado por una nueva situación, en general ...
3. Me siento más a gusto en un grupo en el que el líder es ...
4. En situaciones inesperadas, yo ...
5. Cuando entro en una habitación llena de gente, por lo general ...
6. La emoción que más me cuesta es ...
7. Cuando estoy con personas, yo ...
8. Estoy feliz cuando ...
9. En este momento, siento ...
10. Lo que es más triste de mí es ...
11. Estoy avergonzado ...
12. Estoy feliz con el grupo cuando ...
13. Lo que me inhibe en las reuniones grupales ...
14. Enfrentado con una reacción de conflicto ...
15. Cuando tengo que hablar en público, me cuesta ...
16. Cuando tengo que dar mi opinión, siento ...

**ESTRELLA (Imprímela tan grande / pequeña como necesites. También puedes cambiar los colores):**





Erasmus+ Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2  
 Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices Strategic Partnerships for adult education Development and Innovation

**84 | Page**

# PROGRAM UNIT 6 - SELF-MANAGEMENT

TIEMPO NECESARIO PARA LA REALIZACIÓN: 2 horas

María Augusta Romão Da Veiga Branco, Ana Galvão,  
Celeste Antão, Maria José Gomes

Institute Politechnik Of Braganca

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

- 1. Regulación emocional:** Implica controlar o redirigir las emociones disruptivas de uno mismo y adaptarse a las circunstancias cambiantes.
- 2. Relajación emocional:** Estado de reposo profundo, polo opuesto a la respuesta de estrés. La respuesta de relajación frena el estrés y devuelve al cuerpo y a la mente a un estado de equilibrio.
- 3. Flujo:** Es un estado positivo en el que se encuentra el cuerpo durante las actividades. Durante este flujo las personas normalmente experimentan una alegría profunda, creatividad, y una involucración total hacia la vida. Las investigaciones de Mihaly Csikszentmihalyi revelaron que lo que hace que una experiencia sea genuinamente satisfactoria es un estado de consciencia llamado flujo.

## LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

## Grupos



Individual



Parejas



Pequeño grupo



Grupo grande



Lectura

## OBJECTIVOS



- 1- Reconocer la utilidad real de la emoción para la supervivencia y el objetivo de la comunicación emocional.
- 2 - Sentir la emoción como una experiencia corporal física.
- 3 - Aprender la regulación de la excitación emocional a través de una experiencia de relajación.

## RECURSOS







- Multimedia - Exposición de texto e imagen simple en PPT.
- Música
- Espacio con suelo de madera donde 12 personas puedan estar recostadas.
- 20 colchonetas y 20 mantas para mejorar la comodidad durante el período de relajación.
- Sistema estéreo y un CD con música de relajación.

## PREPARACIÓN




## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

	Seleccionar contenidos y dinámicas en base a: - Objetivos y contenidos establecidos para aprender. - Encontrar recursos a la dinámica seleccionada. - Explicación sobre la dinámica en esta sesión.
<b>CONTENIDOS</b>	
	1 - La utilidad real de la emoción para la supervivencia y el objetivo de la comunicación emocional – Dinámica grupal- - Sentir el despertar emocional como una experiencia corporal física - Dinámica individual- 3 - La autorregulación del despertar emocional a través de una experiencia de relajación - Dinámica individual en un grupo grande con reflexión final-.
<b>NOTAS PARA EL ENTRENADOR</b>	
 <b>30 minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Abre el PPT con la presentación del proyecto PSI-Well.</li><li>➤ Presente el proyecto PSIWell con los objetivos del proyecto y los objetivos de este programa.</li><li>➤ Permita que cada padre se presente. Deben decir su nombre, nombre / s de los niños, número de hijos, edad de los niños, tipo de discapacidad de su niño, empleo, etc.</li><li>➤ El PPT es una herramienta para ayudar a los instructores a llevar a cabo la experiencia de relajación.</li><li>➤ El entrenador presenta una pequeña y breve orientación sobre dinámicas y procedimientos.</li></ul>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	
<b>2. GRUPO DE TRABAJO</b>	
Experiencia - Para vivir una experiencia de relajación, realizada por un entrenador (PPT en música)	
 <b>60 minutos</b> 	<p><b>Objetivos</b> Para sentir la emoción como una experiencia corporal. Para aprender a regular el despertar emocional fruto de la experiencia de relajación.</p> <p><b>Procedimiento</b> Al comienzo de la sesión se escucha música. - El Entrenador da la bienvenida a los participantes, sonríe e invita a los participantes a sentarse tranquilamente en los colchones, dejando a un lado la manta que usarán para cubrirse cuando comiencen la experiencia de relajación. - El entrenador muestra las primeras 7 diapositivas del PPT 2 y habla con los participantes y escucha lo que piden o dicen.</p> <p><b>Orientaciones</b> Cada alumno debe observar al entrenador y repetirá los ejercicios iniciales de estiramiento, al ritmo de la música.</p>









PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

	<p>La voz del capacitador debe comenzar a calmarse, pero siempre orientada hacia la atención de los alumnos.</p> <p>Luego se invita a los participantes a tomar una posición cómoda (preferiblemente acostado) y se les debe enseñar a prestar atención a las palabras del capacitador.</p> <p>El entrenador dice:          "En esta relajación de la conciencia emocional, te guiaré para que te concentres en los sentimientos, uno a la vez, y note el efecto de cada emoción en tu cuerpo. Al hacer este ejercicio, tenga en cuenta que algunos de los sentimientos son desagradables, pero este malestar puede ser importante y útil. Pasarás alrededor de medio minuto con cada sentimiento ... "</p> <p>El entrenador continúa y dice:          "Con cada emoción que menciono ... Te guiaré para experimentar las sensaciones físicas asociadas ..."</p> <p>Y el entrenador continúa:          "... Cada vez, simplemente note cómo se siente su cuerpo, cómo se siente y dónde se ubican las sensaciones.          Recuerde que si necesita un descanso en cualquier momento, puede regresar mentalmente a su zona de seguridad. Terminando cada conciencia emocional ... prepárese para "ordenarse" para salir de esa "excitación" ... y respire mientras conduce para relajarse en su zona de seguridad ... (...) Respire ... Ahora, experimentará el Programa "Yo ¡ordena mi cuerpo! "... y esta es una experiencia sobre aprender la regulación emocional ..."</p> <p>En el final...</p> <p>Al final de la experiencia de relajación, cada alumno debe hablar sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo se sintió él o ella a lo largo de la experiencia?</li> <li>- ¿Qué tipo de sentimientos o estados del cuerpo han estado viviendo a lo largo de la experiencia?</li> <li>- Decir si fue una experiencia agradable o no y por qué.</li> </ul> <p><b>Conclusión</b></p> <p>Los alumnos deben poder reconocer:          Todas las emociones, tanto positivas como negativas, pueden servir para un propósito útil. Hay que sentirlo y es normal y natural tener emociones.          Cuando estamos en sintonía con nuestro cuerpo, podemos permitir que nuestro cuerpo nos hable, y          Descubre lo que el cuerpo nos está diciendo.</p>
---	---



## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

 <p><b>30 minutes</b></p>  	<p><b>2.4. Reflexión: ¿qué me pasa?</b></p> <p>1. Preguntas reflexivas basadas en las actividades.</p> <p>Después de las dos experiencias y las respectivas reflexiones, el formador presenta las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ¿Cómo puede saber cada persona, qué está pasando dentro de ellos?</li><li>- ¿Cómo saben nuestros hijos y nuestros cónyuges nuestros comentarios sobre lo que hacen?</li><li>- Suprimir emociones ¿Educar y gestionar emociones? ¿Puede ser lo mismo?</li><li>- ¿Puede la humanidad vivir en la supresión emocional? ¿Porque?, si? Por qué no?</li></ul> <p>Los aprendices trabajan en grupo y hablan y discuten ... y cada aprendiz debe irse a casa con la responsabilidad de contarle esta experiencia a su familia.</p>
<b>3. FINALIZACION</b>	
 <p><b>15 minutes</b></p>	<p>Finalmente, el formador propuso la siguiente reflexión:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. ¿Cuáles son nuestras estrategias personales?</li><li>5. ¿Todas tenemos algunas estrategias personales?</li><li>6. ¿Cómo podemos usarlos en situaciones cotidianas?</li><li>7. ¿Pueden ayudarnos a lidiar con el estrés?</li></ol>
<b>4. KEY NOTE</b>	
 <p><b>10 minutes</b></p> 	<p><b>MENSAJE DE REFLEXIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Toma un lugar en tu casa. Elígelo a su lugar de relajación.</li><li>- Elige una música. Escúchalo. Cría y deja que tus sentimientos se vayan ... siente tu cuerpo relajado</li></ul>
<b>SUGGESTIONS</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- Musica sugerida:<ul style="list-style-type: none"><li>. La mejor música clásica relajante jamás hecha por Bach: lectura de enfoque de meditación de relajación <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MkYSmIPBEGE">https://www.youtube.com/watch?v=MkYSmIPBEGE</a></li><li>. CHOPIN - Nocturne Op.9 No2 (60 min) Concentración de música de piano clásica Estudiando Antecedentes de lectura <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TqyLnMa3DJw">https://www.youtube.com/watch?v=TqyLnMa3DJw</a></li><li>. Fuera de África (John Barry) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eWZ2adCaKo4">https://www.youtube.com/watch?v=eWZ2adCaKo4</a></li></ul></li></ul>
<b>DOCUMENTOS ADJUNTOS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- PPT - Obtenga Competencia Emocional con un Programa de Relajación - este PPT es una actividad corta de Relajación</li></ul>	



# PROGRAMACIÓN UNIDAD 7 - AUTOEFICACIA

TIEMPO NECESARIO PARA LA REALIZACIÓN: 2 horas

**Agnès Ros-Morente, Gemma Filella, Judit Teixiné & Cèlia Moreno**

Lleida University

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

La autoeficacia se refiere a las expectativas de la persona, es decir, a lo que la persona cree que puede alcanzar. En 2001, Bandura afirmó que las personas que no pueden hacer todo lo que desean, se vuelven selectivas y desarrollan un sentido de autoeficacia en ciertas áreas. Por lo tanto, la autoeficacia estará muy relacionada con los objetivos y objetivos que cada persona tiene para su vida.

## Referencias

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bandura, A. (2001). *Self-efficacy and health*. In N. J. Smelser & P. B. Baltes (Eds.), *International encyclopedia of the social and behavioral sciences* (Vol. 20, pp. 13815-13820). Oxford: Elsevier Science.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

## LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

## Grupos



Individual



Parejas



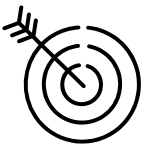







Pequeño grupo



Grupo grande











Lectura

OBJETIVOS	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayudar a los padres a promover y mejorar sus propias habilidades y capacidades.</li> <li>2. Reconocer e identificar las expectativas de uno hacia una tarea de cierta dificultad.</li> <li>3. Ser capaz de realizar las habilidades, experiencia y sentido de eficacia.</li> <li>4. Mejorar la cooperación dentro de grupos de padres.</li> <li>5. Mejorando y entrenando sus habilidades de autoeficacia.</li> </ol>
RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula con mesas y sillas.</li> <li>- Hojas de papel, lápiz y goma de borrar.</li> <li>- Se recomienda tener una computadora u otros materiales, como un sistema de sonido o proyector, en caso de que los padres quieran usarlo para la actividad.</li> </ul>
PREPARACIÓN	
	<p>Preparar las asignaturas que los padres deberán desarrollar durante la actividad.</p> <p>Asegúrate de que haya suficiente material para desarrollar la actividad en la clase.</p>
CONTENIDO	
	<p>Introducción.</p> <p>Explicación de la actividad</p> <p>Configurar grupos o parejas.</p> <p>Discurso público.</p> <p>Discusión.</p>
INTRODUCCIÓN	
<p>15 minutos</p> 	<p>Explicación e introducción al concepto de autoeficacia y su importancia. En este punto, es importante invitar a los padres a pensar sobre sus capacidades y sus expectativas para el futuro. (No se ha hecho antes)</p> <p>Pídales a los padres que introduzcan su nombre, nombre / s de niños, número de niños, edad de los niños, tipo de discapacidad de un niño, etc. y sus impresiones sobre la autoeficacia.</p>
PRIMERA PARTE DE LA ACTIVIDAD	
<p>30 minutos</p>   	<p>Los padres deben reflexionar sobre sus expectativas, lo que quieren en sus vidas, cómo se las arreglan cuando tienen un plan y cómo logran sus objetivos.</p> <p>Cada padre tiene que pensar en la forma en que trata sus objetivos y cómo se sienten al respecto (¿son muy flexibles? ¿O tal vez tienen muchos objetivos y metas? ...)</p> <p>Los padres deben compartir sus impresiones y elegir a alguien /</p>



## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

	otros padres para poder realizar la siguiente actividad.
<b>SEGUNDA PARTE DE LA ACTIVIDAD</b>	
 <b>30 minutes</b>  	<ul style="list-style-type: none"><li>• Los padres reciben en un pedazo de papel un tema (un recibo, noticias, instrucciones ...). Tendrán que preparar de manera creativa una sesión informativa sobre ese tema.</li><li>• Pueden trabajar individualmente o con un pequeño grupo (máximo de 2 a 4 personas).</li><li>• Pueden usar todos los materiales que encuentren útiles y deben tratar de ser creativos.</li></ul>
<b>TERCERA PARTE DE LA ACTIVIDAD</b>	
 <b>30 minutos</b> 	Los padres expondrán lo que han preparado frente a los otros padres. Deben explicar sus primeros objetivos y cómo se lograron (o no se lograron).
<b>FINALIZACIÓN Y REFLEXIÓN</b>	
 <b>15 minutos en grupo grande</b> 	<p>Cada padre / grupo explica cómo organizaron sus objetivos y qué los ayudó a lograr sus objetivos para la actividad.</p> <p>Es de la mayor importancia darse cuenta de que esta es una gran oportunidad para vincular esta actividad con las actividades antes mencionadas relacionadas con la autoestima y el autoconcepto, y también para que los padres conozcan sus habilidades y eficiencia.</p>
<b>Sugerencias</b>	
	Sea abierto, creativo y anime la participación de los padres.

# PROGRAMACIÓN UNIDAD 8- APRENDIZAJE EMOCIONAL SOCIAL DENTRO DE LA FAMILIA

TIEMPO PARA LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Mine Gol Guven

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

La Inclinação Social Emocional (SEL) tiene 5 competencias básicas como se indica en The Collaborative para el aprendizaje académico, social y emocional (CASEL): (a) Autoconciencia, (b) Autogestión, (c) Conciencia social, (d) Habilidades en las relaciones, (e) Toma de decisiones responsable. La sesión está diseñada para que los participantes adquieran algunas de las

### LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

### Grupos



Individual



Parejas



Pequeño grupo



Grupo grande



Lectura

c  
o  
m  
p  
e  
t  
e  
n  
c  
i  
a  
s  
  
d

e SEL a través de las experiencias, juegos y actividades.

## OBJETIVOS




1. 1. Muestra una comprensión de las necesidades y expectativas de uno mismo / de los demás.
2. 2. Construye relaciones efectivas y positivas con los demás.
3. 3. Usa lenguaje positivo al comunicarse.
4. 4. Demuestra la capacidad de compartir expectativas de una manera positiva




## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

	<p>5. Demuestra habilidades para tomar decisiones positivas.</p> <p>6. Toma decisiones positivas bajo presión o estrés.</p>
--	---


## RECURSOS

	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Post-it</li><li>➤ Rotafolio</li><li>➤ Papeles</li><li>➤ Lápices de diferentes colores.</li></ul>
---	--


## PREPARACIÓN

	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Es importante tener todo listo. Tenga una mesa en la habitación para poner los materiales. La mesa debe estar a su alcance para que sea fácil llegar a los materiales que necesita durante la sesión de capacitación.</li><li>➤ Asegúrese de que su computadora y el proyector estén funcionando correctamente.</li></ul> <p>Haga las copias de los adjuntos.</p>
---	---

## CONTENIDOS


	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Introducción</li><li>➤ Panorama teórico.</li><li>➤ Actividades</li><li>➤ discusión</li></ul>
---	--

## NOTE TO THE TRAINER






<p><b>15 minutos</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Dado que esta sesión tratará sobre la construcción de relaciones positivas, es importante que deje una impresión positiva. Usa tu lenguaje corporal positivamente; Pregunte por su contribución en la sesión con un tono de bienvenida. Siempre pregunte si alguien está dispuesto a compartir sus experiencias después de cada actividad.</li><li>➤ Después de cada juego y actividades, haga las preguntas de reflexión a todo el grupo.</li><li>➤ Use el rotafolio cuando deba escribirse un resumen de la discusión, palabras clave, puntos importantes</li></ul>
--	---

## 3. INTRODUCTION

## 4. GROUP WORK

	<p><b>Objetivos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Construye relaciones efectivas y positivas con los demás.</b></li><li>2. Usa lenguaje positivo al comunicarse.</li></ol>
---	---



<p><b>70 minutos</b></p>     	<p><b>Juego Human Catch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Distribuya la hoja de captura humana a los participantes.</li> <li>➤ Pregunte si encuentran algo de lo que hacen en la lista. Rellena la primera columna titulada 'Yo'</li> </ul> <p>➤ Diga 'Ahora, párese y trate de encontrar tantas personas como pueda que tengan las mismas características que usted tiene'. Haga una pequeña charla con ellos para conocerse mejor.</p> <p>➤ Los participantes comienzan a caminar por la sala y preguntan al otro las preguntas de la lista.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dé 5 minutos para completar la tarea.</li> <li>➤ Después de que los participantes vuelvan a sus asientos, pregunte 'ahora compartamos si encontramos algo en común'.</li> <li>➤ Hacer las preguntas de reflexión al final. Permita que dos o tres participantes respondan las preguntas.</li> </ul> <p>Nota: este juego tiene como objetivo que las personas piensen quiénes son, qué disfrutaban hacer, qué experiencias tuvieron en el pasado. Además, los individuos comprenderán que también es importante encontrar puntos en común y similitudes con otras personas para construir relaciones positivas.</p> <p>Experiencia 1 (Diapositiva...) Objetivos:          Muestra una comprensión de las necesidades y expectativas de uno mismo / los demás. Construye relaciones efectivas y positivas con los demás.          Usa lenguaje positivo al comunicarse.          Demuestra la capacidad de compartir expectativas de una manera positiva</p> <p><b>Actividad 1</b></p> <p><b>Salón de las expectativas</b></p> <p>Explique que es importante que las personas tengan un terreno común (como antecedentes similares, como en el Juego de captura humana, expectativas similares, objetivos similares para el futuro). Esto ayuda a las personas a tener una atmósfera positiva para mostrar sus habilidades socioemocionales y sus características positivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Distribuir los post-its a los participantes.</li> <li>➤ Pídale que escriban             <ul style="list-style-type: none"> <li>o una frase de su expectativa de ellos mismos</li> <li>o una frase para el grupo</li> <li>o una frase para el entrenador</li> </ul> </li> <li>➤ Una vez que hayan terminado, diga 'ahora ponemos estas expectativas en la pared y las leemos en nuestros descansos'</li> <li>➤ Pregunte si alguien está dispuesto a compartir lo que él / ella espera de sí mismo, del grupo o del entrenador.</li> <li>➤ Pregunte por qué es importante compartir las expectativas y construir una comprensión común de las expectativas (señale después de tener sus ideas que es importante crear una atmósfera positiva para mostrar habilidades</li> </ul>
---	---



## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

socioemocionales)

- Asegúrese de que las expectativas sean positivas, concreadas (observables) y claras, como espero de todos que escuchen si alguien habla.
- Hacer las preguntas de reflexión al final. Permita que dos o tres participantes contesten las preguntas

**Nota:** La actividad está diseñada para que los participantes comprendan la importancia de crear las expectativas de un grupo juntos. Lo que queremos y necesitamos; cómo otras personas se acomodarían entre el yo y las necesidades y deseos de los demás; y cómo se trata de un esfuerzo grupal para crear una atmósfera positiva mediante la expresión de expectativas positivas son algunos de los puntos que se detallarían.

### **Experiencia 2 (Diapositiva...)**

Objetivos:

2. Construye relaciones efectivas y positivas con los demás.
3. Usa lenguaje positivo al comunicarse.

### **Actividad 2 Abeja Niza**

Comparta con los participantes el folleto de 'Bee Nice'. Pídales que marquen tantas casillas como puedan.

Recuérdelos que pueden usar el folleto a lo largo del día. Pregúnteles qué piensan de la experiencia.

Haz las preguntas de reflexión. Permita que dos o tres participantes respondan las preguntas.

**Nota:** esta actividad es para llamar la atención de los individuos sobre la importancia de actuar positivamente en una relación con los demás. Hacer preguntas de reflexión y elaborar sobre lo que los participantes dijeron son puntos importantes para alcanzar el objetivo.

### **Experiencia 3 (Diapositiva...)**

Objetivo:

5. Demuestra habilidades para tomar decisiones positivas.
6. Toma decisiones positivas bajo presión o estrés.

### **Actividad 3 Decisión de saltos**

- Difundir 3 Sí y 3 No hojas en el piso.
- Invita a todos a ponerse de pie.
- Diga: "Le haré algunas preguntas". Pero en lugar de responder verbalmente a esas preguntas, le pido que brinque sus respuestas "
- Hacer las preguntas de reflexión. Permita que dos o tres participantes respondan las preguntas.

**Preguntas:**

1. Usted y su amigo están en un viaje en automóvil. Tu amigo está



- conduciendo el coche. Ella está conduciendo bastante rápido, casi sobrepasando el límite de velocidad. Ella dice: "Soy un buen conductor, no te preocupes". No le adviertes sobre el límite de velocidad y la dejas conducir rápido.
2. Reconoció que está ganando peso en los últimos días. Está bien. No tomas ninguna acción para cuidar tu dieta.
  3. Necesitas irte un rato para descansar un poco. No le digas a tu familia sobre tu viaje. Usted apaga su teléfono celular también.
  4. Alguien en el teléfono le dice que si paga 5 euros adicionales por su servicio de telefonía celular, obtendrá un servicio de Internet de 10GB gratis. Usted acepta la oferta.
  5. Usted supera el límite de su tarjeta de crédito por 200 euros. Sigues gastando.
  6. Usted usa el ascensor todo el tiempo, ahora decide usar las escaleras para su salud.
  7. Sigues durmiendo por la mañana y casi tarde para el trabajo. Incluso cuando tu amigo te llama y te dice que el jefe se está enojando, sigues durmiendo.
  8. Usted va a su dentista para hacerse un chequeo de sus dientes doloridos. Su médico le dice que necesita usar zapatos ortopédicos para sentirse mejor sobre sus pies. Tu la escuchas
  9. Te duele el estómago, dejas de comer lo que te hace sentir mal.

**Nota:** Una vez completada la actividad, se indica que es importante tomar decisiones basadas en la lógica. Eso también lleva a las personas a desarrollar habilidades de resolución de problemas y resolución de conflictos.

### Cierre (Diapositiva...)

Objetivo:

3. Construye relaciones efectivas y positivas con los demás.

### Juego

Me encanta....

- Tenga las sillas de todos en un círculo.
- Párese en medio del círculo.
- Explique `ahora vamos a jugar el juego \_Me encanta ... '. La persona que se pare en el medio hará una oración como "Me encanta tomar café" y la que esté de acuerdo con la oración se levantará e intentará sentarse en una silla vacía. La persona que no pudo encontrar una silla para sentarse sentará otra oración.



El juego continúa hasta que todos tengan la oportunidad de compartir lo que ama con el grupo.

**Nota:** el objetivo del juego es conocerse dentro de un grupo. Hacer eso también lleva a ganar habilidades para comunicarse positivamente y para construir relaciones juntos.

## 5.FINALIZACIÓN



## PSYCHO-EDUCATIONAL KIT

 <b>10 minutos</b> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Preguntas reflexivas basadas en las actividades:</li><li>2. a. ¿Cómo te sentiste durante la actividad / juego?</li><li>3. segundo. ¿Qué sentiste cuando expresaste tus emociones / sentimientos / ideas con el grupo?</li><li>4. do. ¿Cómo usarías esto cuando estás con tus hijos?</li></ol>
<b>SUGGERENCIAS</b>	
<p>Proporcionar un ambiente acogedor es importante. Esté preparado para que, debido a las difíciles circunstancias de los individuos, puedan mostrar cierta resistencia a pensar positivamente. El esfuerzo que hará para comprender lo que tratan de expresar recibirá atención. Esta sesión tiene como objetivo que los participantes se centren en actitudes positivas para tener un espacio seguro para mostrar sus habilidades socioemocionales.</p>	
<b>DOCUMENTOS ADJUNTOS</b>	
<p>Rompehielos captura humana actividad 1 abeja Niza Actividad 3 Decisión de saltos</p>	

Captura Humana



	YO	AMIGO/A
Estar en el escenario		
Ir al extranjero		
Crecido en un pueblo		
Me encanta leer libros		
Can tango		
Tener una lista de tareas		
Sigue siendo amigo de su amigo de la infancia.		
Mantener su juguete		
Tener un apodo		
Tener un hueso roto		
Tener una mascota		
Conocer a una persona famosa		
Dejar en un apartamento de dos habitaciones.		
Amor saliendo		

**Abeja**



**agradables**

<p><b>Sonrie a 10 personas</b></p>	<p><b>Escribir una nota a alguien y ponerla en su mochila.</b></p>	<p><b>Di gracias a alguien</b></p>	<p><b>Siéntate junto a alguien que no conozcas bien.</b></p>
<p><b>Reconocer el esfuerzo de alguien.</b></p>			<p><b>Give someone a priority to do something</b></p>
<p><b>Escribe una nota de agradecimiento a alguien</b></p>			<p><b>Discover a common thing w/ someone</b></p>
<p><b>Hacer algo agradable por ti mismo</b></p>	<p><b>Pregúntale a alguien si su día va bien</b></p>	<p><b>Di algo agradable a alguien más</b></p>	<p><b>Escribe 3 cosas de las que estás orgulloso de ti mismo</b></p>

Decisiones Jumps

SÍ

NO



# PROGRAMACIÓN UNIDAD 9 – COMPETENCIAS EMOCIONALES – AUTOCONCIENCIA

TIEMPO PARA LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2 horas

María Augusta Romão da Veiga Branco

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

1. Emoción: es una activación compleja y adquirida genéticamente, que se expresa mediante la excitación en el cuerpo como respuesta a un estímulo.
2. Competencia emocional (CE): la demostración de autoeficacia en la emoción que provoca transiciones sociales "(Saarni, 1997: 38) y pretende significar cómo las personas, aunque están experimentando una reacción emocional, pueden usar el conocimiento que poseen. tener sobre las emociones y sus propias emociones en paralelo con el fin de relacionarse exitosamente con los demás.
3. Inteligencia emocional (EI): la capacidad de percibir con precisión, evaluar y expresar emociones; la capacidad de comprender y / o generar sentimientos cuando facilitan el pensamiento; la capacidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad de controlar las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual "(Mayer, Salovey & Caruso, 2004).
4. Autoconciencia: percepción de la excitación emocional en el cuerpo, identificando en qué partes del cuerpo y cómo se expresa la emoción.

## LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

## Grupos



Individual



Parejas



Pequeño grupo







Grupo grande



Lectura




Objetivos	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer los conceptos elementales y esquemáticos de inteligencia emocional (EI) y competencia emocional (EC).                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Conocer las conductas elementales y esquemáticas en cada dimensión de competencia emocional (EC).</li> <li>1.2. Para comprender el concepto de emoción.</li> <li>1.3. Para identificar los componentes de las emociones</li> </ol> </li> <li>2. Reconocer la existencia de diferentes tipos de emociones.</li> <li>3. Tomar conciencia de la subjetividad de las emociones.</li> <li>4. Describir el tipo de emociones "positivas", "negativas" y emociones complejas o sociales ya experimentadas en la vida, en relación con los materiales presentados.</li> <li>5. Adquirir vocabulario y alfabetización emocional a nivel personal, familiar y social.</li> <li>6. Reflexionar sobre la subjetividad de las emociones (rama fenomenal de la emoción) y reconocer que ante el mismo estímulo las diferentes personas experimentan diferentes emociones y construyen diferentes sentimientos emocionales.                             <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. Para compartir emociones con otros a través del informe de experiencias emocionales.</li> </ol> </li> <li>7. Tomar conciencia de los sentimientos emocionales a través del arte (música, imagen, escultura).</li> <li>8. Tomar conciencia de las emociones: identificar las emociones ya experimentadas e identificar las respuestas cognitivas, conductuales y neurofisiológicas.</li> <li>9. Reconocer las emociones de los demás: expresión facial y corporal.</li> <li>10. Para comprender con precisión las emociones y las perspectivas de los demás.</li> </ol>
Recursos	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clase con 15 mesas y sillas respectivas</li> <li>• Multimedia - exposición simple de texto e imagen en PPT</li> <li>• Papel, lápiz y borrador</li> <li>• Video musical DVD</li> </ul>
Preparación	
	<p>Seleccionar contenidos y dinámicas de acuerdo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivos y contenidos establecidos para aprender</li> <li>• Encontrar recursos para la dinámica seleccionada</li> </ul>
Contenidos /metodología	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conceptos esquemáticos de EI y CE - (Tabla 1 en el Adjunto)                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Comportamientos en cada dimensión de EC - (Tabla 1 en Adjunto)</li> <li>1.2. El concepto de emoción. (PPT: "Las emociones toman la palabra" + Texto en archivo adjunto: EC - De la emoción a la educación emocional).</li> <li>1.3. Los componentes de la emoción y la relación "emoción-pensamiento-acción" (Texto en Anexo: EC - De la emoción a la educación emocional).</li> </ol> </li> <li>2. Diferentes tipos de emociones, estados emocionales similares y léxico emocional (Tabla 2 en Adjunto) - dinámica de grupo.</li> <li>3. Subjetividad de las emociones - todos son y se sienten diferentes - dinámica de grupo.</li> <li>4. Clasificación de los tipos de emociones: emociones "positivas", "negativas" y complejas o sociales - (Tabla 2 en el Anexo)</li> <li>5. Vocabulario y alfabetización emocional: diferentes palabras y conceptos similares en cada emoción (ira, miedo, angustia, culpa, amor, ...) - (Tabla 2 en el Anexo)</li> <li>6. La subjetividad de las emociones (rama neuro psicológica), (rama expresiva) y (rama fenomenal) - dinámica de grupo.                             <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1. Compartir emociones con otros mediante el informe de experiencias</li> </ol> </li> </ol>




	<p>emocionales: dinámica de grupo.</p> <p>7. Sentimientos emocionales y arte (música, imagen, escultura ...) - dinámica de grupo.</p> <p>8. Emociones ya experimentadas y neurofisiológicas, conductuales y cognitivas, respuestas de cada emoción - dinámica grupal.</p> <p>9. Reconocimiento de las emociones de los demás - Expresión facial y corporal (PPT: "Las emociones toman la palabra") - Dinámica grupal.</p> <p>10. La otra perspectiva - la subjetividad de las emociones - dinámica de grupo.</p>
--	--

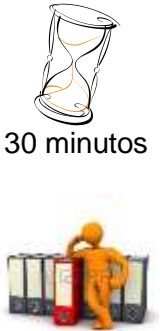






### Notas para el profesor/a

 <b>5 Minutos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribuir cuestionario de reconocimiento a cada uno de los alumnos (padres) a la presentación personal</li> <li>Abrir PPT "Las emociones toman la palabra" y distribuir textos y tablas en Adjuntar: en esta lección los alumnos solo ven 22 diapositivas (11 emociones básicas).</li> <li>Presente el texto y póngalo en la mesa de prácticas: Competencia emocional - De la emoción a la educación emocional. El texto debe tener algunas frases en colores y las palabras más importantes señaladas en negrita.</li> </ul>
---	---

### Icebreaker - Dinámica "Nadie es una isla."


















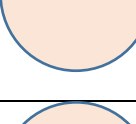

 <b>15 minutos</b>	<p><b>Objetivo:</b> relajación y enfoque divertido entre los miembros del grupo.</p> <p><b>Material:</b> papel y pluma</p> <p><b>Procedimiento:</b> Clase dividida en dos equipos. Cada participante toma un papel, sin dejar que sus colegas vean lo que está escrito. Cada persona en su propio equipo lee en voz alta su propio mensaje ... que será completado por otra persona del otro equipo.</p> <p>Hay documentos con mensajes (preguntas y respuestas o parte 1 y parte 2 de un pensamiento, un proverbio o frase, por ejemplo: 1 - 'Soy un jardín sin flor', 2 - 'Soy la flor de tu jardín'), donde la segunda parte complementa la primera.</p> <p>Es importante que los mensajes sean creativos y divertidos. Es necesario demarcar cuáles son las primeras partes, para ser recitadas primero, siendo completadas por su segunda parte respectiva.</p> <p>Después de las presentaciones, cada alumno saluda a los demás y se presenta al grupo.</p>
---	---

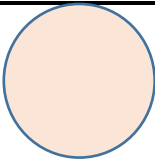

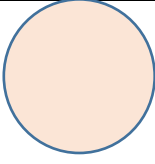

### Experiencias – Dinámicas en parejas e individuales sobre las emociones. – Reconocer los sentimientos y emociones.

 <b>30 minutos</b>	<p>Actividad 1: cada emoción tiene su propia gramática expresiva. Identifique cada uno de ellos relacionando las palabras con las imágenes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Piensa y completa...</li> </ul> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 50%;">Cuando tengo la experiencia ...</td> <td style="width: 30%;"></td> </tr> <tr> <td></td> <td>... Me siento sorprendidoa/ (positivamente)</td> <td></td> </tr> </table>		Cuando tengo la experiencia ...			... Me siento sorprendidoa/ (positivamente)	
	Cuando tengo la experiencia ...						
	... Me siento sorprendidoa/ (positivamente)						








		<p>Cuando tengo la experiencia ...</p> <p>... Me siento alegre</p>	
		<p>Cuando tengo la experiencia ...</p> <p>... Siento impotencia y rabia</p>	
		<p>Cuando tengo la experiencia ...</p> <p>... Siento desprecio controlado</p>	
		<p>Cuando tengo la experiencia ...</p> <p>... Siento aversión y disgusto</p>	
		<p>Cuando tengo la experiencia ...</p> <p>... Siento un profundo desdén</p>	
		<p>Cuando tengo la experiencia ...</p> <p>... Siento miedo</p>	
		<p>Cuando tengo la experiencia ...</p> <p>... Siento vergüenza</p>	
		<p>Cuando tengo la experiencia ...</p> <p>... Siento tristeza</p>	
		<p>Cuando tengo la experiencia ...</p> <p>... Me siento culpable</p>	

		Quando tengo la experiencia ...  ... Siento angustia	
		Quando tengo la experiencia ...  ... Me siento culpable y avergonzado	

**Experiencia** - compartir emociones con otros a través del informe de experiencias emocionales




**30 minutos**

**Dinámica: "Soy un producto de ... pero el producto no es solo la suma de las partes"**

En mi vida, he vivido sentimientos y emociones positivos y negativos. Todos los días vivo al menos una emoción social.  
Hoy, vengo a compartir con ustedes una experiencia relacionada con mi contexto familiar:


1. a mis hijos ... (o); con mi compañero ... (o); con un amigo íntimo ...




En Gran grupo: (cada uno que esté escuchando puede decir no más de 50 palabras al respecto)

Una invitación: ¿Puedes decirme cuál es tu perspectiva? Permítanme entender con precisión las emociones en las perspectivas de los demás.


**Experimenta emociones y arte – Dinamica de grupo**



**30 minutos**  
**individual**



**big group**



**Actividad - Emociones y música**

Descripción - Cada persona del grupo comienza a contactar con sus propias emociones y poder exteriorizarlas; la música se usa como catalizador.

Objetivos

- Tomar conciencia de las propias emociones a través de la música.
- Reflexionar sobre cómo la música puede ser un facilitador o neutralizador de las emociones.

Procedimientos: se invita a los participantes a sentarse cómodamente y escuchar una serie de extractos musicales (música clásica, canciones populares, sonidos cotidianos, etc.)

Al final de cada audición, cada participante toma notas y completa el cuadro correspondiente en el formulario adjunto, y luego comienza un diálogo sobre las emociones experimentadas. Se alienta a los participantes a compartir las emociones sentidas con el grupo y a decir si estaban vinculados a algún recuerdo significativo para ellos.

Recursos: reproductor de CD, rotulador o tiza, papel y bolígrafo.  
Orientaciones: la música puede dar lugar a una amplia gama de respuestas: sensorial (olfativa, gustativa, auditiva), cenestésica (bienestar, comodidad),



motor, intelectual, visualización de imágenes simples o complejas, evocación de recuerdos, respuestas afectivas puras o sentimientos afectivos. impresiones estéticas, juicios de valor, racionalización, negación; ni siquiera pueden evocar emoción, porque hay personas que solo distinguen el género (era un bolero, un tango ...), o les resulta difícil decir más que si les gustara o no.

Cada participante completa el formulario que le será entregado por el capacitador. Lo siguiente señala lo que sientes durante el experimento:

Emoción y el tipo de respuesta

Emoción:.....

Neurofisiológico	Comportamental	Cognitivo
Aceleración del ritmo respiratorio o cardíaco Escalofríos Rigidez de la garganta	Acariciando Besos y sonrisas Gritos de ira Voz incautada por las lágrimas Movimientos de mano muy rápidos Ojos medio cerrados Boca de ira	Detener el tiempo. Es maravilloso Estoy tan feliz El miedo me paraliza El odio da miedo
Emoción:.....		
Neurofisiológico	Comportamental	Cognitivo
...		
Emoción:.....		
Neurofisiológico	Comportamental	Cognitivo
...		

Las condiciones ambientales de la habitación deben ser lo más cómodas posible. Tanto los estímulos distorsionantes como los auditivos deben eliminarse en la medida de lo posible.

**Nota:** Se puede realizar una segunda sesión si la actividad despierta el interés de los participantes, en la que cualquier persona puede tomar una canción que recupere un recuerdo especial y compartir con el resto del grupo su memoria y la emoción sentida.



5 minutes



Ahora entiendo ... ¡hay un termómetro de emociones!



Y hoy me siento .....

### Reflection



5 minutes



Preguntas reflexivas basadas en las actividades

Trabajo individualmente desarrollado en casa.

Se invita al alumno a reflexionar sobre los problemas del grupo de pares. Luego el aprendiz se lleva a casa las preguntas y debe escribir las respuestas individualmente en casa para hablar sobre lo que escribió en la próxima sesión.

- ¿Qué he aprendido sobre mí?
- ¿Cómo siento emociones en el cuerpo?
- ¿Qué tipo de emociones he estado experimentando más a menudo en el último mes?
- ¿Qué tipo de sentimientos emocionales he estado viviendo?
- ¿Puedo cambiar estos sentimientos y emociones en mi cuerpo?




	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Este entrenamiento es útil en mi vida?</li> <li>• ... ¿con mi familia? ... ¿con mi compañero?</li> </ul> <p>Se invita a los padres a reflexionar sobre las preguntas y a buscar tiempo en casa para reflexionar al respecto.</p>
<b>Sugestiones</b>	
<b>Accesorios/Complementos</b>	
<p><b>Tabla 1</b> - Dimensiones, acciones y habilidades en el Modelo de Competencia Emocional (Veiga-Branco, 2005)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT - "Las emociones toman la palabra" - este PPT, teniendo en cuenta que se trata de un documento con 82 MB, se enviará en un archivo adjunto por separado, aquí solo está la primera diapositiva.</li> <li>• Texto - Competencia emocional - De la emoción a la educación emocional Tabla 2 - Emociones, concepto y léxico emocional relacionado con cada emoción</li> </ul>	

Tabla 1 - Dimensiones, acciones / comportamientos / habilidades en el Modelo de Competencia Emocional (Veiga-Branco, 2005)

Dimensión	¿Qué significa en la vida diaria?	Desarrollo de las habilidades
<b>Conciencia de sí mismo (autoconocimiento)</b>	La capacidad de reconocer y comprender las propias emociones y las de los demás	Conciencia emocional Auto confianza. Autoevaluación realista.
<b>Regulación emocional (gestión de las emociones)</b>	La capacidad de controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo. Pensar antes de actuar Para resistir la tentación. Para retrasar la gratificación.	Auto control. Adaptabilidad. Integridad / congruencia. Asertividad Conciencia / atención al detalle. Innovación.
<b>Automotivación</b>	Para persistir a pesar de todo. Motivación profunda para trabajar por razones que van más allá del dinero. Para establecer metas y persistir.	Impulso / motivación de logro. Compromiso organizacional. Iniciativa. Optimismo (también en fracaso).
<b>Empatía</b>	Capacidad para comprender y tratar a los demás de acuerdo con sus reacciones emocionales.	Comprender a los demás. La capacidad de reconocer y promover el talento. Sensibilidad intercultural
<b>Habilidades socioemocionales (Gestionar las emociones en grupos)</b>	La capacidad de establecer y mantener redes sociales exitosas y relaciones interpersonales.	La capacidad de influenciar Habilidades de comunicación. Liderazgo. Trabajo en equipo.

Tabla preparada por el autor, de Bennet, Anna Soldevila. (2009). Emocionate. Programa de educación. Madrid. Psicología Pirámide. P54

## Complemento 2

**PPT - PSI-WELL - Programa PESI - ¡Las emociones toman la Palabra!**  
 - una herramienta pedagógica para el aprendizaje de la expresión emocional y para el desarrollo de la autoconciencia, la regulación emocional, la empatía y la competencia social emocional (1 de 178)





imágenes de expresiones faciales)



**Reference**

Veiga-Branco, A. & Araújo, D. F. (2010). Las emociones toman la palabra. VII Jornades d'Educació Emocional.«L'educació emocional en els mitjans de comunicació» ISBN 978-84-694-3767-4. 11:51830 <http://hdl.handle.net/10198/5469>

**Complemento 3**

**Competencia emocional: de la emoción a la educación emocional**

**¿Qué es una emoción?** Una emoción es una respuesta genéticamente adquirida y neurogenéticamente programada, como afirma Marques-Teixeira (2003: 49) "las emociones no son solo reacciones", son fenómenos que sostienen la vida, que son de naturaleza evolutiva y preceden a la aparición de los seres humanos. Actualmente, a medida que evolucionaron simultáneamente a la evolución de la racionalidad, las emociones son "fenómenos emocionales que tienen una estructura muy compleja, que consta de tres ramas: una, inscrita en el dominio biológico (rama neuro psicológica), otra en los músculos faciales (rama expresiva) , y otro, inscrito en la naturaleza simbólica de los fenómenos psicológicos (rama fenoménica) (Veiga-Branco, M, 2005: 149).

Esta concepción, al insertar la rama fenoménica en el concepto de emoción, y porque concierne a la naturaleza simbólica de los fenómenos psicológicos, sirve para acceder al contexto del sujeto a través del simbolismo que el contexto tiene para él. Para decirlo de otra manera, y como argumenta el autor, "estos fenómenos reflejan en forma de experiencias directas el significado de situaciones y fenómenos ..." (p.49), es decir, el tipo de experiencias emocionales experimentadas por los seres humanos serán indicadores para acceder al sentido y sentido que estas experiencias tienen para ellos, un fenómeno - como se acaba de demostrar- que se puede "ver" a través de la "rama fenoménica" (Marques Teixeira, 2003; en Veiga-Branco , M, 2005: 150) relacionado con cada una de las emociones.

Además, "las emociones constituyen el marco de la propia racionalidad, en el sentido de que permiten que el sujeto" se sintonice "con el mundo" (Marques-Teixeira, 2003: 49), en una perspectiva holística, que se manifiesta a través de sus cualidades específicas, y que tanto el humor como las emociones, que es lo que importa aquí, dan matices a nuestras experiencias. Según este autor, no solo no pueden ser considerados como "intrusiones o interrupciones en nuestra objetividad racional", ya que es un hecho que "una emoción está estructurada por conceptos y juicios, la mayoría de ellos aprendidos (al menos en sus detalles y aplicaciones), y está involucrado en una estrategia de autopreservación física y psicológica "(2003: 49), que corrobora la idea de Ekman al citar a Lázaro:" las emociones reflejan la sabiduría de las "edades", tanto en la expresión como en la respuesta provoca "(2004: 49). Pero es esencial conocer y aprender a manejar estos fenómenos.

**¿Qué emociones hay?** Hay Emociones Básicas o Primarias, Emociones Secundarias o Sociales y Emociones Complejas. Las emociones básicas son reacciones instintivas e innatas de los animales inferiores y del hombre, que surgen como una respuesta corporal a un peligro real o retenido en la memoria.

Las características de transculturalidad y la universalidad de las emociones primarias llevaron a Tomkins y Izard a crear la Teoría Diferencial con las once emociones principales: Interés, Alegría, Sorpresa,

Angustia, Ira, Disgusto, Desprecio, Miedo, Vergüenza, Culpa y Tristeza; y Paul Ekman (1992) para identificar: miedo, tristeza, sorpresa, felicidad, enojo y aversión, a lo que Plutchik (1980, 1989, en Strongman, 1998) agregaría aceptación, presentimiento y sorpresa. Esta breve ejemplificación de las emociones innatas es suficiente para permitirnos comprender cómo se puede enriquecer nuestra exposición corporal a experimentar este fenómeno.

Existen relaciones entre las pulsiones o las necesidades de la vida y las emociones, y viceversa. Por ejemplo, Damásio (2000, 2003) y Fischer, Shaver y Carnochan (1990) argumentan que el miedo, la tristeza y el disgusto inhiben el hambre y la actividad sexual. Pero, por otro lado, estas mismas necesidades / actividades son estimuladas por las emociones de alegría, que a su vez se desencadenan recíprocamente por la satisfacción de estas necesidades básicas. Sin embargo, la tristeza, el desprecio o la ira se desatan si el individuo está bloqueado en esta saciedad. (Veiga-Branco, 2005: 156)

Según Damásio (2003), las emociones sociales incluyen "simpatía, compasión, vergüenza, culpa, orgullo, celos, envidia, gratitud, admiración y asombro, indignación y desprecio" (p.62) (Veiga-Branco, 2005). Como se muestra, la identificación de emociones -sin pasar por alto el componente científico- puede ser diferente, pero su pertinencia y su necesidad de educación en esta área no son infrecuentes, por lo que podemos tomar decisiones más efectivas y eficientes en la vida.

**¿Vale la pena manejar las emociones?** ¡Sí! Los estados emocionales en el cuerpo modifican en calidad e intensidad nuestros sentimientos emocionales y, en consecuencia o por eso, modifican nuestro razonamiento y la disponibilidad de nuestras decisiones. En otras palabras, los elementos de la emoción, como explica Damásio "... los impulsos y motivaciones son componentes más simples de la emoción. Por eso la felicidad o la tristeza alteran el estado de estos impulsos y motivaciones, alterando de inmediato nuestros apetitos y deseos". (2010: 145)

**¿Experimentamos una emoción y sentimos un sentimiento?** Sí, una emoción es un fenómeno de intensa actividad en el cuerpo. Una sensación es un fenómeno de actividad neuronal. Damásio dejó en claro que "los sentimientos emocionales son percepciones compuestas de lo que sucede en el cuerpo y la mente cuando sentimos emociones. (...) los sentimientos son imágenes de acciones y no acciones en sí mismas. El mundo de los sentimientos es un mundo de percepciones ejecutadas en el cerebro mapas". (Damásio, 2010: 143).

**La emoción es diferente de la sensación.** La emoción se expresa por la reacción de excitación del cuerpo a una estimulación emocional competente, que es observable y medible por las "... acciones llevadas a cabo en nuestro cuerpo, desde expresiones faciales y posiciones corporales hasta cambios en las vísceras y el entorno interno". (Damásio, 2010: 143). El sentimiento (interpretación subjetiva de la emoción y su causa) es de dominio íntimo y privado y puede no ser observable. Todos los animales pueden experimentar una emoción (miedo, agresividad, culpa, sorpresa ...), incluso en embriones, pero solo el ser humano (a menor escala, otros mamíferos y aves) conoce la experiencia de lo que es sentir un sentimiento, porque solo los humanos están dotados de estructuras neuro-cerebrales que les permiten localizar con precisión los cambios reactivos emocionales.

**La importancia de prestar atención al cuerpo es real.** Es esencial aprender a "leer" las manifestaciones de nuestro cuerpo. Estas manifestaciones existen solo para llamar nuestra atención a fin de hacernos conscientes de nuestros estados emocionales. Es esencial para el bienestar aprender a percibir y manejar estos estados emocionales a través del cuerpo, porque la emoción ocurre en el cuerpo. La excitación emocional se refiere a los órganos y espacios vasculares, a los sistemas que componen el cuerpo. De hecho, es esencial aprender a examinar el cuerpo, porque la activación de la emoción es una de las energías más poderosas que nos permiten cambiar nuestro proceso y contexto de pensamiento. El estado del cuerpo (emocional) condiciona el proceso de razonamiento.

Damásio argumentó (2012, 2003: 242-244) y usando la interpretación de las palabras de Spinoza, que "la mente y el razonamiento pueden cambiar el estado del cuerpo, pero en menor medida que los cambios que el cuerpo puede desencadenar en nuestra mente" (p.244), sugiriendo la primacía del estado del cuerpo sobre los estados mentales, y la forma en que pueden modelar el razonamiento, aunque el autor también aclara que "las ideas pueden crear otras ideas en una autonomía creativa a la cual el cuerpo no tiene acceso" (p.244). Esta idea de impacto soma-fisiológico, con una determinación integradora sobre la persona como un todo, da fuerza a la hipótesis de que las percepciones (sentidas en el cuerpo) que las personas tienen sobre su contexto de vida (personal o profesional) también inducen un estado mental que finalmente se vuelve consonante con estas percepciones corporales. En



otras palabras, el tono emocional negativo o positivo percibido en el cuerpo se refleja en el nivel de conciencia como sentimientos negativos o positivos.

## Bibliografía

- Damáσιο, A. (2010). O Livro da Consciência: A Construção do Cérebro Consciente, Lisboa, Círculo de Leitores.
- Damáσιο, A. (2011). O erro de Descartes: Emoção, Razão e Cérebro Humano (1994, edição revista e atualizada em 2011), Lisboa, Círculo de Leitores.
- Damáσιο, A. (2012). Ao encontro de Espinosa: As Emoções Sociais e a Neurologia do Sentir (2003, edição revista e atualizada em 2012), Lisboa, Círculo de Leitores.
- Damáσιο, A. (2013). O Sentimento de Si: Corpo, Emoção e Consciência (1999, edição revista e atualizada em 2013), Lisboa, Círculo de Leitores.
- Veiga-Branco, Augusta (2004) - Competência emocional. Coimbra: Quarteto.
- Veiga-Branco, Augusta (2005) - Competência emocional em professores - um estudo em discursos do campo educativo. Porto: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Tese de Doutoramento em Ciências da Educação.
- Veiga-Branco, Augusta (2007) - Competência Emocional em Professores. In coord. Candeias, Adelinda Araújo; Almeida, Leandro S. Inteligência Humana: investigação e aplicações. Coimbra: Quarteto. p. 361-379.

## Imágenes

- [https://br.123rf.com/photo\\_18278508\\_personagem-de-desenho-animado-de-laranja-com-esferogr%C3%A1fica-azul-fundo-branco.html](https://br.123rf.com/photo_18278508_personagem-de-desenho-animado-de-laranja-com-esferogr%C3%A1fica-azul-fundo-branco.html)
- <https://www.linkedin.com/pulse/functional-managers-problem-projects-mba-bsc-pmp-clssgb/>
- [http://portal.nead.uem.br/site/index.php/site/index?Artigo\\_page=9](http://portal.nead.uem.br/site/index.php/site/index?Artigo_page=9)
- [http://www.narodacomospais.com.br/monteseu\\_grupo.htm](http://www.narodacomospais.com.br/monteseu_grupo.htm)
- <http://www.freipacifico.org.br/noticias/atendimento-em-grupo-para-alunos-surdos>

## Complemento 4

Tabla 2 - Emociones, concepto y léxico emocional relacionado con cada emoción

1. Las emociones negativas (sentido común)	
<b>Enfado</b> <b>Rabia</b>	Es una ofensa contra mí o mi propiedad lo que me disminuye. Rabia, furia, amargura, odio, indignación, resentimiento, exasperación, tensión, excitación, agitación, animosidad, irritabilidad, violencia, enfado, celos, impotencia, envidia.
<b>Por</b>	Un peligro físico real, inminente, concreto y abrumador. Miedo, horror, pánico, terror, temor, ansiedad, susto, fobia.
<b>Angustia</b>	Para enfrentar una amenaza incierta y existencial. A veces se siente como Ansiedad. Desesperación, preocupación, estrés, preocupación, anhelo, inquietud, consternación, nerviosismo.
<b>Tristeza</b>	Para experimentar una pérdida irreparable. Decepción, aflicción, pena, dolor, frustración, angustia, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, renuencia, nostalgia, depresión, disgusto.
<b>Vergüenza</b>	No poder vivir de acuerdo con el yo ideal. La culpa, la timidez, la inseguridad, la vergüenza, el sentido de la decencia, la honestidad, sonrojarse, ruborizarse.
<b>Culpable</b>	Atribuirse a uno mismo la responsabilidad de un comportamiento (malo) o con consecuencias negativas Culpa, culpa, arrepentimiento, censura
<b>Sorpresa</b>	Es una reacción - excitación repentina o abrupta - causada por algo inesperado o extraño.



	Sorpresa, asombro, conmoción, sacudida, asombro, rumbero-tumbler, excitación.
<b>Aversión</b>	Estar demasiado cerca de algo (objeto, idea) «indigerible». Desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, sospecha, disgusto, repulsión
<b>2. Las emociones positivas (sentido común)</b>	
<b>Alegría</b>	Es producido por un evento favorable. Entusiasmo, euforia, emoción, felicidad, deleite, diversión, placer, emoción, gratificación, satisfacción, extravagancia, éxtasis, alivio, regocijo.
<b>Humor</b>	Es el buen humor de uno para hacer algo. Causas: sonreír, reír, carcaj, hilaridad.
<b>Felicidad</b>	Hacer un progreso razonable hacia el logro de un objetivo. Placer, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, bienestar.
<b>3. Emociones complejas o sociales</b>	
<b>Esperanza</b>	temer lo peor pero espero mejorar. Expectativa, expectativa, esperanza, confianza, expectativa
<b>Compasión</b>	Sentirse afectado por el sufrimiento de los demás y deseo mejorar. Misericordia, piedad, empatía, simpatía
<b>Desprecio</b>	Comportamiento de altanería o arrogancia. Desprecia a alguien. Desprecio, desdén, indiferencia, subestimar
<b>Amor</b>	Deseo o participar en afecto, por lo general, pero no necesariamente, recíproco. Afecto, ternura, simpatía, empatía, aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud.

Tabla preparada por el autor, de Bennet, Anna Soldevila. (2009). Emocionate. Programa de educación. Madrid. Psicología Pirámide. P80, 81





# PROGRAMACIÓN UNIDAD 9 – COMPETENCIAS EMOCIONALES – AUTOMOTIVACIÓN

TIME NEEDED FOR UNIT: 2 hours

María Augusta Romão da Veiga Branco

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

1. Motivación: Proceso responsable de la intensidad, la dirección y la persistencia de los esfuerzos de una persona para alcanzar un objetivo determinado.
2. Automotivación: excitación emocional que cada uno de nosotros usa en nosotros mismos para lograr algo.
3. Motivación autotélica: la energía que sentimos para movilizarnos para el disfrute de una actividad en sí misma. Se puede conocer como "flujo" en alguna actividad. (Mihaly Csikszentmihalyi)
4. Motivación exótica: la energía que sentimos para movilizarnos a una actividad con el fin de obtener alguna recompensa externa. (Mihaly Csikszentmihalyi)

"El mayor descubrimiento de mi generación es que cualquier ser humano puede cambiar su vida cambiando su actitud". (William James 1842-1910)

## LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

## Grupos



Individual



Parejas



Pequeño grupo

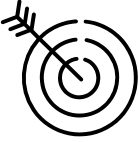



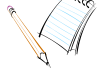


Grupo grande



Lectura



<b>Objetivos</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer la activación de la emoción en el sentido de la motivación autotélica.</li> <li>2. Reconocer el poder de la motivación autotélica y exotérica.</li> <li>3. Identificar experiencias de vida relacionadas con actitudes de automotivación</li> <li>4. Identificar experiencias de vida relacionadas con la auto-motivación y la resiliencia</li> <li>5. Identificar comportamientos y actitudes de automotivación.</li> <li>6. Reconocer el verdadero valor de mis comportamientos para mí y para los demás</li> <li>7. Reconocer la excitación emocional en el sentido de la motivación autotélica.</li> <li>8. Reconocer la diferencia entre motivación autotélica y exotérica.</li> <li>9. Identificar experiencias de vida relacionadas con actitudes de automotivación.</li> <li>10. Reconocer que la automotivación necesita pasos, reflexión y una decisión interna.</li> </ol>
<b>Recursos</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habitación con 15 mesas y sillas respectivas</li> <li>- Multimedia - exposición simple de texto e imagen en PPT</li> <li>- Hojas de papel, lápiz y borrador</li> <li>- Hoja con un pequeño texto e imagen.</li> </ul>
<b>Preparación</b>	
	<p>Seleccionar contenidos y dinámicas de acuerdo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivos y contenidos establecidos para aprender</li> <li>- Encontrar recursos para la dinámica seleccionada</li> </ul>
<b>Contents/Strategies</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La activación de la emoción en el sentido de motivación autotélica. Dinámica de grupo - "¡Sí, puedo!"</li> <li>2. La motivación autotélica y exotérica. Dinámica de grupo - "¡Sí, puedo!"</li> <li>3. Las experiencias de vida relacionadas con las actitudes de automotivación Dinámica de grupo - "¡Sí, puedo!"</li> <li>4. Las experiencias de vida relacionadas con la auto-motivación y la resiliencia Dinámica de grupo - "¡Sí, puedo!"</li> <li>5. Los comportamientos y actitudes de automotivación. Dinámica de grupo 6. El verdadero valor de nuestros propios comportamientos para nosotros y para los demás Grupo dinámico: "¡Arriba! ¡Siempre soy un ejemplo! "</li> <li>6. La excitación emocional en el sentido de la motivación autotélica. Dinámica de grupo - "¡Sí, puedo!"</li> <li>7. La diferencia entre motivación autotélica y exotérica. Dinámica de grupo 7. Experiencias de vida relacionadas con actitudes de automotivación. Dinámica de grupo - "Quiero, especialmente ....."</li> <li>1. 8. Aprender pasos de automotivación a través de la reflexión y la decisión interna. - Dinámica de grupo - "Quiero, especialmente ....."</li> </ol>
<b>Note to the Trainer</b>	
<p>5 minutos</p> 	<p>Distribuir papeles e imágenes a cada uno de los aprendices (padres)</p> <p>NOTA - El responsable de la actividad debe seguir de cerca a todos los alumnos a lo largo de la dinámica de grupo, porque estas interacciones pueden desencadenar emociones que no son fáciles de administrar.</p>
<b>Icebreaker - Dynamics: "Yes, I can!"</b>	



- Leer el siguiente pequeño texto en voz baja para usted. Después, léelo en voz alta.
- Interpretar las palabras como el significado asignado

Puedo ser más grande y mejor de lo que parezco ser.  
 Yo puedo aprender a ser yo  
 Todos los días un día a la vez.  
 Puedo respirar y decirme a mí mismo: es solo otro día,  
 solo otro paso ...  
 y al final de ese paso,  
 Puedo decir de nuevo:  
 respira otra vez y da otro paso ...  
 y luego, después de ese paso  
 Seré otro ... incluso siendo yo  
 Seré más yo.  
 (Veiga-Branco, 2017)

### Objetivos

- Reconocer el poder de la motivación autotélica y exotérica.
- Identificar experiencias de vida relacionadas con actitudes de automotivación
- Identificar experiencias de vida relacionadas con actitudes de automotivación y resiliencia

### Procedure

Los alumnos deben leer y observar los materiales cuidadosamente.



30 minutes







### Orientaciones






Los primeros aprendices forman grupos de pares y luego grupos de 4. En grupos emparejados, dicen y escriben lo que sienten sobre la imagen. Deben encontrar una experiencia personal en sus vidas cuyo esfuerzo, coraje y valentía sean similares. Deben anotar los resultados de estas experiencias y cómo su actitud fue importante para su desarrollo personal. Luego únase en grupos de cuatro y compare la información. Seleccionan las experiencias y los resultados más expresivos y los presentan en un grupo grande.

### Conclusión


Los alumnos deben reconocer, pensar en las palabras de Mihaly Csikszentmihalyi, la diferencia entre la motivación autotélica y exotérica y el poder de estas actitudes en nuestro desarrollo.



<b>Experiencias - Dinámica individual y de parejas: "¿Qué hay sobre mí ... en verdad ...?"</b>	
 <p><b>30 minutos</b></p>  	<p>La automotivación parece surgir de estados equilibrados de autoestima. Podemos observar y experimentar comportamientos al respecto ...</p> <p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Identificar comportamientos y actitudes de automotivación</li> <li>- - Para distinguir conductas auto motivadoras y motivacionales (externas)</li> <li>- - Reconocer el verdadero valor de mis comportamientos para mí y para los demás</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>Cada par de aprendices recibe un papel con la siguiente lista. Deben leerlo y hablar sobre eso.</p> <p><b>Recursos</b></p> <p>Papel y bolígrafo</p> <p><b>Orientaciones</b></p> <p>Leer para ti mismo: A veces, en mi vida me siento como un ganador ... Me siento real y fuerte, y feliz profundamente dentro ... Me siento así cuando tengo o lo hago:</p> <p>(Marque solo los artículos que le parezcan verdaderos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ___ relaciones vinculantes</li> <li>- ___ alejarse de situaciones u objetivos que son difíciles de lograr</li> <li>- ___ relaciones jerárquicas</li> <li>- ___ relaciones afectivas múltiples</li> <li>- ___ relaciones significativas</li> <li>- ___ relaciones sociales de gran alcance</li> <li>- ___ sentimientos de estados de flujo en actividades</li> <li>- ___ manteniendo el foco en las actividades</li> <li>- ___ impulso de activación para alcanzar los objetivos</li> <li>- ___ confrontación de obstáculos o fuerza opuesta</li> <li>- ___ requiere respuesta social al rendimiento</li> <li>- ___ preservar nuestras fallas con omisión</li> <li>- ___ admitir nuestras propias debilidades</li> <li>- ___ asumir mis errores y puntuar comportamientos defectuosos</li> </ul> <p>Ahora, seleccione los tres elementos que considere más frecuentes en su comportamiento, en sus contextos de la vida cotidiana.</p> <p>Entonces, escribe en un papel la respuesta a esta pregunta: 1. ¿Cuál es la imagen de la persona que le estás dando a los demás?</p> <p><b>Conclusión</b></p> <p>Los alumnos distinguen comportamientos auto motivados y no automotivados y por qué.</p>
<b>Experience - "I want, especially ....."</b>	
 <p><b>40 minutos</b></p>	<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- - Reconocer que la automotivación necesita reflexión, pasos y una decisión interna.</li> <li>- - Descubrir lo que significa "tener libertad interior"</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p>

<p><b>Working Individual</b></p>  <p><b>In Pairs</b></p>  <p><b>in big groups</b></p> 	<p>El capacitador distribuyó las hojas impresas a los alumnos (consulte la Tabla 2) y les dio instrucciones para leer los elementos y agregar otros 5 elementos a la lista (objetos, efectos personales, alimentos, etc.). A continuación, el capacitador comenzó un trabajo de análisis sobre las realidades expresadas por los ítems y la consecuente selección que se puede realizar, obedeciendo el siguiente guión:</p> <p><b>Orientations</b> Pídales a los alumnos que sigan los 11 ítems.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¡Hay demasiadas palabras en el pizarrón! Vamos a eliminar algunos de ellos, porque quien quiera todo, todo pierde. Luego, elimina 4 elementos.</li> <li>2. Entregue su lista a un colega para su examen: todavía contiene muchas cosas.</li> <li>2. En silencio, el colega debe rayar 3 elementos más que no son importantes, devolviendo la lista a su propietario.</li> <li>3. Ahora, piense que tiene otros 10 años de vida. Imagina lo que podrías estar haciendo y elimina 3 elementos innecesarios más.</li> <li>4. Piensa en ti mismo y en tu proyecto de vida. Raspe más 3 artículos.</li> <li>5. Piensa en tus mejores amigos. Elija un artículo (al rayarlo) y ofrézcalo a su mejor amigo.</li> <li>6. En la vida, condicionamos personas o situaciones y también estamos condicionados. Piensa en aquellos que has hecho sufrir y luego, piensa un momento y arriesga un aspecto que significa un gesto de perdón.</li> <li>7. Hay mucha gente pobre, gente vacía, en una vida vacía. Usted es co-responsable de todo lo que sucede en la vida y desea ayudar a 4 personas al rayar 4 elementos más.</li> <li>8. Hay muchas cosas inesperadas en la vida: tu padre y tu madre necesitan ayuda. Dale algo a cada uno de ellos, rastreando 2 aspectos más.</li> <li>9. Ocurrió otro imprevisto: estás enfermo y lo que más quieres es salud. Cambia (corta) 3 elementos importantes para tu salud.</li> <li>10. Para una vida plena, en su comunidad, quedan 3 cosas (artículos). Rastrearlos.</li> <li>11. De los aspectos de su realidad que todavía tiene, seleccione 2 (o 3) que considere más importantes y transcribalos completando la oración: - "Quiero, esencialmente, es ....." "</li> </ol> <p><b>Conclusion</b> Finalmente, el Entrenador propuso la siguiente reflexión: ¿Qué fue lo más difícil de rayar? ¿Qué fue más fácil? ¿Qué representa esta dinámica en nuestras vidas?</p>
<p><b>Closing and Reflection – “Up! I’m always an example!”</b></p>	
 <p><b>10 minutes</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preguntas reflexivas basadas en las actividades</li> </ol> <p><b>Objetivo</b> Reconozco el verdadero valor de mis comportamientos para mí y para los demás</p>



	 <p><b>Procedimiento</b>          Seleccione los tres elementos que considere más frecuentes en su comportamiento en el Dinamic: "¿Qué hay sobre mí ... en verdad ...?". Así que escribe en un papel la respuesta a la pregunta:          1. ¿Qué le estás enseñando a tus hijos?          Este es un reflejo individual, en casa.</p>
<b>Suggestions</b>	
<b>Attachments</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Table 1 –</li> <li>2. Table 2 –</li> </ol>	

**Recursos:**

**Tabla 1 - Conceptos de Mihaly Csikszentmihalyi**

<p>Las palabras de Mihaly Csikszentmihalyi:          "La actividad autotélica es la actividad que haces por el puro disfrute de la actividad en sí misma.          La actividad exótica es la actividad que realiza para obtener alguna recompensa externa.          La mayoría de las actividades en la vida son exóticas, en lugar de autotelicas ".</p> <p>Mihaly Csikszentmihalyi describe a las personas que son impulsadas internamente y que, como tales, pueden exhibir un sentido de propósito y curiosidad, como autotélico. [2] Esto es diferente de ser impulsado externamente, en cuyo caso cosas como la comodidad, el dinero, el poder o la fama son la fuerza motivadora.</p> <p>Csikszentmihalyi escribe:</p> <p>Una persona autotélica necesita pocas posesiones materiales y poco entretenimiento, comodidad, poder o fama, porque gran parte de lo que hace ya es gratificante.          Debido a que esas personas experimentan fluidez al hacer: en el trabajo, en la familia en la vida, al</p>
--





interactuar con las personas, al comer, incluso cuando están solos sin nada que hacer, dependen menos de las recompensas externas que mantienen a los demás motivados para seguir con una vida compuesto de rutinas.

Son más autónomos e independientes porque no pueden ser manipulados tan fácilmente con amenazas o recompensas del exterior. Al mismo tiempo, están más involucrados con todo lo que les rodea porque están completamente inmersos en la corriente de la vida. [3]

"Creatividad: flujo y la psicología del descubrimiento y la invención", Mihaly Csikszentmihalyi discutió dos tipos de actividad: autotélica y exótica. La actividad autotélica es la actividad que usted hace por el puro disfrute de la actividad en sí misma. La actividad exótica es la actividad que realiza para obtener alguna recompensa externa. La mayoría de las actividades en la vida son exóticas, en lugar de autotelicas".

"Creatividad: flujo y la psicología del descubrimiento y la invención", Mihaly Csikszentmihalyi discutió dos tipos de actividad: autotélica y exótica. La actividad autotélica es la actividad que usted hace por el puro disfrute de la actividad en sí misma. La actividad exótica es la actividad que realiza para obtener alguna recompensa externa. La mayoría de las actividades en la vida son exóticas, en lugar de autotelicas".

1. Mihaly Csikszentmihalyi, *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*; Robert E Quinn, *Change the World*, p 210, 272
2. <https://en.wikipedia.org/wiki/Autotelic> - cite\_ref-3 Csikszentmihalyi, 1997, p.117,

**Tabla 2 - Elementos Pares dinámicos: "¿Qué hay de mí ... en verdad ...?"**

1- ropa	26- fe
2- dinero	27- solidaridad
3- trabajo	28- afecto
4- estudios	29- viajar
5- vocación	30- libertad
6- amigos	31- lectura
7- Citas	32- juegos
8- diversión	33- orgullo
9- deporte	34- celos
10 familias	35- amor
11- televisión	36- mascota
12- servicio	37- amante
13- Grupo de cena semanal	38- casa de playa
14- vacaciones	39- niños
15- coche	40 - caja con caballo
16- placer	41 - vacaciones pagadas en un resort
17- música	42 - oración
18- poder	43 - energía
19- padres	44 - vanidad
20- Prestigio	45 - apetito
21- colaboración	46 -
22- profesión	47 -
23 libros	48 -
24- realización personal	49 -
25- Computadora	50 -



# PROGRAMACIÓN UNIDAD 9– COMPETENCIAS EMOCIONALES– EMPATÍA

TIEMPO PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD: 2 horas

María Augusta Romão da Veiga Branco

Institute Politechnik of Braganca

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

1. Empatía: la empatía es la capacidad de sentir las emociones de otras personas, junto con la capacidad de imaginar lo que otra persona podría estar pensando o sintiendo. La investigación sugiere que las personas empáticas tienden a ser más generosas y preocupadas por el bienestar de los demás, y también tienden a tener relaciones más felices y un mayor bienestar personal. La empatía también puede mejorar la capacidad de liderazgo y facilitar la comunicación efectiva.
2. Sintonía o Ser sintónico - (de una persona) receptivo y en armonía con su entorno para que el afecto sea apropiado a la situación dada.
3. Conciencia social: la capacidad de detectar con precisión las emociones de

### LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

### Grupos



Individual



Parejas



Pequeño grupo



Grupo grande







Lectura









otras personas y de "leer" situaciones. Se trata de sentir lo que otras personas sienten y ser capaces de tomar su perspectiva usando tu capacidad de empatía.

Objetivos	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Reflexionar sobre el concepto de empatía y sintonía.</li> <li>2- Reconocer la empatía como una habilidad en los contextos de conciencia social</li> <li>3- Tener la experiencia de una decisión difícil desde el concepto de empatía</li> <li>4- Para aclarar los valores morales en el contexto de las decisiones de empatía</li> <li>5- Reconocer la empatía en la retroalimentación de nuestra vida diaria a los demás</li> <li>6- Reflexionar sobre la empatía en el contexto grupal</li> <li>7- Reconocer la empatía en una situación de desprecio</li> <li>8- Pensar en la percepción de los malos sentimientos o el sufrimiento</li> <li>9- Reconocer el valor de la percepción de los malos sentimientos o el sufrimiento</li> <li>10- Reconocer las situaciones y contextos de exclusión social</li> <li>11- Analizar el Fenómeno de Exclusión Social</li> </ol>
Recursos	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula con 15 mesas y sillas respectivas</li> <li>- Papel, lápiz y borrador</li> <li>- Video musical DVD</li> <li>- Papeles con textos</li> </ul>
Preparación	
	<p>Seleccionar contenidos y dinámicas de acuerdo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivos y contenidos establecidos para aprender</li> <li>- Encontrar recursos para la dinámica seleccionada</li> <li>- Presente el Texto 1 y la Tabla 1</li> <li>- No presente, al principio, ningún texto sobre la actividad "Patito feo". De hecho, la falta de conocimiento sobre la actividad y el propósito real en relación con la actividad son los factores que constituyen la posibilidad de la experiencia de explorar la empatía.</li> </ul>
Metodología	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El concepto de empatía y sintonía o Be sintonic</li> <li>2. La empatía como una habilidad en los contextos de conciencia social</li> <li>3. La experiencia de la empatía en la decisión difícil- Dinámica de grupo</li> <li>4. Los valores morales en el contexto de las decisiones de empatía- Dinámica de grupo</li> <li>5. La empatía en nuestra vida diaria retroalimenta a los demás- Dinámica de grupo</li> <li>6. La empatía en el contexto grupal</li> <li>7. La empatía en una situación de desprecio</li> <li>8. La percepción de malos sentimientos o sufrimiento - Dinámica de grupo</li> <li>9. Las situaciones y contextos de exclusión social- Dinámica de grupo</li> <li>10. El fenómeno de la exclusión social: Dinámica de grupo</li> </ol>
Notas para el/la professor/a	




	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distribuir textos y cuestionarios a cada uno de los aprendices (padres)</li> <li>- Explicar cuidadosamente cada individuo o grupo dinámico</li> <li>- Dale tiempo a la reflexión final en un gran grupo</li> </ul> <p><b>NOTA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguir de cerca el "patito feo" es un tipo de interacción que puede desencadenar una interrupción para la persona que toma (sin saberlo) el papel de alguien que debe ser despreciado y que es víctima de la ignorancia emocional.</li> <li>- Esta situación puede ocurrir con alguna perturbación entre algunos miembros del grupo. Si la persona que llamas "patito feo" tiene algún desorden emocional o afectivo o depresivo, es conveniente cambiar "por casualidad" el papel que has escrito "ignórame" o "déjame en paz". Esta interacción explora la habilidad de la conciencia social en los aprendices.</li> </ul>
---	---

**Icebreaker – Dinámica individual y con parejas:  
El concepto de empatía en los malos contextos de la vida: el refugio subterráneo**

 <p><b>40 minutos</b></p>  	<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocer la empatía en la retroalimentación de nuestra vida diaria a los demás</li> <li>- Reflexionar sobre el concepto de empatía</li> <li>- Tener la experiencia de una decisión difícil a partir del concepto de empatía</li> <li>- Para aclarar los valores morales en el contexto de las decisiones de empatía</li> </ul> <p><b>Procedimiento</b></p> <p>El profesor debe presentar la situación: Recuerda algunas imágenes e historias de guerra. Imagina que vives con tu familia durante un tiempo de guerra. Tu ciudad fue bombardeada. La población está en estado de alerta y el caos está instalado.</p> <p><b>Recursos</b></p> <p>Leer por parejas el texto número 2.</p> <p><b>Orientaciones</b></p> <p>Siga el texto 1 y converse con su colega para tomar una decisión sobre su elección: "¿Quiénes son las seis personas que voy a salvar?"</p> <p><b>Conclusiones</b></p> <p>Los alumnos deben discutir sobre la siguiente reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué tipo de sentimientos han guiado mis elecciones sobre las personas?</li> <li>- ¿Sentir empatía es un acto emocional o cognitivo?</li> <li>- ¿Nuestra capacidad de entender a los demás nos lleva a las decisiones correctas?</li> </ul> <p>Ahora presente sus respuestas al gran grupo y compare.</p>
---	--

**DINÁMICA DE GRUPO**

 <p><b>60 minutos</b> <i>individual</i></p>	<p><b>Para ser un "patito feo" ... o ¿Qué es la exclusión social?</b></p> <p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar sobre la empatía en el contexto grupal</li> <li>- Reconocer la empatía en una situación de desprecio</li> <li>- Pensar sobre la percepción de malos sentimientos o sufrimiento</li> <li>- Reconocer las situaciones y contextos de exclusión social</li> <li>- Analizar el fenómeno de exclusión social</li> </ul>
--	---



big group



## Recursos

Papeles pequeños o post-it.

## Orientaciones

El capacitador les explica a los alumnos que usarán papeles para pegar sus cabezas (frente o detrás de la espalda ...).

Cada documento tiene una "orden" escrita que debe seguir quien la lea.

Pegue el papel en la cabeza de otro colega.

Deben aparecer las palabras de las acciones que otros deben seguir.

Las palabras deben ser seguidas por colegas que lo leen.

Ejemplos de pedidos en los periódicos:

- "Dime un secreto",
- "estrecha mi mano",
- "Abrazame",
- "Déjame",
- "guiñame el ojo",
- "cántame una canción", ... etc ... etc

Pero ... solo habrá una persona, que debe conservar el papel con la palabra "déjame", "no me contactes" o "no me mires".

Entonces, este aprendiz será el único que no será contactado ni buscado, él o ella será el "Patito Feo" (déjame).

El grupo grande debe permanecer en interacción durante 10 o 15 minutos.

Después de este tiempo, el entrenador presenta el orden STOP.

Todos se sientan.

## El/la professor/a debe de:

1 - invitar al "Patito Feo" a hablar ... debe ser capaz de tener las palabras para expresar lo que sintió durante la dinámica.

Al final, esa persona debe contar cómo se sintió, siendo discriminado y despreciado por el grupo.

2 - invita a cada uno de los otros y encuentra palabras para expresar lo que ellos sintieron sobre la dinámica y sobre la expresión del Patito Feo ...

Todos escuchan y discuten sobre los sentimientos y las percepciones al respecto durante la actividad ... o no ...

## Conclusión

El grupo está invitado a reflexionar sobre lo siguiente:

- Yo ya viví una situación como esta ... ¿cómo me sentí? ... ¿Quién me hizo sentir de esta manera?

- La exclusión social es un problema actual ... ¿alguna vez he sido víctima de la exclusión? a que nivel? ¿A quién fui en busca de ayuda?

- ¿Somos conscientes de que hay instituciones y profesionales que trabajan por la inclusión social? ¿Podemos identificar estas instituciones y personas?

Los alumnos deben discutir sobre la exclusión social y los proyectos, programas o instituciones en el contexto de la inclusión social y la responsabilidad gubernamental.



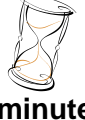

¿Hay una actitud empática en mis comentarios?

Actividad



Erasmus+ Program 2016-1-RO01-KA204-024504KA2

Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices Strategic Partnerships for adult education Development and Innovation

 <b>20 minutes</b> 	<p><b>Objetivo</b> Para reconocer la empatía en nuestra vida diaria retroalimentación a los demás</p> <p><b>Procedimiento</b> El capacitador presenta la Tabla 1 e invita a los alumnos a llenarla.</p> <p><b>Recursos</b> Tabla 1 - ¿Hay una actitud empática en mis comentarios?</p> <p><b>Conclusión</b> Leer la evaluación y reflexionan individualmente</p>
<p><b>Reflection</b> “¿Qué tengo que hacer para ser más empático?”</p>	
 <b>5 minutes</b> 	<p>1. Preguntas reflexivas basadas en las actividades Los alumnos comparten con los demás la última evaluación. Luego deben encontrar 10 palabras para responder solo a una de estas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "¿Qué tengo que hacer para ser más empático?"</li> <li>• "¿Qué puedo hacer para saber más y ayudar más sobre la exclusión social y la inclusión?"</li> </ul>
<p><b>Complementos</b></p>	
<p>1. Texto 1 - El concepto de empatía en los malos contextos de la vida: el refugio subterráneo 2. Tabla 2 - ¿Hay una actitud empática en mis comentarios?</p>	

**Recursos:**

**Texto 1 - El concepto de empatía en los malos contextos de la vida: el refugio subterráneo**

Refugio subterráneo
<p>Imagine que una ciudad dada se ve amenazada por un ataque con bomba.</p> <p>Un hombre se acerca y solicita una decisión inmediata. Hay un refugio subterráneo que solo tiene capacidad para seis personas. Hay doce personas interesadas en ingresar al refugio.</p> <p><b>Elija solo seis:</b></p> <p>Un violinista de 40 años, adicto a las drogas; Un abogado de 25 años; La esposa del abogado de 24 años que acaba de abandonar una institución mental. Ambos prefieren permanecer juntos, ya sea dentro o fuera del refugio; Un sacerdote de 75 años; Una prostituta de 34 años; Un ateo de 20 años, responsable de varios asesinatos; Un estudiante universitario que hizo un voto de castidad; Un médico de 28 años que solo accede a entrar al refugio si puede llevar su arma consigo; Un poeta fanático de 21 años; Una niña de 12 años con I.Q bajo; Un homosexual de 47 años; Un hombre mentalmente débil, de 32 años de edad, que sufre de ataques epilépticos.</p>



### REGLAS A SEGUIR

1. En el caso del abogado y su esposa, o eliges los dos o ninguno.
2. No hay otro refugio, es el único disponible, es decir, los otros 6 (seis) morirán. Los 6 (seis) que elija (deben ser seis, ni más ni menos) son los que continuarán viviendo en la ciudad y serán responsables de su progreso.
3. Solo las personas en análisis, después de su decisión, pueden ser salvadas.

Justifica las elecciones.

Tabla 1 - ¿Hay una actitud empática en mis comentarios?

	Pregunta	Regularmente	Algunas veces	Casi nunca
1	Dirijo mis comentarios a eventos específicos relacionados con el trabajo o la tarea.			
2	Mis comentarios son descriptivos y subjetivos en lugar de usar evaluaciones o números.			
3	Prefiero mantener los comentarios para que puedan ser presentados y discutidos en detalle en la revisión anual del desempeño del personal.			
4	Siempre hago mi mejor esfuerzo para que mis comentarios se entiendan claramente.			
5	Complemento las críticas con sugerencias sobre lo que la persona puede hacer para mejorar.			
6	Mis comentarios se dirigen al pasado de la persona y no a un futuro potencial.			
7	Siempre trato de encontrar algo positivo que decir, incluso si hay cosas negativas.			
8	Siempre pido la opinión de otra persona sobre mis comentarios.			
9	En lugar de entrar en una discusión, siempre le digo a la persona en cuestión cómo quiero que se comporte en el futuro.			
10	Le pido a la otra persona su opinión sobre su desempeño antes de dar la mía.			
11	Me resulta difícil dar un voto negativo cuando debería hacerlo.			
12	Felicito a alguien que ha hecho un buen trabajo.			
	<b>Total</b>			

### ¿Qual ha sido tu puntuación?

#### Preguntas 2, 3, 6, 9 e 11

Regularmente - 1 puntos

A veces - 2 puntos

Raramente - 3 puntos

#### Preguntas 1, 4, 5, 7, 8, 10 y 12

Regularmente - 3 puntos

A veces - 2 puntos

Raramente - 1 puntos

#### Más de 32 - Tienes una actitud empática en tu vida diaria

**normal.** Sus capacidades de retroalimentación se ven bien, pero se pueden mejorar en algunas áreas.

#### 26-32 - Tienes suficiente actitud empática en tu vida diaria

**normal.** Tiene algunas capacidades, pero puede lograr mejoras considerables.

#### Menos de 26: no tienes suficiente actitud empática en tu

**vida diaria normal.** Lo siento ... Sus capacidades necesitan mejoras considerables en muchas áreas.



# PROGRAMACIÓN UNIDAD 9 – COMPETENCIAS EMOCIONALES – COMPETENCIAS SOCIALES

TIEMPO PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD: 2 horas

María Augusta Romão da Veiga Branco

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

**Habilidades socioemocionales:** Goldstein (1989) identifica este grupo de capacidades como básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresión, manejo del estrés y habilidades de planificación.

**Asertividad** - o lenguaje asertivo, significa poder defender sus derechos sin manipulaciones.

**Escucha activa:** escuche con precisión con comunicación efectiva, empatía y sin juzgar los valores.

## LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

## Grupos



Individual



Parejas



Pequeño grupo

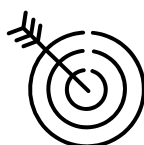


Grupo grande



Lectura





## Objetivos



1. Reflexionar sobre el concepto de empatía y sintonía.
2. Reconocer la empatía como una habilidad en los contextos de conciencia social
3. Tener la experiencia de una decisión difícil desde el concepto de empatía
4. Para aclarar los valores morales en el contexto de las decisiones de empatía
5. Reconocer la empatía en la retroalimentación de nuestra vida diaria a los demás
6. Reflexionar sobre la empatía en el contexto grupal





	<p>7. Reconocer la empatía en una situación de desprecio</p> <p>8. Pensar en la percepción de los malos sentimientos o el sufrimiento</p> <p>9. Reconocer el valor de la percepción de los malos sentimientos o el sufrimiento</p> <p>10. Reconocer las situaciones y contextos de exclusión social</p> <p>11. Analizar el Fenómeno de Exclusión Social</p>
<b>Recursos</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aula con 15 mesas y sillas respectivas</li> <li>- Papel, lápiz y borrador</li> <li>- Video musical DVD</li> <li>- Papeles con textos</li> </ul>
<b>Preparación</b>	
	<p>Seleccionar contenidos y dinámicas de acuerdo a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivos y contenidos establecidos para aprender</li> <li>- Encontrar recursos para la dinámica seleccionada</li> <li>- Presente el Texto 1 y la Tabla 1</li> <li>- No presente, al principio, ningún texto sobre la actividad "Patito feo". De hecho, la falta de conocimiento sobre la actividad y el propósito real en relación con la actividad son los factores que constituyen la posibilidad de la experiencia de explorar la empatía.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. El concepto de empatía y sintonía o Be sintonic</li> <li>12. La empatía como una habilidad en los contextos de conciencia social</li> <li>13. La experiencia de la empatía en la decisión difícil- Dinámica de grupo</li> <li>14. Los valores morales en el contexto de las decisiones de empatía- Dinámica de grupo</li> <li>15. La empatía en nuestra vida diaria retroalimenta a los demás- Dinámica de grupo</li> <li>16. La empatía en el contexto grupal</li> <li>17. La empatía en una situación de desprecio</li> <li>18. La percepción de malos sentimientos o sufrimiento - Dinámica de grupo</li> <li>19. Las situaciones y contextos de exclusión social- Dinámica de grupo</li> <li>20. El fenómeno de la exclusión social: Dinámica de grupo</li> </ol>
<b>Notas para el/la profesor/a</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distribuir textos y cuestionarios a cada uno de los aprendices (padres)</li> <li>- Explicar cuidadosamente cada individuo o grupo dinámico</li> <li>- Dale tiempo a la reflexión final en un gran grupo</li> </ul> <p><b>NOTA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguir de cerca el "patito feo" es un tipo de interacción que puede desencadenar una interrupción para la persona que toma (sin saberlo) el papel de alguien que debe ser despreciado y que es víctima de la ignorancia emocional.</li> <li>- Esta situación puede ocurrir con alguna perturbación entre algunos miembros del grupo. Si la persona que llamas "patito feo" tiene algún desorden emocional o afectivo o depresivo, es conveniente cambiar "por casualidad" el papel que has escrito "ignórame" o "déjame en paz". Esta interacción explora la habilidad de la conciencia social en los aprendices.</li> </ul>
<b>Icebreaker – Dinámica individual y con parejas: El concepto de empatía en los malos contextos de la vida: el refugio subterráneo</b>	





40 minutos



### Objetivos

- Reconocer la empatía en la retroalimentación de nuestra vida diaria a los demás
- Reflexionar sobre el concepto de empatía
- Tener la experiencia de una decisión difícil a partir del concepto de empatía
- Para aclarar los valores morales en el contexto de las decisiones de empatía

### Procedimiento

El profesor debe presentar la situación:  
 Recuerda algunas imágenes e historias de guerra. Imagina que vives con tu familia durante un tiempo de guerra. Tu ciudad fue bombardeada. La población está en estado de alerta y el caos está instalado.

### Recursos

Leer por parejas el texto número 2.

### Orientaciones

Siga el texto 1 y converse con su colega para tomar una decisión sobre su elección: "¿Quiénes son las seis personas que voy a salvar?"

### Conclusiones

- Los alumnos deben discutir sobre la siguiente reflexión:
- ¿Qué tipo de sentimientos han guiado mis elecciones sobre las personas?
  - ¿Sentir empatía es un acto emocional o cognitivo?
  - ¿Nuestra capacidad de entender a los demás nos lleva a las decisiones correctas?

Ahora presente sus respuestas al gran grupo y compare.



60 minutos  
*individual*



*big group*



### Para ser un "patito feo" ... o ¿Qué es la exclusión social?

#### Objetivos

- Reflexionar sobre la empatía en el contexto grupal
- Reconocer la empatía en una situación de desprecio
- Pensar sobre la percepción de malos sentimientos o sufrimiento
- Reconocer las situaciones y contextos de exclusión social
- Analizar el fenómeno de exclusión social

#### Recursos

Papeles pequeños o post-it.

#### Orientaciones

El capacitador les explica a los alumnos que usarán papeles para pegar sus cabezas (frente o detrás de la espalda ...).

Cada documento tiene una "orden" escrita que debe seguir quien la lea.

Pegue el papel en la cabeza de otro colega.

Deben aparecer las palabras de las acciones que otros deben seguir.

Las palabras deben ser seguidas por colegas que lo leen.

Ejemplos de pedidos en los periódicos:



- "Dime un secreto",
- "estrecha mi mano",
- "Abrazame",
- "Déjame",
- "guiñame el ojo",





	<p>- "cántame una canción", ... etc ... etc</p> <p>Pero ... solo habrá una persona, que debe conservar el papel con la palabra "déjame", "no me contactes" o "no me mires".</p> <p>Entonces, este aprendiz será el único que no será contactado ni buscado, él o ella será el "Patito Feo" (déjame). El grupo grande debe permanecer en interacción durante 10 o 15 minutos. Después de este tiempo, el entrenador presenta el orden STOP. Todos se sientan.</p> <p><b>El/la professor/a debe de:</b></p> <p>1 - invitar al "Patito Feo" a hablar ... debe ser capaz de tener las palabras para expresar lo que sintió durante la dinámica. Al final, esa persona debe contar cómo se sintió, siendo discriminado y despreciado por el grupo.</p> <p>2 - invita a cada uno de los otros y encuentra palabras para expresar lo que ellos sintieron sobre la dinámica y sobre la expresión del Patito Feo ... Todos escuchan y discuten sobre los sentimientos y las percepciones al respecto durante la actividad ... o no ...</p> <p><b>Conclusión</b> El grupo está invitado a reflexionar sobre lo siguiente: - Yo ya viví una situación como esta ... ¿cómo me sentí? ... ¿Quién me hizo sentir de esta manera? - La exclusión social es un problema actual ... ¿alguna vez he sido víctima de la exclusión? a que nivel? ¿A quién fui en busca de ayuda? - ¿Somos conscientes de que hay instituciones y profesionales que trabajan por la inclusión social? ¿Podemos identificar estas instituciones y personas?</p> <p>Los alumnos deben discutir sobre la exclusión social y los proyectos, programas o instituciones en el contexto de la inclusión social y la responsabilidad gubernamental.</p>
--	--

**Closing - Individual Dynamic**  
**¿Hay una actitud empática en mis comentarios?**

 <b>20 minutes</b> 	<p><b>Actividad</b></p> <p><b>Objetivo</b> Para reconocer la empatía en nuestra vida diaria retroalimentación a los demás</p> <p><b>Procedimiento</b> El capacitador presenta la Tabla 1 e invita a los alumnos a llenarla.</p> <p><b>Recursos</b> Tabla 1 - ¿Hay una actitud empática en mis comentarios?</p> <p><b>Conclusión</b> Leer la evaluación y reflexionan individualmente</p>
---	--

**Reflection**  
**“¿Qué tengo que hacer para ser más empático?”**





**5 minutes**



**1. Preguntas reflexivas basadas en las actividades**

Los alumnos comparten con los demás la última evaluación.

Luego deben encontrar 10 palabras para responder solo a una de estas

preguntas:

- "¿Qué tengo que hacer para ser más empático?"
- "¿Qué puedo hacer para saber más y ayudar más sobre la exclusión social y la inclusión?"

**Complementos**

**1. Texto 1 - El concepto de empatía en los malos contextos de la vida: el refugio subterráneo**

**2. Tabla 2 - ¿Hay una actitud empática en mis comentarios?**



# PROGRAMACIÓN UNIDAD10– COMPETENCIA SOCIAL

TIEMPO PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD: 2 horas

Mine Gol Guven  
Bogazici University, Istanbul

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

La competencia social como habilidad tiene muchas definiciones y componentes. En esta sesión solo se consideran algunas partes del concepto. Esos son (a) el uso de comunicación positiva durante las interacciones, (b) la comprensión de las emociones, (c) el manejo de la ira y (d) el uso de habilidades de resolución de problemas en los conflictos.

### LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

### Grupos



Individual



Parejas



Pequeño grupo



Grupo grande







Lectura



## OBJETIVOS



1. Demostrar comunicación positiva para interactuar efectivamente con otros
2. Demostrar la capacidad de comprender las emociones en uno mismo y en los demás.
3. Utilizar estrategias de manejo de la ira.
4. Utilizar estrategias de resolución de problemas y resolución de conflictos.



RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bata</li> <li>➤ 3 lúpulos o 3 palos de madera.</li> </ul>
PREPARATION	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recorta los iconos del clima.</li> <li>➤ Imprimir los archivos adjuntos.</li> </ul>
CONTENIDOS	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Introducción</li> <li>➤ Panorama teórico.</li> <li>➤ Actividades</li> <li>➤ Discusión</li> </ul>
NOTA PARA EN ENTRENADOR	
<p><b>15 minutos</b></p> 	<p>Los temas tratados aquí podrían evitarse para algunos participantes. Las emociones como la ira, la frustración, el estrés, la irritabilidad, etc. podrían ser algo que sería difícil discutir en un grupo. Los formadores deben ser conscientes de las tensiones de los individuos en esos momentos de temas candentes.</p>

1. INTRODUCCION	
2. GRUPO DE TRABAJO	
 <p><b>15 minutos</b></p> 	<p><b>Objetivos:</b></p> <p>Demuestra comunicación positiva para interactuar efectivamente con otros. Demuestra la capacidad de comprender las emociones en uno mismo y en los demás.</p> <p><b>Juego Robe</b></p> <p>Haga que los participantes se pongan de pie y formen un círculo. Sostén la bata del final. Pida a los participantes que piensen si algo positivo sucedió en el camino mientras viajaban al lugar del seminario.</p> <p>Primero compartes algo bueno, como "mi compañero tenía mi café listo para mí y me sentí bien para él", y le arrojó la pelota a una persona mientras aún sostenía el extremo. Solicite que hagan lo mismo mientras comparten su experiencia positiva y la emoción que se le atribuye. La túnica hará una estrella como red al final. Haga las preguntas de reflexión al final. Permita que dos o tres participantes respondan las preguntas.</p> <p><b>Nota:</b> Señale la importancia de reconocer las cosas buenas que suceden en nuestras vidas y cómo esas cosas nos hacen felices, orgullosos, sorprendidos, etc. Además, escuchar sobre incidentes positivos que suceden en las vidas de otras personas también hace que todos se sientan seguros y protegidos. feliz.</p>



70 minutes



### Objetivos de La experiencia:

1. Demuestra comunicación positiva para interactuar efectivamente con otros
2. Demuestra la capacidad de comprender las emociones en uno mismo y en los demás.

#### Actividad 1 Emoción Tiempo

- Difunde los iconos de Emotion Weather en el suelo.
- Primero, dé un poco de tiempo a los participantes para que piensen en su estado emocional actual después de explicar qué condición climática representa qué emoción.
- Invite a los participantes a reflexionar sobre sus emociones al pararse en el icono del clima elegido.
- Pregunte a los motivos de sentirse así.
- Hacer las preguntas de reflexión al final. Permita que dos o tres participantes respondan las preguntas.

**Nota:** esta actividad tiene como objetivo comprender y expresar emociones mediante el uso de una condición climática simbólica como sol / felicidad; lluvia / sombrío; tormenta / enojado nublado / inseguro, etc. La parte en la que los individuos comienzan a comunicar sus emociones con el grupo es donde el capacitador proporciona información sobre cómo reconocer y expresar emociones. Si hacemos esto durante nuestra vida diaria, muchos malentendidos, enojo, decepción, autoacusación, estrés y otras emociones y reacciones incómodas serían limitadas. Si oprimimos nuestras emociones o no decimos cómo nos sentimos sobre ciertos temas, es una gran barrera tener relaciones decentes con los demás.

### Experiencia



3. Demuestra la capacidad de comprender las emociones en uno mismo y en los demás.
4. Utiliza estrategias de manejo de la ira.

#### Actividad 2

Primer paso: Botones calientes y Segundo paso: Replantear

- Entregue la hoja de Hot Button a cada participante.
  - Haga las preguntas en la hoja de botones de acceso directo fila por fila: 1) ¿Qué comportamientos presionarán sus botones de acceso rápido? 2) ¿Cómo te sentirías en esos momentos? 3) Cómo se verían afectadas tus relaciones.
  - Pídale que llenen el folleto uno por uno.
  - Tenga un grupo pequeño y pida que compartan sus escritos dentro del grupo.
  - Cuando todos regresen como un grupo completo, pregunte si alguien quiere compartir lo que discutieron en el grupo pequeño.
- Entonces
- Explicar la importancia de obtener una comprensión de la conexión entre los comportamientos de otros, nuestras emociones vinculadas con esos comportamientos y las relaciones afectadas por ese vínculo.
  - Diga: "Ahora, haremos otra actividad para que podamos replantear la manera en que vemos los comportamientos de los demás, porque eso es lo primero que inicia la reacción en cadena y daña nuestras relaciones con las personas que nos rodean".
- ➤ Entregue la hoja de Reframe.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Dé los dos primeros ejemplos y pídale que estudien en grupo para replantear los comportamientos de las personas, lo que nos enoja.</li> <li>➤ Después de dar un poco de tiempo, pregunte a los grupos si quieren compartir algunos ejemplos.</li> </ul> <p>Haga las preguntas de reflexión al final. Permita que dos o tres participantes respondan las preguntas.</p> <p>Nota: el botón caliente significa algo irritable, algo incómodo ... trate de no dar los nombres de las emociones para que los participantes se sientan libres de elegir. Indique que ser consciente de sus propios botones calientes es el primer paso para reconocer las reacciones a ciertos comportamientos y controlar la ira. Al volver a encuadrar las conductas de otros, los individuos deben comprender la forma en que damos un significado (con suerte razonable, significativo y positivo) a cierta conducta nos ayudaría a dar el primer paso para resolver problemas y limitar los conflictos futuros.</p> <p><b>Experiencia</b></p> <p>5. Utiliza estrategias de resolución de problemas y resolución de conflictos.</p> <p><b>Actividad 3</b></p> <p>Técnica de resolución de problemas: Tortuga</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La diapositiva de la Técnica de la tortuga se comparte con los participantes. Mientras el proyector refleja lo visual, el instructor explica cada paso.</li> </ul> <p>Primer paso: reconocer la ira.          Segundo paso: parar antes de mostrar reacciones.          Tercer paso: calmarse y dejar que comience el proceso de pensamiento          Cuarto paso: probar la solución</p> <p>Entre el tercer y cuarto paso hay 3 preguntas que deben hacerse y contestarse. ¿Es seguro, es justo, cómo se sentirían todos?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pregunte a los participantes si podrían usar esta técnica para resolver problemas y resolver conflictos.</li> <li>➤ Solicitud de hacer un juego de roles para representar una situación en la que se usaría la técnica de tortuga.</li> <li>➤ Dar un ejemplo si nadie es voluntario. Por ejemplo, "Usted solicita algo a su hijo, pero él / ella no muestra el cumplimiento".</li> <li>➤ Después de presentar el caso como un juego de roles para el grupo, pregunte cómo se siente alguien, cómo se puede usar la técnica de manera efectiva, etc.</li> </ul> <p>Haga las preguntas de reflexión al final. Permita que dos o tres participantes respondan las preguntas.</p> <p>Nota: La técnica no se puede adquirir fácilmente. Por lo tanto, pida paciencia a los participantes cuando utilicen la técnica en su vida diaria. Recuerde también que la consistencia es útil para enseñar a los adultos y niños a usar la técnica de forma regular.</p> <p>Cierre (Deslice...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 6. Demuestra comunicación positiva para interactuar efectivamente con otros</li> <li>➤ 7. Utiliza estrategias de resolución de problemas y resolución de conflictos.</li> </ul>
--	--

	<p><b>Juego No lo dejes caer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ten tus palos de madera o saltos en tu mano.</li> <li>➤ Tener a los participantes en 3 grupos.</li> <li>➤ Dar un palo a cada grupo.</li> <li>➤ Diga: "Ahora tu misión es sujetar el bastón con la punta de tu dedo índice y mover el bastón hacia abajo y hacia arriba con la mayor atención que le darías. Debido a que usted, como grupo, debe trabajar en conjunto para mantenerlo en sus dedos, no para dejarlo caer al piso".</li> <li>➤ Dale algo de tiempo al grupo para discutir cómo se llevaría a cabo la misión.</li> <li>➤ Haga que intenten subir y bajar 3-4 veces.</li> </ul> <p>Haga las preguntas de reflexión al final. Permita que dos o tres participantes respondan las preguntas.</p> <p><b>Nota:</b> el juego está diseñado para el trabajo en equipo y las habilidades de resolución de problemas. Después del juego, es importante discutir cómo trabajaría un grupo de personas y por qué es importante. ¿Cómo trabajaron juntos para resolver un problema o cumplir la tarea?</p>
<p><b>3. FINALIZACION</b></p>	
 <p><b>10 inutes</b></p> 	<p>Preguntas reflexivas basadas en las actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. ¿Cómo te sentiste durante la actividad / juego?</li> <li>b. ¿Qué sentiste cuando expresaste tus emociones / sentimientos / ideas con el grupo?</li> <li>c. ¿Cómo usarías esto cuando estás con tus hijos?</li> </ol>
<p><b>SUGGERENCIAS</b></p>	
	<p>Una vez finalizada la sesión, los participantes deben abandonar la capacitación con la capacidad de reconocer emociones, controlar la ira y resolver problemas. Echa un vistazo a las emociones incómodas o problemas no resueltos antes terminando la sesion.</p>

<p><b>RECURSOS</b></p>	
<p>Toga para romper el hielo                  Actividad 1 Emoción Tiempo Actividad 2 Hot Button Actividad 2 ¡Replantear!                  Actividad 3 Técnica de resolución de problemas: Tortuga</p>	

**Referencias:**

Hot Button, Reframe and Problem Solving Technique were taken from Center on the Social Emotional Foundations for Early Learning (CSEFEL).




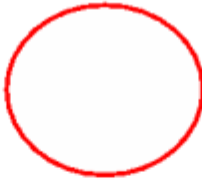
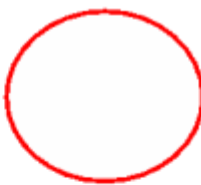

## Emoticonos emocionales – Temática tiempo.




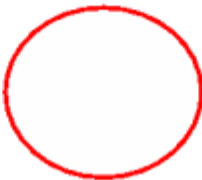




## Botones Rojos





¿Cuáles son los comportamientos que empujarían su botón rojo?

			
---	---	--	---

¿Cuáles son las emociones asociadas a esos comportamientos?  
¿Cómo te sientes?

			
--	--	---	--

¿De qué manera las emociones afectan tu relación con la persona que muestra esos comportamientos?

			
---	---	--	---



## Replantear!

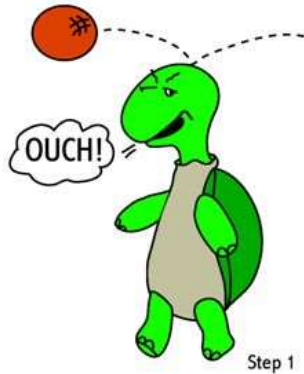
Definición del problema	Replanteamiento
El esta gritando	<i>Habría pasado algo malo, Obviamente ... déjame preguntarle.</i>
¡Ella está criticando todo el tiempo!	<i>Pidiendo su opinión antes de tomar cualquier acción funcionaría</i>



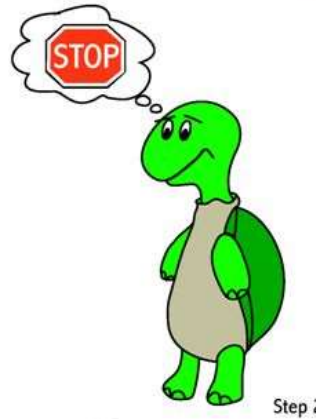
## Técnica de resolución de problemas: Tortuga

# La Técnica de la Tortuga

**Paso 1.**  
Reconocer  
que te  
sientes  
enojado



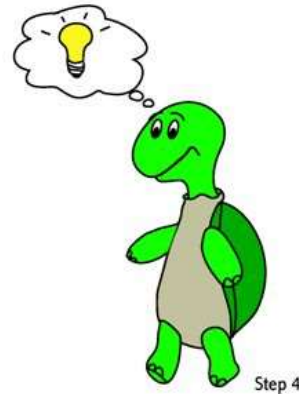
**Paso 2.**  
Pensar  
"Alto".



**Paso 3.** Retirarte a tu  
coraza. Respirar  
profundamente 3  
veces. Pensar en  
cosas para  
tranquilizarte y  
hacer frente a la  
situación.



**Paso 4.** Salir de  
tu coraza  
cuando estás  
tranquilo y  
pensar en una  
solución.



# PROGRAM UNIT 11- EMOTIONAL INTELLIGENT PARENTING

TIEMPO PARA LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2 horas

Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene

Klaipeda University

La **inteligencia emocional (IE)** es la capacidad de los individuos para reconocer su propia las emociones y las de los demás, distinguen entre los diferentes sentimientos y los etiquetan de manera apropiada, utilizan la información emocional para guiar el pensamiento y el comportamiento, y administran y / o ajustan las emociones para adaptarse a los entornos o alcanzar las metas de uno.

Coleman, Andrew (2008). A Dictionary of Psychology (3 ed.). Oxford University Press. ISBN 9780199534067. [https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_intelligence](https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_intelligence)

La **emoción** es cualquier experiencia consciente caracterizada por una actividad mental intensa y un alto grado de placer o disgusto.

Cabanac, Michel (2002). "What is emotion?" Behavioural Processes 60(2): 69-83. "[E]motion is any mental experience with high intensity and high hedonic content (pleasure/displeasure). <https://en.wikipedia.org/wiki/Emotion>

La **conciencia** es el estado o la calidad de la conciencia, o ser consciente de un objeto externo o algo dentro de uno mismo.

Robert van Gulick (2004). "Consciousness". Stanford Encyclopedia of Philosophy. <https://en.wikipedia.org/wiki/Consciousness>

## LAS IMÁGENES

En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

## Grupos



Individual



Parejas







Pequeño grupo



Grupo grande




Lectura

OBJETIVOS	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentar a los padres la Paternidad Inteligente Emocional como un fenómeno.</li> <li>2. Introducir a los padres a los modelos de crianza inteligente emocional.</li> <li>3. Proporcionar a los padres conocimientos prácticos y habilidades sobre la crianza inteligente emocional.</li> <li>4. Alentar el pensamiento parental al crítico.</li> <li>5. Alentar a los padres a ser creativos.</li> </ol>
RECURSOS	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sala con 5 mesas y sillas respectivas.</li> <li>• multimedia</li> <li>• Hojas de papel, lápiz y borrador.</li> </ul>
PREPARACION	
	<p>Contenidos y actividades según: Dichos objetivos y contenidos para aprender recursos a las dinámicas seleccionadas.</p>
CONTENIDOS	
	<p>¿Por qué los padres con inteligencia emocional?</p> <p>¡La investigación indica que el aumento de la Inteligencia Emocional conduce a una mejor salud, logros académicos y relaciones más sólidas! Es un conjunto de habilidades que se puede aprender, medir y fundamentar científicamente y que ayuda a los niños ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Navegar por la creciente complejidad y el estrés.</li> <li>• Fomentar relaciones positivas y saludables.</li> <li>• Chispa innovación y resiliencia</li> <li>• Alimentar la compasión y la paz interior.</li> <li>• Crecer como un agente de cambio positivo</li> </ul> <p>Las habilidades de la inteligencia emocional se aprenden, y creemos que los padres son las personas más importantes para enseñar estas habilidades que cambian vidas y que cambian el mundo. <a href="http://www.6seconds.org/parenting/">http://www.6seconds.org/parenting/</a></p> <p>Los cuatro estilos de crianza: "Hemos identificado cuatro tipos de padres y los efectos de este estilo de crianza en sus hijos:</p> <p><b>Los padres con caso homiso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trata los sentimientos de los niños como poco importantes, triviales.</li> <li>• Desconecta o ignora los sentimientos del niño</li> <li>• Quiere que las emociones negativas del niño desaparezcan rápidamente</li> <li>• Ve las emociones del niño como una demanda para arreglar las cosas.</li> <li>• Minimiza los sentimientos del niño, minimizando los eventos que llevaron a la emoción.</li> <li>• No resuelve problemas con el niño, cree que el paso del tiempo resolverá la mayoría de los problemas</li> </ul> <p><b>Efectos de este estilo en los niños:</b> aprenden que sus sentimientos son incorrectos, inapropiados, no válidos. Pueden aprender que hay algo intrínsecamente malo en ellos por la forma en que se sienten. Pueden tener dificultades para regular sus propias emociones.</p> <p><b>Los padres que desaprueban</b></p>






	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Muestra muchos de los comportamientos de desestimación de los padres, pero de una manera más negativa</li> <li>● Juzga y critica la expresión emocional del niño.</li> <li>● Enfatiza la conformidad con los buenos estándares de comportamiento.</li> <li>● Cree que las emociones negativas deben ser controladas</li> <li>● Cree que las emociones debilitan a las personas; Los niños deben ser emocionalmente duros para sobrevivir.</li> </ul> <p>Cree que las emociones negativas son improductivas, una pérdida de tiempo. Efectos de este estilo en los niños: Igual que el estilo Desaprobación. Los Laissez-</p> <p><b>Padre de familia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Acepta libremente toda expresión emocional del niño.</li> <li>● Ofrece poca orientación sobre el comportamiento.</li> <li>● No establece límites.</li> <li>● Cree que es poco lo que puedes hacer con respecto a las emociones negativas que no sean superarlas</li> <li>● No ayuda al niño a resolver problemas.</li> <li>● Cree que manejar las emociones negativas es una cuestión de hidráulica, libere la emoción y el trabajo está hecho</li> </ul> <p>Efectos de este estilo en los niños: no aprenden a regular sus emociones. Tienen problemas para concentrarse, formar amistades y llevarse bien con otros niños.</p> <p><b>El entrenador de la emoción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Valora las emociones negativas del niño como una oportunidad para la intimidad.</li> <li>● Es consciente y valora sus propias emociones.</li> <li>● Ve el mundo de las emociones negativas como un campo importante para la crianza de los hijos.</li> <li>● No se burla de los sentimientos negativos del niño ni los desestima.</li> <li>● No dice cómo debe sentirse el niño.</li> <li>● Utiliza los momentos emocionales como un momento para escuchar al niño, empatizar con las palabras y el afecto suaves, ayudarlo a etiquetar la emoción que está sintiendo, ofrecer orientación sobre la regulación de las emociones, establecer límites y enseñar la expresión aceptable de las emociones y enseñar el problema -habilidades para resolver</li> </ul> <p><b>Efectos de este estilo en los niños:</b> aprenden a confiar en sus sentimientos, a regular sus propias emociones ya resolver problemas. Tienen una alta autoestima, aprenden bien y se sienten bien con los demás ". <a href="https://www.gottman.com/blog/the-four-parenting-styles/">https://www.gottman.com/blog/the-four-parenting-styles/</a></p>
--	---

**NOTA PARA EL ENTRENADOR**

<p><b>15 minutos</b></p> 	<p>Ofrezca a los padres que realicen una de las pruebas:  <a href="https://www.arealme.com/eq/en/">https://www.arealme.com/eq/en/</a>  <a href="http://www.ihhp.com/free-quizzes">http://www.ihhp.com/free-quizzes</a>                  Intercambio de impresiones                  Solo haga preguntas generales: ¿Fue útil la prueba? ¿Te inspiraste a pensar?                  Emocional inteligente para padres? y así...</p>
--	---



INTRODUCCIÓN	
Trabajo en grupo	
 <p style="background-color: #fff9c4; padding: 2px; display: inline-block;"><b>25 minutos</b></p> 	<p><b>1.1. ICEBREAKER - Actividades : –Sí, yo puedo!!</b></p> <p>Un cortometraje de ted.com:</p> <p><a href="https://www.ted.com/playlists/150/advice to help you be a great">https://www.ted.com/playlists/150/advice to help you be a great</a>                      —Roberto D'Angelo y Francesca Fedeli crearon la empresa social FightTheStroke.org para abrir un diálogo sobre los efectos devastadores de los accidentes cerebrovasculares a una edad temprana. Este problema es importante para ellos por una sencilla razón: porque ellos mismos lo han tratado con su hijo Mario.</p> <p><b>Por que deberias escuchar</b></p> <p>"Cuando el hijo de Roberto D'Angelo y Francesca Fedeli, Mario, tenía solo 10 días, se le diagnosticó un derrame cerebral perinatal en el lado derecho de su cerebro, lo que lo dejó incapaz de mover el lado izquierdo de su cuerpo . A través de la rehabilitación de las neuronas espejo, Mario tiene ahora 5 años y ha mejorado mucho el movimiento.</p> <p>La pareja conocedora de la tecnología fundó FightTheStroke.org para reunir y compartir las experiencias de familias que han sido afectadas por todo tipo de infartos y ataques infantiles. El movimiento social quiere abrir un diálogo sobre los efectos devastadores de este evento traumático, abogando por los jóvenes sobrevivientes de accidentes cerebrovasculares y utilizando la tecnología y la medicina abierta como facilitadores para su mejor futuro.</p> <p>Juntos, como familia, están promoviendo el conocimiento de esta historia como oradores motivadores en eventos como TED, son orgullosos embajadores de TEDMED en Italia y promotores del primer Medicine Hackathon en Italia, cuyo objetivo es reagrupar a los principales expertos en medicina. e Innovación. Roberto es Director de aprendizaje en línea en Microsoft Italia, mientras que Francesca actualmente concentra su experiencia en administración en el proyecto FightTheStroke.org, y están desarrollando una innovadora plataforma de rehabilitación basada en Mirror Neurons. Francesca también actúa como miembro de varias asociaciones de la Asociación de pacientes, se convirtió en miembro de Eisenhower en 2014 y en el primer miembro de Ashoka en Italia en 2015. <a href="https://www.ted.com/speakers/roberto and francesca d angelo">https://www.ted.com/speakers/roberto and francesca d angelo</a></p> <p><b>Discusión:</b></p> <p>¿Cuáles son tus impresiones? ¿Qué te gustó?</p> <p>¿Qué puedes aprender?</p> <p>¿Cuál fue el beneficio para usted?</p> <p>¿Cuáles fueron los pensamientos acerca de sus propias posibilidades? y así</p>
 <p style="font-size: small;">Erasmus+ Program 2016-1-RO01-KA201-024504KA2 Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices Strategic Partnerships for adult education Development and Innovation</p> <p><b>140   Page</b></p>	<p><b>14.1 ¿Por qué los padres con inteligencia emocional?</b></p> <p>¡La investigación indica que el aumento de la Inteligencia Emocional conduce a una mejor salud, logros académicos y relaciones más sólidas! Es un conjunto de habilidades que se puede aprender, medir y fundamentar científicamente y que ayuda a los niños ...</p> <p>¿Navegar por la creciente complejidad y el estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar relaciones positivas y saludables.</li> <li>• Chispa innovación y resiliencia</li> <li>• Alimentar la compasión y la paz interior.</li> </ul>

70 minutes



- Crecer como un agente de cambio positivo
- Las habilidades de la inteligencia emocional se aprenden, y creemos que los padres son las personas más importantes para enseñar estas habilidades que cambian vidas y que cambian el mundo. <http://www.6seconds.org/parenting/>

Los cuatro estilos de crianza:

"Hemos identificado cuatro tipos de padres y los efectos de este estilo de crianza en sus hijos:

### Los padres con caso homiso

- Trata los sentimientos de los niños como poco importantes, triviales.
- Desconecta o ignora los sentimientos del niño
- Quiere que las emociones negativas del niño desaparezcan rápidamente
- Ve las emociones del niño como una demanda para arreglar las cosas.
- Minimiza los sentimientos del niño, minimizando los eventos que llevaron a la emoción.
- No resuelve problemas con el niño, cree que el paso del tiempo resolverá la mayoría de los problemas

**Efectos de este estilo en los niños:** aprenden que sus sentimientos son incorrectos, inapropiados, no válidos. Pueden aprender que hay algo intrínsecamente malo en ellos por la forma en que se sienten. Pueden tener dificultades para regular sus propias emociones.

### Los padres que desaprueban

- Muestra muchos de los comportamientos de desestimación de los padres, pero de una manera más negativa
- Juzga y critica la expresión emocional del niño.
- Enfatiza la conformidad con los buenos estándares de comportamiento.
- Cree que las emociones negativas deben ser controladas
- Cree que las emociones debilitan a las personas; Los niños deben ser emocionalmente duros para sobrevivir.

Cree que las emociones negativas son improductivas, una pérdida de tiempo. Efectos de este estilo en los niños: Igual que el estilo Desaprobación. Los Laissez-

### Padre de familia



- Acepta libremente toda expresión emocional del niño.
- Ofrece poca orientación sobre el comportamiento.
- No establece límites.
- Cree que es poco lo que puedes hacer con respecto a las emociones negativas que no sean superarlas
- No ayuda al niño a resolver problemas.
- Cree que manejar las emociones negativas es una cuestión de hidráulica, libere la emoción y el trabajo está hecho

Efectos de este estilo en los niños: no aprenden a regular sus emociones. Tienen problemas para concentrarse, formar amistades y llevarse bien con otros niños.







	<p><b>El entrenador de la emoción</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Valora las emociones negativas del niño como una oportunidad para la intimidad.</li> <li>● Es consciente y valora sus propias emociones.</li> <li>● Ve el mundo de las emociones negativas como un campo importante para la crianza de los hijos.</li> <li>● No se burla de los sentimientos negativos del niño ni los desestima.</li> <li>● No dice cómo debe sentirse el niño.</li> <li>● Utiliza los momentos emocionales como un momento para escuchar al niño, empatizar con las palabras y el afecto suaves, ayudarlo a etiquetar la emoción que está sintiendo, ofrecer orientación sobre la regulación de las emociones, establecer límites y enseñar la expresión aceptable de las emociones y enseñar el problema -habilidades para resolver</li> </ul> <p><b>Efectos de este estilo en los niños:</b> aprenden a confiar en sus sentimientos, a regular sus propias emociones ya resolver problemas. Tienen una alta autoestima, aprenden bien y se sienten bien con los demás ". <a href="https://www.gottman.com/blog/the-four-parenting-styles/">https://www.gottman.com/blog/the-four-parenting-styles/</a></p>
--	---

**3.FINALIZACION**

 <p><b>10 minutos</b></p> 	<p><b>Conclusión</b></p> <p>Finalmente, el Entrenador propuso la siguiente reflexión: ¿Qué fue lo más difícil de rascar?          ¿Qué fue más fácil?          ¿Qué representa esta dinámica en nuestras vidas?</p>
---	---

**2. NOTAS CLAVE**

 <p><b>10 minutes</b></p>    <p>Erasmus+ <small>Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices Strategic Partnerships for adult education, Development and Innovation</small></p> <p><b>142   Page</b></p>	<p><b>Mensaje de la actividad para reflexionar</b></p> <p>Primero, todos leen un artículo individualmente. Piensa cariñosamente.</p> <p>Mi esposo es maestro y tienen oradores inspiradores que vienen y hablan con la facultad de vez en cuando. Compartió conmigo que hablaron sobre un orador.</p> <p>EQ (inteligencia emocional) y es útil para enseñar a los niños y ayudarlos a ser más completos y ajustados. Le impresionó la charla y me ordenó un libro sobre EQ, un tema muy informativo para que los padres lo consideren. Por lo tanto, me complace brindarle información sobre la Inteligencia Emocional de la experta en crianza y desarrollo infantil Denise Daniels. Ella discutirá algunos rasgos clave exhibidos por las madres con un alto nivel de EQ y le dará una buena introducción al tema de la Inteligencia Emocional.</p> <p>Quiero tener una charla sobre su ecualizador. No su coeficiente intelectual (nadie quiere escuchar esos números), sino su inteligencia emocional, porque eso va a ser mucho más importante para el bienestar y el éxito de sus hijos que su título universitario o su vocabulario.</p> <p>La inteligencia emocional (EQ) es la capacidad de reconocer emociones en ti mismo y de los demás, y de regular tus propias emociones. Esa es una declaración simple, pero no es una cosa simple ni para los niños ni para los adultos. Sin embargo, para los niños, tiene enormes implicaciones en lo bien que les va a ir en la escuela y más adelante en la vida. Aunque tendemos a fijarnos en los puntajes de las pruebas de</p>
---	---

nuestros hijos y en los GPA, no menos que el ganador del premio Nobel James Heckman, economista de la Universidad de Chicago, ha dicho que "Fomentar las habilidades no cognitivas de los niños [les] otorga beneficios sociales, emocionales y de comportamiento que llevan al éxito más adelante en la vida...". Y los maestros de jardín de infantes informaron que las habilidades de EQ de un niño son más importantes para el éxito escolar que la capacidad Leer o sostener un lápiz.

Como padre, su influencia en el nivel de ecualización de su hijo es enorme: a través de la enseñanza, a través del modelado de roles consciente e incluso, o especialmente, a través de sus acciones inconscientes. Por eso es fundamental elevar su propio EQ antes de tratar de ayudar a su hijo a elevar el suyo.

Primero, conócete a ti mismo. ¿Qué tan experto eres en reconocer tus propias emociones? Compártese con el sistema RULER creado por el Centro de Inteligencia Emocional de Yale: ¿Puede reconocer sus emociones, comprender sus causas, etiquetarlas con precisión, expresarlas de manera adecuada y regularlas de manera efectiva? Según el Centro de Yale, las investigaciones muestran que estas habilidades en los niños "probablemente se asocien con la competencia social, la adaptación y el éxito académico". El primer paso para fomentar estas cualidades en los niños es entender quién es usted y ser honesto acerca de su habilidades. Luego, estarás en camino de convertirte en una madre con un alto EQ.

Expresar empatía. La empatía es una piedra angular de la inteligencia emocional. Un rasgo compartido de las madres altamente empáticas es que son curiosas y genuinamente interesadas en otras; también son conscientes de los sentimientos de los demás. Para ser una madre empática, escuche a su hijo: guarde el teléfono, apague el televisor, esté verdaderamente presente, participe y responda.

Escucha lo que no se dice. Gran parte de cómo nos comunicamos es no verbal: lenguaje corporal, gestos, postura, expresiones faciales. Saber cómo proyecta sus propios sentimientos puede ayudarlo a comprender lo que sienten sus hijos (y los demás). El psicólogo Paul Ekman, autor de Emotions Revealed, dice que cuando Podemos reconocer nuestras señales emocionales y las de otros, podemos adaptar nuestro comportamiento A la situación de formas más productivas y adecuadas. Para aprender a hacer esto, use un espejo o pídale a alguien que le tome videos cortos mientras expresa tristeza, ira, miedo, felicidad. Piensa en situaciones de la vida real donde sentiste esas emociones y deja que te vuelvan a inundar. Luego trabaja con tus hijos para hacer lo mismo. Esto ayudará a que ambos aprendan a reconocer sus propias emociones y las de los demás, incluso cuando no se expresan en palabras.

Enfrentar el conflicto. ¿Cuántas veces has escuchado a la gente, o escuchado a ti mismo, decir: "¡Odio el conflicto!" ¿Quién no lo hace? Pero la verdadera pregunta es: ¿Cómo lo manejas? ¿Te mantienes tranquilo? ¿Grito? ¿Llorar? El conflicto puede ser una oportunidad para enseñarte a ti mismo ya tus hijos cómo manejar sentimientos poderosos y demostrar una resolución de problemas positiva. Las mamás de alto ecualismo saben cómo ayudar a sus hijos a resolver problemas y encontrar soluciones constructivas. Y cuando el conflicto es entre la madre y el niño, una madre con un alto ecualizador expresa su disgusto por el comportamiento del niño, no con el niño, diciendo: "Me molesta cuando haces eso". Mantenerse calmado durante el conflicto enseña Niños que los sentimientos fuertes pueden ser manejados. Sí, eso requiere mucha práctica (¡y muchas respiraciones profundas!), Pero es un componente crucial de la inteligencia emocional.

Deja volar las banderas de tus sentimientos. Las mamás con un alto ecualizador no tienen miedo de mostrar sus propias emociones. Con frecuencia usan palabras de

	<p>"sentimientos" para describir sus emociones, y las usan con frecuencia en las conversaciones para ayudar a sus hijos a adquirir un vocabulario para sus propias emociones. Respetan y validan los sentimientos de sus hijos y hacen de su hogar un lugar propicio para la expresión abierta y honesta de los sentimientos. Escuchan sin juzgar y sin minimizar o descartar los sentimientos de los niños. Proporcionan oportunidades para expresar y compartir emociones a través del juego, la música y las artes creativas.</p> <p>Nuestro mundo está saturado de emociones. Y hay muchas maneras de desarrollar habilidades de ecualización en experiencias diarias. Incluso puedes descubrir varios de ellos en este Día de la Madre. Pero primero: disfruta el día. Te lo has ganado. <a href="http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%80%A2">http://www.denisedanielsparenting.com/parenting/the-smart-mom%E2%</a></p> <p>Después de eso, la reflexión grupal.</p>
--	--

**SUGGERENCIAS**

**ARCHIVOS ADJUNTOS**

Asegúrese de leer este libro:

<http://www.healthyworkplaces.info/wp-content/uploads/2012/10/emotional-intelligence.pdf>



# PROGRAMACIÓN UNIDAD 12- EVALUACIÓN FINAL Y EVALUACIÓN

TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD: 2 horas

Klaipeda University

Ingrida Baranauskiene, Diana Saveikiene

## JUSTIFICACIÓN Y ANTECEDENTES TEÓRICOS

**Evaluación.** „La evaluación es la interpretación estructurada y el dar sentido para predecir. o impactos reales de las propuestas o resultados. Observa los objetivos originales y lo que se predice o lo que se logró y cómo se logró. La evaluación de SPero puede ser formativa y se lleva a cabo durante el desarrollo de un concepto o propuesta, proyecto u organización, con la intención de mejorar el valor o la efectividad de la propuesta, proyecto u organización. También puede ser sumativo, extrayendo lecciones de una acción o proyecto finalizado o de una organización en un momento posterior en el tiempo o circunstancia.. <https://en.wikipedia.org/wiki/Evaluation>, 2017. 10. 04

**Evaluación de procesos.** —Las evaluaciones de proceso consideran la forma en que se implementa o practica un programa. Es decir, las evaluaciones de procesos investigan si un programa está haciendo lo que pretendía hacer de manera consistente. El objetivo de una evaluación de proceso es determinar si ciertos cambios en el programa (como el aumento de la coherencia de los procedimientos) mejorarían la entrega del programa. Las evaluaciones de procesos se utilizan para responder preguntas como, "¿todos los proveedores de servicios administran el programa de la misma manera?" Y "¿qué parte de la intervención se brindó y quién la proporcionó?".

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. NCPD, 24.

**Evaluaciones de impacto.** —Las evaluaciones de impacto son la forma más común de evaluación de programas. Las evaluaciones de impacto miden el efecto directo de un programa de acuerdo con sus metas y objetivos operativos. Por ejemplo, una evaluación de impacto de un programa de educación para padres evaluaría si los padres participantes han mejorado sus habilidades de crianza de manera que el programa se propuso promover (por ejemplo, una disminución en el uso del castigo físico a favor de prácticas de crianza más constructivas). Es decir, las evaluaciones de impacto intentan responder preguntas tales como '¿Los participantes muestran un aumento en sus conocimientos y / o habilidades de crianza?'

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. NCPD, 24.



**Evaluaciones de resultados.** —Las evaluaciones de resultados intentan medir las consecuencias directas del programa bajo investigación sobre el objetivo subyacente. La diferencia entre una evaluación de impacto y una de resultados es que una evaluación de impacto se centra en el objetivo directo (por ejemplo, habilidades de crianza) mientras que una evaluación de resultados considera el objetivo subyacente (por ejemplo, la prevención del abuso infantil). Una evaluación de resultados intenta responder preguntas como, '¿el programa reduce la incidencia de maltrato y abandono infantil?'. Las evaluaciones de resultados mejoran las evaluaciones de impacto al permitir investigar si los supuestos que subyacen a los objetivos directos del programa son precisos. Por ejemplo, los aumentos en el conocimiento y las habilidades de los padres (el objetivo directo de un programa de crianza) dan como resultado una reducción en la incidencia o prevalencia del maltrato infantil (el objetivo general o el propósito del programa). Para evaluar directamente estos elementos, se necesita una evaluación de resultados.

Hilzer, P., Diggins, J.R., Bromfield, L., Higgins, D. (2006). The effectiveness of parent education and home visiting child maltreatment prevention programs. *NCPC*, 24.

## LAS IMÁGENES

### En relación al programa



Objetivos



Recursos



Preparación



Contenido



Temporalización



Notas

### Grupos



Individual



Parejas



Pequeño grupo



Grupo grande



Lectura

## OBJETIVOS






Evalúa el programa en estos aspectos:





- evaluaciones de proceso
- evaluaciones de impacto
- evaluaciones de resultados

## RECURSOS









Sala con 3 mesas y sillas respectivas.  
Papel, lapiz

PREPARACIÓN	
	<p>Los participantes asistirán al curso completo de Psico-Educativo / Social. Programa de intervención (PESI) para mejorar la inclusión social y el bienestar de las familias de niños con necesidades especiales.</p>
CONTENIDOS	
	<p>Se utilizará: El método de los cafés del mundo. Cafés de tres temas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluación de procesos.</li> <li>2. Evaluaciones de impacto.</li> <li>3. Evaluaciones de resultados.</li> </ol>
NOTA PARA EL ENTRENADOR	
<p><b>5 minutos</b></p> 	<p>Explicando las reglas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distribución a los cafés.</li> <li>2. Participó en los tres cafés.</li> <li>3. Cada café todos pasan 30 minutos.</li> <li>4. Los moderadores están constantemente en el mismo café Sesión general (Los moderadores presentan los resultados)</li> </ol>

1. INTRODUCCION	
2. TRABAJO EN GRUPO	
 <p><b>15 minutos</b></p> 	<p><b>1.2. ICEBREAKER-</b></p> <p>Se introduce (nombre, situación familiar, hobby). En cada cafetería de nuevo.</p>
 <p><b>80 minutos</b></p> 	<p><b>1.1. CHAT EN EL CAFÉ</b></p> <p><b>Dependiendo de la cafetería, se están llevando a cabo discusiones sobre estos temas:</b> Evaluación de procesos, evaluaciones de impacto, evaluaciones de resultados.</p> <p><b>Preguntas clave:</b>                  ¿Qué fue útil? ¿Qué es lo que más gusta?                  ¿Qué ya utilizas en la práctica? ¿Qué consejo debes tener?                  ¿Qué te gustaría cambiar? ¿Qué experiencia has ganado? ¿Qué aprendiste?                  ¿Qué ya se sabía?                  ¿Qué recomendarías a los profesores?                  ¿Qué tipo de actividad te gustó más?                  Fomentar la contribución de todos.</p>



 	<p><b>1.2. Tres presentaciones de mentor</b> Tres presentaciones de mentores. Se presenta un resumen de la opinión de cada cafetería.</p> <p><b>1.3. REFLEXIÓN ADICIONAL</b> Fomentar la contribución de todos</p>
<p><b>3. FINALIZACION</b></p>	
 <p><b>5 minutos</b></p>	<p>Resumen del profesor</p>
<p><b>4. NOTAS IMPORTANTES</b></p>	
 <p><b>5 minutos</b></p>  	<p><b>MENSAJE DE LA ACTIVIDAD PARA REFLEXIONAR</b> Reflexión individual escrita. Puedes pedir dibujar. Las obras están recogidas.</p>
<p><b>DOCUMENTOS ADJUNTOS</b></p>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1. Método del World Café</li> <li>2. 2. Directrices del mundo del café</li> </ol>

### 1. Método del Café Mundial

— Basándose en siete principios de diseño integrado, la metodología de World Café es un formato simple, eficaz y flexible para albergar diálogos de grupos grandes.

World Café puede ser modificado para satisfacer una amplia variedad de necesidades. Los detalles específicos del contexto, los números, el propósito, la ubicación y otras circunstancias se incluyen en la invitación única, el diseño y la elección de preguntas de cada evento, pero los siguientes cinco componentes constituyen el modelo básico:

1) Entorno: cree un entorno "especial", que suele modelarse después de un café, es decir, mesas redondas pequeñas cubiertas con un mantel de lino a cuadros o blanco, papel de carnicero, bolígrafos de colores, un jarrón de flores y un elemento opcional de "palito parlante" . Debe haber cuatro sillas en cada mesa (de manera óptima), y no más de cinco.

2) Bienvenida e introducción: el anfitrión comienza con una cálida bienvenida y una introducción al proceso de World Café, configurando el contexto, compartiendo la etiqueta del Café y relajando a los participantes.





3) Rondas de grupos pequeños: el proceso comienza con la primera de tres o más rondas de veinte minutos de conversación para el grupo pequeño sentado alrededor de una mesa. Al final de los veinte minutos, cada miembro del grupo se mueve a una nueva tabla diferente. Pueden o no elegir dejar a una persona como el "anfitrión de la mesa" para la próxima ronda, quien da la bienvenida al siguiente grupo y les informa brevemente sobre lo que sucedió en la ronda anterior.

4) Preguntas: cada ronda está precedida por una pregunta especialmente diseñada para el contexto específico y el propósito deseado del World Café. Las mismas preguntas se pueden utilizar para más de una ronda, o se pueden construir unas sobre otras para enfocar la conversación o guiar su dirección.

5) Cosecha: después de los grupos pequeños (y / o entre rondas, según sea necesario), se invita a los individuos a compartir ideas u otros resultados de sus conversaciones con el resto del grupo grande. Estos resultados se reflejan visualmente de varias maneras, la mayoría de las veces se utilizan grabaciones gráficas en la parte frontal de la sala.

El proceso básico es simple y simple de aprender, pero las complejidades y los matices del contexto, los números, la elaboración de preguntas y el propósito pueden hacer que sea óptimo traer un anfitrión experimentado para ayudar. Si ese fuera el caso, los servicios de consultoría profesional y los anfitriones principales están disponibles a través de World Cafe Services y estaremos encantados de hablar con usted sobre sus necesidades.

Además, hay muchos recursos disponibles para los nuevos anfitriones de World Cafe, que incluyen un kit de herramientas de alojamiento gratuito, una comunidad de práctica en línea y los Programas de aprendizaje exclusivo de World Cafe. <http://www.theworldcafe.com/key-concepts-resources/world-cafe-method/>

## 2. Pautas del World Cafe

"Realizar una emocionante conversación con World Café no es difícil, ¡está limitado solo por su imaginación! El formato de World Café es flexible y se adapta a muchas circunstancias diferentes.

Cuando estos principios de diseño se usan juntos, fomentan el diálogo colaborativo, el compromiso activo y las posibilidades constructivas de acción.

### Seven Design Principles:

#### 1) Establecer el contexto

Preste atención a la razón por la que reúne a las personas y a lo que quiere lograr. Conocer el propósito y los parámetros de su reunión le permite considerar y elegir los elementos más importantes para alcanzar sus objetivos: por ejemplo, quién debe formar parte de la conversación, qué temas o preguntas serán más pertinentes, qué tipo de cosecha será más útil, etc.

#### 2) Crear un espacio hospitalario.

Los anfitriones de los cafés de todo el mundo enfatizan el poder y la importancia de crear un espacio hospitalario, uno que se sienta seguro y acogedor. Cuando las personas se sienten cómodas para ser ellas mismas, hacen su pensamiento, habla y escucha más creativos. En particular, considere cómo su invitación y su configuración física contribuyen a crear un ambiente acogedor.



### 3) Explorar preguntas que importan

El conocimiento surge en respuesta a preguntas convincentes. Encuentre preguntas que sean relevantes para las preocupaciones de la vida real del grupo. Las preguntas poderosas que "viajan bien" ayudan a atraer energía colectiva, conocimiento y acción a medida que se mueven a través de un sistema. Dependiendo del plazo disponibles y sus objetivos, su Café puede explorar una sola pregunta o utilizar una línea de consulta progresivamente más profunda a través de varias rondas de conversación.

#### 1) Fomentar la contribución de todos

Como líderes, estamos cada vez más conscientes de la importancia de la participación, pero la mayoría de las personas no solo quieren participar, sino que también quieren contribuir activamente a hacer una diferencia. Es importante alentar a todos en su reunión a contribuir con sus ideas y perspectivas, mientras que también permite que cualquiera que quiera participar simplemente escuche.

#### 2) Conectar diversas perspectivas

Una de las características distintivas del Café es la oportunidad de moverse entre mesas, conocer gente nueva, contribuir activamente con su pensamiento y vincular la esencia de sus descubrimientos con círculos de pensamiento cada vez más amplios. A medida que los participantes llevan ideas o temas clave a nuevas tablas, intercambian perspectivas, lo que enriquece enormemente la posibilidad de nuevas perspectivas sorprendentes.

#### 3) Escuchen juntos para patrones y perspectivas

Escuchar es un regalo que nos damos el uno al otro. La calidad de nuestra escucha es quizás el factor más importante que determina el éxito de un Café. Al practicar la escucha compartida y prestar atención a los temas, patrones e ideas, comenzamos a sentir una conexión con el todo más grande. Aliente a las personas a escuchar lo que no se habla junto con lo que se comparte.

#### 4) Compartir los descubrimientos colectivos.

Las conversaciones mantenidas en una mesa reflejan un patrón de integridad que se conecta con las conversaciones en las otras mesas. La última fase del Café, a menudo llamada "cosecha", implica hacer que este patrón de integridad sea visible para todos en una gran conversación grupal. Invite a algunos minutos de reflexión silenciosa sobre los patrones, temas y preguntas más profundas experimentadas en las conversaciones de grupos pequeños y llámelos para compartir con el grupo más grande. Asegúrese de tener una forma de capturar la cosecha; trabajar con un registrador gráfico es muy útil.

© 2015 The World Café Community Foundation Creative Commons

Attribution Free to copy & distribute w/acknowledgement & link:

[www.theworldcafe.com](http://www.theworldcafe.com)

<http://www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/Cafe-To-Go-Revised.pdf>





Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava



Universitat  
de Lleida



ipb  
INSTITUTO POLITÉCNICO  
DE BRAGANÇA



Faculty of Education and  
Rehabilitation Sciences



KLAIPĖDA  
UNIVERSITY

