



ENSEÑAR RESILIENCIA GUÍA DE FORMACIÓN

Pilotaje con personal formador.



Cofinanciado por
la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de sus autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma

Aprender a **afrentar** y crecer – Formación de resiliencia

La resiliencia es el proceso y el resultado de adaptarse con éxito a las experiencias vitales difíciles o desafiantes, especialmente a través de la flexibilidad mental, emocional y conductual y el ajuste a las demandas externas e internas.

A continuación se presentan las estrategias para aumentar la resiliencia:

- Construir sus conexiones
- Fomentar el bienestar (mente y cuerpo)
- Encontrar un propósito
- Adoptar pensamientos saludables
- Buscar ayuda

Estas estrategias constituyen la base de la formación COPE.

Fuente: American Psychological Association, 2022

Guía de formación de ENSEÑAR RESILIENCIA

La guía proporciona a los educadores de adultos información y metodologías sobre cómo ayudar Al alumnado adulto a desarrollar las siguientes actitudes para fomentar la resiliencia:

1. Dar prioridad a la propia salud (mental y física) y reconocer que la resiliencia se puede aprender
2. Aprendizaje social y emocional
3. Afrontamiento: analizar la causa del problema o de los sentimientos negativos y planificar acciones correctivas para resolver el problema o reducir las consecuencias emocionales negativas
4. Autoeficacia: ser creativo/a y confiar en sí mismo/a para encontrar una solución
5. Optimismo y autocompasión

Metodología de ENSEÑAR RESILIENCIA

ENSEÑAR RESILIENCIA se basa en el aprendizaje participativo y en el aprendizaje invertido, ya que las personas participantes son responsables de su propio proceso y reciben apoyo del personal formador en su autoaprendizaje y descubrimiento.

Se asigna un módulo a cada actitud y la formación se establece en 5 semanas, introduciendo un modelo por semana. Cada capítulo incluirá objetivos de aprendizaje y descriptores, así como referencias a ejercicios/materiales de formación pertinentes, referencias y lecturas adicionales..

Al final de cada capítulo se ofrece un plan de clases para 6 días con el fin de preparar la formación y relacionarla con el ejercicio correspondiente a cada día. El tiempo asignado para cada jornada es de 20 a 30 minutos, además del tiempo que haya que dedicar a los deberes.

La formación puede aplicarse de muchas maneras. Puede ser en línea con la aportación del personal formador cada día o semanalmente para todos los ejercicios o presencialmente cada semana o cada día, aunque siempre centrándose en los deberes y el autoaprendizaje.

En cada módulo se incluyen referencias y lecturas complementarias para comprender mejor los antecedentes y enfoques teóricos.

Ejercicios para PRACTICAR LA RESILIENCIA

La guía de formación ENSEÑAR RESILIENCIA está vinculada a los ejercicios PRACTICAR LA RESILIENCIA que pueden utilizarse tanto para la formación de personas adultas como para el autoaprendizaje.

Sobre la base de la guía de formación se establece un conjunto de 6 ejercicios (días) para cada uno de los 5 módulos.

Es importante que las personas participantes no se limiten a leer los ejercicios, sino que documenten su participación en la formación en un diario.

La mayoría de los ejercicios no están directamente relacionados con un día, ya que el objetivo de la formación es crear buenos hábitos que luego formarán parte de la vida cotidiana.



Módulo 1. Dar prioridad a la propia salud

Lección

Introducción: ¿Cómo paso mi tiempo? Hacer tiempo para elecciones saludables

1. Ejercicio físico
2. Dieta saludable
3. Más ejercicio
4. Rutina y hábitos de sueño
5. Consumo de azúcar
6. Reducción del estrés

Ejercicios

Las personas participantes hacen un mapa de su tiempo (dibujan un reloj) y reciben ejercicios/tareas para priorizar su salud:

1. Planificar el ejercicio físico
2. Registrar su dieta y sustituir lo poco saludable por lo saludable
3. Encontrar formas de moverse más en su vida diaria
4. Probar diferentes métodos para mejorar el sueño
5. Controlar y reducir el consumo de azúcar en un 40%.
6. Utilizar la meditación, también al caminar



Módulo 2. Aprendizaje social y emocional

Lección

Introducción: La rueda CASEL y su aplicación.

1. Autoconocimiento
2. Autogestión
3. Toma de decisiones responsable
4. Buenas habilidades de relación
5. Conciencia social

Ejercicios

Las personas participantes reciben ejercicios y tareas para mejorar el aprendizaje social y emocional:

1. Ejercicio y hoja de trabajo SWAN
2. Ejercicio de charla mental y hoja de trabajo
3. Piénselo dos veces y tome una decisión inteligente
4. Hacer cosas por los demás en el mundo real
5. Dedicar tiempo y atención a las personas que lo necesitan



Módulo 3. Afrontamiento

Lección

Introducción y uso del medidor de estado de ánimo: cómo se siente.

1. Alfabetización emocional
2. Intervenir y tomar el control de nuestros pensamientos
3. Formas de afrontar la adversidad
4. Modelo ABS y contingencias conductuales
5. Sesgo negativo (3/1)
6. Mindfulness y bienestar

Ejercicios

Las personas participantes realizan diferentes ejercicios y tareas para mejorar sus habilidades y actitudes de afrontamiento.

1. Cómo se siente - ejercicio del informe meteorológico
2. Aplicar el medidor de estado de ánimo y definir los desencadenantes
3. Utilizar la hoja de trabajo del secuestro emocional
4. Trabajar con la hoja de trabajo del plan de contingencia
5. Definir las cosas que le producen alegría
6. Practicar la calma de emergencia en momentos de estrés



Módulo 4. Autoeficacia

Lección

Introducción sobre la autoeficacia y las fortalezas del carácter.

1. **Autoeficacia**
2. Fortalezas características personales/del carácter
3. Desarrollar sus puntos fuertes
4. Desafiarse a sí mismo/a
5. **Efectos de la motivación**

Ejercicio

Las personas participantes realizan diferentes ejercicios y tareas para mejorar su autoeficacia.

1. Aplicar la escala de autoeficacia
2. Utilizar la encuesta de fortalezas de carácter VIA para identificar 5 fortalezas características
3. Identificar las 3 últimas fortalezas y desarrollarlas
4. Desafiar a su cerebro - juego de colores.
5. **Hoja de trabajo «Bueno, malo, quién sabe».**
6. **Ejercicio de autocontrol y afrontamiento**



Módulo 5. Autocompasión

Lección

Introducción a Martin Seligman y Brené Brown y la escala de autocompasión.

1. Escala de autocompasión y autocompasión
2. Optimismo ante la adversidad
3. Los efectos de la gratitud
4. **Mindfulness**
5. Autocompasión
6. Humanidad

Ejercicios

Las personas participantes realizan diferentes ejercicios y tareas para mejorar su autocompasión.

1. Ejercicios de autocompasión: trátese como un buen amigo
2. Ejercicio «El mejor futuro posible»
3. **Conectar con la naturaleza**
4. Escribir una carta de agradecimiento
5. Ejercicio de amor propio
6. Abrazar a alguien



NOS GUSTARÍA CONTAR CON SU
OPINIÓN