

ZERO COERCION



ERASMUS + PROYECTO

IO3_ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO
EXPERIENCIAL

DETA 1_ CONOCERME A MÍ MISMO/A Y A MIS APOYOS

8.1: ¿Cuáles son mis derechos? ¿Cómo y quién puede ayudarme a
ejercitarlos?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no puede considerar responsable de cualquier uso que hacerse de la información contenida en ella."

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EXPERIENCIAL (DETA)

DETA 1_ CONOCERME A MÍ MISMO/A Y A MIS APOYOS

Introducción:

Estas actividades están diseñadas para integrar DETA 1 – CONOCIÉNDOME A MI MISMO/A Y A MIS APOYOS en el proyecto Zero Coerción. El diseño de este contenido se lleva a cabo de acuerdo con la Guía Metodológica de Co-creación (IO.1), tratando de ser lo más práctico y experiencial posible. El objetivo principal de DETA 1, 8.1. es comprender los fundamentos de los derechos humanos y cómo se relaciona con la situación de las personas que han experimentado una crisis de esquizofrenia. Presenta conceptos tan importantes como el enfoque basado en los derechos humanos para la discapacidad, la coerción y la recuperación, así como ayuda a aprender a hablar de sus propios problemas de salud mental o de otros/as sin el estigma. También se crea un espacio para discutir la discriminación que los/las participantes han visto o experimentado. Todos estos son pasos importantes para el empoderamiento y la motivación necesarios para que los/las participantes aprendan e implementen técnicas que puedan ayudar a resolver una crisis en el hogar sin experimentar coerción.

DETA 1, 8.2, 8.3 dará a los/las participantes habilidades que permiten apoyar a personas diagnosticadas de esquizofrenia y familiares. El DETA contiene todas las herramientas, recursos y medidas a seguir para identificar y desarrollar habilidades individuales para personas con diagnóstico de esquizofrenia y sus familiares, identificar los apoyos actuales y desarrollar otros nuevos y aumentar el empoderamiento individual conociendo y utilizando los apoyos. Junto con las personas diagnosticadas de esquizofrenia y sus familiares, se creó el contenido y la metodología, teniendo en cuenta su experiencia vivida, especialmente episodios de crisis, formas de intervenciones y formas/estrategias alternativas para manejar la crisis de la esquizofrenia en ambientes domiciliarios.

El objetivo principal de DETA 1, 8.4 es enseñar a evaluar los desencadenantes que pueden causar crisis de esquizofrenia. Para lograrlo se presenta la idea de que todo comportamiento tiene una razón (es causada por necesidades, buscando evitar experiencias negativas y así sucesivamente). No sólo se presenta información sobre desencadenantes y signos de angustia, sino también con la ayuda de actividades interactivas los/las participantes pueden desarrollar conocimientos sobre sus desencadenantes individuales y signos de angustia, fortaleciendo así la capacidad de mitigar la crisis y evitar experimentar o usar coerción.

Objetivos:

DETA 1, 8.1.:

- Saber cuáles son mis derechos;
- Conocer los conceptos de discapacidad, coacción y recuperación basados en los derechos humanos;
- Saber cómo hablar de mi salud mental;

DETA 1, 8.2 y 8.3.:

- Identificar y desarrollar habilidades individuales
- Identificar los apoyos individuales
- Empoderar a las personas conociendo los apoyos

DETA 1, 8.4.:

- Saber cuáles son mis propios desencadenantes personales y signos de angustia

Participantes:

15 participantes de los tres grupos:

- Personas diagnosticadas de esquizofrenia.
- Familiares.
- Profesionales de la salud mental.

Competencias:

DETA 1, 8.1.: Empoderamiento; Comunicación; Pensamiento crítico; Auto-observación; Habilidades digitales.

DETA 1, 8.2 y 8.3: Colaboración y Redes, Comunicación, Empoderamiento.

DETA 1, 8.4.: Adaptabilidad; Auto-observación; Iniciativa; Pensamiento crítico; Habilidades digitales.

Contenido de aprendizaje:

DETA 1, 8.1.: conceptos basados en los derechos humanos: derechos humanos en la discapacidad, coacción y recuperación; erradicación del estigma en el lenguaje sobre salud mental.

DETA 1, 8.2 y 8.3: desarrollo de habilidades, apoyos individuales, habilidades y empoderamiento.

DETA 1, 8.4.: desencadenantes y signos de angustia; evaluación individual de los desencadenantes y signos de angustia.

Duración: 14 horas

DETA 1, 8.1.:

- **Sesión presencial:** 4 horas en total (durante dos sesiones)
- **Sesión online:** 1 hora y 10 min en total (durante dos sesiones)

DETA 1, 8.2 y 8.3.:

- **Sesión presencial:** 4 horas, 10 min
- **Sesión online:** 2 horas, 10 min

DETA 1, 8.4.:

- **Sesión presencial:** 1 hora y media (una sesión)
- **Sesión online:** 1 hora (durante dos sesiones)

Estrategias de formación:

Para alcanzar los objetivos antes mencionados, se propone el desarrollo de una metodología de formación basada en las siguientes premisas:

- Adaptado y modulado a la capacidad de aprendizaje de las personas pertenecientes a los grupos objetivo.

- La formación se basa en los conceptos de formación experiencial y aprendizaje en la práctica; por lo tanto, la metodología de formación será principalmente activa y práctica.
- Las sesiones de formación se llevarán a cabo en contextos actuales y online, por lo que se crearán materiales y se desarrollarán herramientas de formación para ser utilizadas en diferentes entornos.
- La participación de los/las alumnos/as será necesaria durante los cursos de formación; por lo tanto, los/las formadores/as promoverán actividades en las que los/las aprendices podrán interactuar e intercambiar experiencias y conocimientos entre ellos/as y con los diferentes participantes.
- El curso de formación tendrá un enfoque de mentoría / entrenador/a. Los/las formadores/as apoyarán a los/las estudiantes durante todo el curso de formación.
- Se desarrollará una plataforma de formación electrónica para facilitar las sesiones de formación online, compartir conocimientos y experiencias de los/las estudiantes y apoyar cursos de formación a través de diferentes herramientas de formación online.

Esta sesión formativa requiere de una dimensión reflexiva, es decir, durante su docencia se mantiene un conjunto de valores que garantizan el respeto y la libre participación. Es fundamental que los/las participantes se encuentren en un clima cálido y amigable cuando nos estamos formando sobre temas de estigma y discriminación ya que algunos de los/las participantes pueden haberlo sufrido en su propia piel.

La sesión de formación debe basarse en:

- **Simetría:** No hay ideas, experiencias o conocimientos que sean más importantes o más exitosos que otros. La voz de todos los/las participantes tiene la misma validez. Todos los/las participantes tienen su experiencia de salud mental y estigma (incluidos los/las profesores/as).
- **Respeto:** Todas las voces deben ser escuchadas desde el reconocimiento, la comprensión y la empatía. No se aceptarán los juicios sobre la experiencia de otros/as o cualquier tipo de discriminación.
- **Voluntaria:** la participación en la formación tiene que ser una decisión libre y propia de la persona. La participación en la formación no es una decisión de los/las profesionales o de la familia.
- **Confidencialidad:** las experiencias y opiniones que se comparten durante la formación no serán sacadas del espacio de entrenamiento.

Es fundamental dar espacio a reflexiones sobre las propias vivencias que pueden expresar las personas que participan en los cursos, ya sea por experiencias relacionadas con la salud mental o por experiencias de discriminación.

Es aconsejable vincular estos comentarios o historias que puedan salir durante el transcurso de la formación a los contenidos que se están enseñando.

En caso de que una persona se sienta muy afectada por los contenidos porque revive una situación negativa presente o pasada es aconsejable detener la ejecución del curso y atender a la persona. Una vez que la persona es recuperada, puede continuar con el programa de formación.

Metodología:

- Activo y participativo.

Materiales de formación:

- **Sesiones presenciales:** El/la instructor/a estará a cargo de cada sesión creando un espacio de aprendizaje inclusivo, salvaguardando el uso de metodologías de enfoque, materiales visuales y prácticos. El idioma se adaptará a los/las participantes.
- **Formación online:** Los mentores/as o entrenadores/as deben apoyar a los/las participantes durante las sesiones de formación online o dar retroalimentación individual cuando sea apropiado. Así pues, cuando los/las participantes no puedan realizar los entrenamientos online y solo puedan ejecutar las sesiones presenciales nos aseguraremos que no perderán la oportunidad de involucrarse del todo.

<p>10 '</p>	<p>en la sala donde se está llevando a cabo el taller, tal vez pueda utilizar un pasillo u otros espacios cercanos. A todos los/las participantes se les dan trozos de papel con identidades (DOC5) – no se lo muestren a los demás. Se les hacen varias preguntas (DOC5) y después de cada una de las preguntas tienen que dar un paso adelante si piensan que la persona con esa identidad si podría hacer una acción particular. De lo contrario, se quedan en su lugar. Por ejemplo, la primera pregunta es "¿Puedes convertirte en presidente?": alguien con una identidad dada de "mujer de negocios" dirá "sí" y dará un paso adelante, pero "una persona que está sin hogar" probablemente no se moverá. Después de que todas las preguntas hayan terminado, se alienta a la gente a revelar sus identidades y la discusión grupal comienza sobre por qué algunas personas avanzaron mucho mientras otras se quedaban atrás. ¿Algunas personas tienen más obstáculos y por qué?</p> <p><i>10 minutos de descanso recomendado aquí</i></p> <p>¿Las personas que han tenido una crisis de esquizofrenia tienen los mismos derechos humanos? Discusión (Diapositiva 4)</p> <p>Una historia de vida propia y reflexiones sobre ella. Espacio para compartir experiencias personales. (Diapositiva 5)</p> <p><i>10 minutos de descanso recomendado aquí</i></p> <p>¿Qué es la coerción? Ejemplos de nombres (diapositiva 6)</p> <p>Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. ¿Por qué es importante? (diapositiva 7)</p> <p>El concepto evolutivo de la discapacidad. Discusión al respecto. (Diapositiva 8)</p> <p>Concepto de recuperación (personal), discusión (diapositiva 9)</p> <p>Cierre</p>
-------------	--

Introducción/recordatorio del espacio de trabajo online (preferiblemente con una demostración de un proyector de cómo conectarse – siendo consciente de que no todo el mundo podría tener acceso a un PC y / o Internet)

Introducción de la tarea – una tabla para llenar en casa que fomenta la auto-reflexión y una mejor comprensión de la recuperación. (DOC 6)

- Información sobre la próxima reunión.

Materiales necesarios durante la sesión:

- Lista de asistencia DOC 2.
- Presentación power point DOC 4 y proyector en el aula.
- DOC 5 impreso
- Impresiones para la tarea (para aquellos que no tienen acceso a un PC y /o Internet) (DOC 6)

Tiempo/ Duración	Descripción
<p>5'</p> <p>20'</p> <p>20'</p>	<p>DETA 1, Salida 8.1. – SEGUNDA SESIÓN ONLINE</p> <p>Apertura</p> <p>El/la entrenador/a ya ha diseñado y subido la sesión online a la plataforma de e-Training.</p> <p>Los/las estudiantes verán el esquema de la formación: temas, el calendario de reuniones, cosas que hacer online.</p> <p><u>Nota.</u> Este tema está diseñado para que los/las participantes que tienen la posibilidad de trabajar online obtengan más materiales, podrían profundizar en el tema, PERO los participantes que no pueden unirse online todavía podrían participar sin ser excluidos.</p> <p>Tarea. Ejercicio de recuperación.</p> <p>Un recordatorio para completar el ejercicio (DOC 6) sobre la recuperación que se presentó durante la reunión en vivo y para pedir orientación online, si es necesario.</p> <p>Salud mental y estigma. Estudiando el tema por ti mismo/a.</p> <p>Los/las estudiantes podrán descargar un pdf (DOC 7) con un texto sobre salud mental y estigma, mitos sobre salud mental, etc. Los/las estudiantes pueden familiarizarse con los materiales, se les anima a escribir las preguntas que puedan tener y a tomar notas de lo que no estaba claro para ellos/as para que podamos discutir esto una vez que nos reunamos.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tareas DOC 6 • PDF teórico DOC7

de los dos grupos discutan por qué piensan de esta manera en particular. Más tarde se lleva a cabo una discusión mutua. Si es necesario, el instructor/a da argumentos que ayudan a eliminar el estigma en salud mental. Sin embargo, el propósito de esta discusión no es encontrar "una respuesta perfecta", sino crear espacio para la reflexión y la discusión.

15 minutos de descanso recomendado aquí

Ejercicio sobre el estigma y las palabras (diapositiva 7). Los/las participantes se dividen en cuatro grupos de trabajo. A cada grupo se le da una tabla (imprime - DOC 10) con diferentes maneras de describir a una persona. Tienen que elegir qué frase encuentran mejor para describir a alguien y por qué es mejor que otros. Se asignan alrededor de 10 minutos para los debates grupales, que los grupos presentan sus conclusiones. La discusión mutua puede seguir.

Principios para hablar de salud mental (diapositiva 8-10).

Introducción de la tarea (diapositiva 11; DOC 11). A los/las participantes se les pide que reflexionen por sí mismos/as cómo les gustaría hablar sobre su propia salud mental, ¿cómo les gustaría describir sus problemas de salud mental? También, ¿cómo elegirían hablar sobre la salud mental de otras personas que conocen? También se anima a los/las participantes a pedir orientación para hacer este ejercicio en la búsqueda en el espacio de trabajo online si lo necesitan.

10'

Cierre

Introducción/recordatorio del espacio de trabajo online (con una demostración en un proyector de cómo conectarse – siendo consciente de que no todo el mundo podría tener acceso a un PC y / o Internet)

Información sobre la próxima reunión.

Materiales necesarios durante la sesión:

- Lista de asistencia DOC 2.
- Presentación power point DOC 8 y proyectarlo en el aula.
- Impresiones para el ejercicio DOC 9 y DOC 10
- Impresiones para la tarea (para aquellos que no tienen acceso a un PC y /o Internet) (DOC 11)

pizarra elementos principales del ejercicio. Dará a los/las participantes 10 minutos para pensar y realizar las tareas solicitadas (completar con debilidades y fortalezas individuales el ejercicio entregado). Los próximos 20 minutos se mantendrán para discusiones comunes sobre el tema. Trataremos que todos los/las participantes nos relaten sus conclusiones.

Power Point 1 continuo

- Diapositiva 6 "Identificación de problemas": el formador debate con los/las participantes en términos de obstáculos, que son barreras para las metas personales de una persona diagnosticada de esquizofrenia en su vida actual. Se pide a los/las participantes que vengan con ejemplos personales.
- Diapositiva 7 "Configuración de objetivos" -genera aproximaciones a corto plazo a los objetivos personales de persona diagnosticada de esquizofrenia con especificación del comportamiento social que se requiere para lograr con éxito los objetivos incrementales a corto plazo. El esfuerzo de fijación de objetivos requiere que el terapeuta o entrenador se desprenda de las descripciones detalladas de persona diagnosticada de esquizofrenia de qué habilidades de comunicación se deben aprender, con quién se van a utilizar, dónde y cuándo. A los/las participantes se les pregunta cuáles son sus objetivos personales.
- Diapositiva 8 A través de "juegos de roles" o "ensayo de comportamiento", la persona diagnosticada de esquizofrenia demuestra las habilidades verbales, no verbales y paralingüísticas necesarias para una interacción social exitosa en la situación interpersonal establecida como meta. Como continuación de la diapositiva anterior, teniendo en cuenta sus objetivos individuales, se les pide que enumeren las habilidades individuales que tienen que les ayudará a cumplir su objetivo. El formador/a hará que el discurso sea breve e involucrará a los/las participantes que no participaron anteriormente. Se pedirá al menos a dos participantes que realicen role-playing.
- Diapositiva 9 "Retroalimentación positiva" y "correctiva" -se le da al participante- enfocada en la calidad de los comportamientos exhibidos en el role-playing.

<p>15'</p>	<ul style="list-style-type: none">• Diapositiva 10 "Modelado social": se proporciona con un/a terapeuta un/a participante que demuestre los comportamientos interpersonales deseados (puede incluir tanto la comunicación verbal como las señales no verbales, como el lenguaje corporal o las expresiones faciales) en una forma que pueda ser aprendido por la persona diagnosticada de esquizofrenia que está de observador/a en la formación. Se pedirá a tres participantes que apoyen como voluntarios este concepto de modelado social. Por ejemplo, si un participante considera que le faltan algunos comportamientos de lectura del lenguaje corporal, otro participante puede compartir y mostrar su capacidad para leerlo. El tercer participante será pasivo, solo expresará a través del lenguaje corporal algunos movimientos / actitudes.• Diapositiva 12- "Tareas" -se dan para motivar a las personas diagnosticadas de esquizofrenia para implementar la comunicación en situaciones de la vida real. A todos los/las participantes se les pedirá que piensen en tres comportamientos interpersonales que deben mejorarse y practicar en casa, durante los próximos días. El Entrenador/a que está explicando la tarea está abierto/a para cualquier pregunta aclaratoria. <p>El formador explica cada diapositiva durante aprox. 5 minutos cada una.</p> <p><i>15 min de descanso – teniendo en cuenta el estado médico de los/las participantes</i></p>
------------	---

La sesión continua con Power Point 2, que es el núcleo.

Cada diapositiva será discutida por el entrenador/a junto con los/las participantes- Diapositiva 3 a la diapositiva 9.

Pasando de una diapositiva a otra, el instructor/a desarrollará discusiones abiertas con los/las participantes. Se les pedirá que vengan con ejemplos personales, de su vida privada o profesional, con respecto a cada artículo que enumeramos a continuación. (45 minutos)

- **Problemas personales o necesidades ----- Utilidad de la adquisición de habilidades**

¿Puede describir un problema concreto de necesidades/personales al que se enfrentó recientemente? ¿Cómo puede ayudar en entrenamiento de habilidades?

- **Síntomas positivos persistentes ----- habilidades de afrontamiento para controlar los síntomas y la comunicación interpersonal para desafiar los síntomas psicóticos en la terapia cognitiva conductual**

¿Qué pasa con los síntomas positivos persistentes? ¿Cómo puedes manejarlos?

- **Síntomas negativos ----- Comunicación verbal y no verbal y expresividad emocional**

¿Vamos a hablar de síntomas negativos? ¿Cómo podemos luchar contra ellos?

- **Efectos secundarios de los medicamentos antipsicóticos ----- habilidades no verbales y motoras**

¿Puede enumerar algunos efectos secundarios de los medicamentos antipsicóticos? ¿Cómo influyen en las habilidades no verbales y motoras?

- **La erosión de las habilidades de entornos subestimulantes ----- la lucha contra los efectos del institucionalismo**

¿Puede compartir con nosotros algunos ejemplos sobre la erosión de las habilidades? ¿Cómo podemos prevenir o resolver?

- **Ansiedad social y evasión ----- Pasos que nos lleven a comunicarse con otras personas en situaciones variadas; modelar y desempeñar un papel en la situación de formación desensibilizar la ansiedad**

20'	<p>¿Ansiedad social y evasión? Hablemos de ellos. ¿Quién quiere describir una situación concreta?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clima emocional estresante en el hogar familiar o grupal o en el trabajo - ----habilidades de desescalada verbal y no verbal, asertividad en lugar de pasividad o agresividad; habilidades sociales para resolver problemas <p>¿Influye el clima familiar en nuestra vida y en nuestras actitudes? ¿Qué habilidades tenemos o necesitamos para poder ayudarnos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déficits cognitivos ---- El trabajo o las habilidades de resolución de problemas sociales a través de la enseñanza procesal y activa <p>¿Qué déficits cognitivos? ¿Hablemos de este concepto? ¿Qué habilidades de resolución necesitamos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación y estabilización de la enfermedad ----- asociado con el tratamiento; lograr conocimiento <p>¿Es beneficiosa la aceptación de la enfermedad? ¿Qué pasa con el apoyo entre pares? ¿Cómo puede ayudar esto?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades para el manejo de enfermedades ----- uso fiable de los medicamentos; habilidades de negociación con psiquiatras y otros proveedores de servicios; empoderamiento y esperanza a través de habilidades de autogestión para "tener una vida" <p>¿Considera que tiene habilidades para el manejo de enfermedades? ¿Qué tipo de habilidades?</p> <ul style="list-style-type: none"> • El estigma ----- la asertividad en el tratamiento de la discriminación; auto-divulgación juiciosa, defensa a través del apoyo entre pares y organizaciones de autoayuda <p>¡Hablemos de estigma! ¿Cómo lo lidiar? ¿Cómo lidias con la discriminación?</p> <ul style="list-style-type: none"> • El aislamiento social ---- una conversación agradable aumenta la simpatía <p>¿Se enfrenta al aislamiento social? ¿Cómo se las arregla para mantenerlo en parámetros decentes?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amistad ----- las habilidades de intimidad y citas desplazan el aislamiento social
-----	---

<p>15'</p>	<p>¿Qué tan importante es la amistad? ¿Qué habilidades de intimidad y noviazgo tienes o te gustaría desarrollar?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empleo ----- habilidades para encontrar empleo, comunicarse con empleadores y compañeros/as de trabajo <p>¿Trabaja usted? ¿Cómo encuentras un trabajo y, lo que es más importante, cómo te las arreglas para mantenerlo?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vida independiente ----- Habilidades en la obtención de vivienda; solución de problemas sociales con compañeros/as de cuarto <p>¿Qué habilidades necesitas para tener una vida independiente en la comunidad?</p> <p>Ejercicio (20'):</p> <p>Al final de la segunda presentación de la segunda sesión, se entregará el DOC 3 y se pedirá a los/las participantes que rellenen el formulario con elementos individuales. (10 minutos para llenar, 10 minutos para discutir).</p> <p>El ejercicio es similar al anterior (mapa de recursos), pero desde otra perspectiva (económica, personal, institucional y social). El instructor/a dirigirá la discusión hacia estas cuatro direcciones principales.</p> <p>15 minutos de descanso</p> <p>Cierre</p>
<p>15'</p>	<p>Información sobre la próxima sesión online. Se presentará un tutorial de 12 minutos (DOC. 4- Vídeo de YouTube sobre el uso de ZOOM), con el fin de que cada participante pueda hacer una cuenta ZOOM para la próxima sesión online.</p>

Tiempo/ Duración	Descripción
	<p>DETA 1, Salida 8.13. – TERCERA SESIÓN – ONLINE</p> <p>Empoderamiento y habilidades</p> <p>Materiales: Power Point 3, DOC 1, DOC 5, DOC 8.</p> <p>Otros materiales: Herramienta de plataforma online.</p> <p>El entrenador/a ya ha diseñado y subido la sesión online a la plataforma de e-Training.</p>
10'	<p>Apertura</p> <p>El entrenador/a da la bienvenida a todos/a en la plataforma seleccionada. Hará una breve presentación de las secciones anteriores y de los/las participantes.</p>
20'	<p>Comience con el ejercicio</p> <p>Presenta a todos/as Doc5 Camino de poder (5 min lectura y análisis individuales y 15 min de discusión). Cada participante recibirá a través de la plataforma online el documento con instrucciones claras.</p>
70'	<p>Empoderamiento y Habilidades (Power Point 3)</p> <p>Breve presentación para diapositivas 3-8. El formador/a sigue las diapositivas y debate con los/las participantes.</p> <p>Diapositiva 4: El entrenador/a abre un debate sobre el concepto de poder. ¿Qué es el poder? ¿Cómo podemos usar el poder? ¿Cómo podemos generar más energía?</p> <p>Diapositiva 5: ¿Qué es el empoderamiento? ¿Qué es el empoderamiento en el campo de la salud mental? ¿Cómo podría ser beneficioso esto?</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Es un proceso social multidimensional que ayuda a las personas a tener control sobre sus propias vidas.</i> • <i>Es un proceso que fomenta el poder en las personas, para su uso en sus propias vidas, en sus comunidades y en su sociedad, actuando sobre temas que definen como importantes.</i>

Diapositiva 6: ¿Cuáles son las dimensiones del empoderamiento? ¿A qué nivel puede actuar el empoderamiento?

El empoderamiento es multidimensional, social y un proceso.

- ✓ *Multidimensional:*
 - a. *Ocurre dentro de las dimensiones sociológicas, psicológicas, económicas y de otro tipo (campos).*
 - b. *También ocurre en varios niveles, como individuo, grupo y comunidad.*
- ✓ *Es un proceso social, ya que ocurre en relación con los demás.*
- ✓ *Es un proceso similar a un camino o viaje, que se desarrolla a medida que trabajamos a través de él. El individuo y la comunidad están fundamentalmente conectados.*

Diapositiva 7: ¿El poder, el cambio y la expansión se pueden relacionar? ¿Qué tienen en común?

Diapositivas 8-22. Discusiones abiertas sobre los elementos del empoderamiento (se utilizará el DOC 8).

Para cada una de las diapositivas de 8 a 22, el entrenador/a involucrará a 15 participantes. El entrenador/a les pedirá a todos/as que recojan un número del 1 al 15 y recibirán un tema de las diapositivas (DOC 8). A cada participante se le pedirá, teniendo en cuenta el elemento de empoderamiento específico, que describa en un máximo de 3 minutos cada uno, cómo se puede utilizar este elemento en acciones concretas en los próximos 6 meses, con el fin de aumentar la calidad de vida de personas diagnosticadas de esquizofrenia (15 p x 3 '-45').

Mientras el/la participante responderá

1. Tener poder de decisión.
2. Tener acceso a información y recursos.
3. Tener una variedad de opciones entre las cuales tomar decisiones (no solo sí / no, una o la otra).
4. Asertividad.
5. Un sentimiento de que el individuo puede marcar la diferencia (tener esperanza).
6. Aprender a pensar críticamente; desaprender el condicionamiento; ver las cosas de manera diferente; p.ej.,



<p>Aprender a redefinir quiénes somos (hablando con nuestra propia voz).</p> <p>a) Aprendiendo a redefinir lo que podemos hacer. b) Aprender a redefinir nuestras relaciones con el poder institucionalizado.</p> <p>7. Aprender y expresar la ira.</p> <p>8. No sentirse solo/a; sentirse parte de un grupo.</p> <p>9. Entender que las personas tienen derechos.</p> <p>10. Efectuar cambios en la vida y la comunidad de uno.</p> <p>11. Habilidades de aprendizaje (por ejemplo, comunicación) que el individuo define como importantes.</p> <p>12. Cambiar la percepción de los demás sobre la competencia y la capacidad de actuar de uno/a.</p> <p>13. Salir del armario.</p> <p>14. Crecimiento y cambio interminable y autoiniciado.</p> <p>15. Incrementar la imagen positiva de uno mismo/a y superar el estigma.</p> <p>Diapositivas 23-26, abra discusiones mientras el entrenador/a sigue diapositivas. Explicación de términos.</p> <p>Diapositiva 23: Empoderamiento como proceso:</p> <p>"El deseo de proteger (y de ser protegido) es fuerte; sin embargo, hay beneficios genuinos cuando los clientes comienzan a controlar sus propias vidas, y cuando los practicantes se convierten en guías y entrenadores en este proceso, en lugar de asumir el papel paternalista a largo plazo de los supervisores/as".</p> <p>Mientras el instructor/a lee la declaración, se pide a los/las participantes que comenten. ¿Cuál es el papel del practicante? Pero, ¿cuál es el papel del cliente?</p> <p>Diapositiva 24:</p> <p>Niveles de empoderamiento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Empoderamiento individual• Empoderamiento del Grupo y de la Comunidad



<p>15'</p> <p>15'</p>	<p>Se pedirá a los/las participantes que den ejemplos concretos sobre los actos de empoderamiento individual y el empoderamiento de la comunidad.</p> <p>Diapositiva 25:</p> <p>El empoderamiento como un proceso "a través del cual las personas, organizaciones y comunidades comienzan a tener control sobre sus vidas. Implica que las nuevas capacidades que se adquieren como un proceso natural en lugar de que sea a través de información consultada o suministrada por profesionales especializados. El proceso de empoderamiento también significa la capacidad de encontrar soluciones a nivel local, fortaleciendo las estructuras y la vinculación entre los individuos y el sistema social, incluidos los vecinos, los familiares, las iglesias, los clubes y las asociaciones de voluntarios." (Deegan, 1999)</p> <p>Se pedirá a los/las participantes que comenten la declaración anterior. Además, para venir con ejemplos concretos sobre la búsqueda de soluciones a nivel individual y comunitario.</p> <p>Diapositiva 26:</p> <p>Proceso de empoderamiento de la inclusión social basado en el proceso de empoderamiento. Dos dimensiones subyacentes al concepto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El aumento de las habilidades individuales • El aumento de las habilidades de la participación social. <p>El Entrenador/a cambiará la discusión a habilidades y la necesidad del desarrollo de habilidades con el fin de crear el empoderamiento a nivel individual y comunitario.</p> <p>A los/las participantes se les preguntará:</p> <p>¿Qué habilidades tienes?</p> <p>¿Qué eres capaz de desarrollar en un futuro cercano para empoderarte a ti mismo/a?</p> <p>Descanso- 15 min</p> <p>Cierre de la sesión online. Informe. Retroalimentación. Los/las participantes recibirán Cuestionarios de Evaluación y se les pedirá que los llenen y envíen como muy tarde 5 días después por correo electrónico. Se les informará sobre la próxima sesión de formación (títulos, cronometraje, etc.).</p>
-----------------------	--

Tiempo/ Duración	Descripción
<p>5'</p> <p>10'</p> <p>25'</p>	<p>DETA 1, Salida 8.4. – PRIMERA SESIÓN ONLINE</p> <p>Apertura</p> <p>El entrenador/a ya ha diseñado y subido la sesión online a la plataforma de e-Training.</p> <p>Los estudiantes verán el esquema de la formación: temas, el calendario de reuniones, cosas que hacer online.</p> <p><u>Nota.</u> Este tema está diseñado para que los/las participantes que tienen la posibilidad de trabajar online obtengan más materiales, podrían profundizar en el tema, PERO los/las participantes que no pueden unirse online podrían participar sin ser excluidos/as.</p> <p>Desencadenantes y signos de angustia Estudiar el tema por sí mismo.</p> <p>Los/las estudiantes podrán descargar un pdf (DOC12) con un texto sobre desencadenantes y signos de angustia. Los/las estudiantes pueden familiarizarse con el material, se les anima a escribir las preguntas y tomar notas de lo que no estaba claro para ellos/as para que podamos tener debate sobre esto una vez que nos reunamos.</p> <p>Ejercicio para identificar los desencadenantes</p> <p>Los/las estudiantes podrán descargar un documento con una tabla (DOC13) donde pueden evaluar lo que podrían ser sus propios desencadenantes. Se les anima a consultar sobre el ejercicio en la plataforma online cuando sea necesario.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PDF teórico DOC12 • Ejercicio DOC13



10'	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio sobre el significado del comportamiento. (diapositiva 4) Se pide a los/las participantes que se unan a grupos de cinco para divertirse y crear "estatuas en movimiento". Cada uno de los grupos recibirá un escenario (los escenarios para imprimir se presentan en (DOC15). Cada escenario contiene una descripción de un comportamiento de alguien. Los/las estudiantes dentro de un grupo tienen que discutir y decidir lo que creen que podría ser la causa de este comportamiento y cuáles fueron las reacciones a él por parte de otros. Una vez hecho esto, tienen que crear una "estatura móvil" que retrataría la causa – comportamiento – reacción. Pueden hacerlo con imitaciones, gestos y actuación. Es importante tener en cuenta que algunos miembros del grupo pueden ser parte de la estatua, otros – dirigir o aconsejar. Para que los/las estudiantes que no se sienten cómodos con la actuación no tengan que hacerlo. Una vez que las "estatuas en movimiento" están preparadas, uno por uno los grupos las retratan a los demás y todo el mundo puede adivinar lo que está sucediendo. La discusión sigue. El/la Entrenador/a puede buscar conclusiones tales como: no siempre otros entienden la razón detrás de nuestro comportamiento y pueden malinterpretarla; la reacción de otras personas puede ser más útil si entienden las razones, etc. <p><i>15 minutos de descanso recomendado aquí</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo llamamos a los desencadenantes? (Diapositiva 5,6) Introducción principal sobre los desencadenantes y la discusión de lo que son y lo que no lo son. Para las personas que no hicieron la sesión online – se les da el ejercicio DOC13 para hacer en casa. Se sigue debatiendo sobre el ejercicio. • Signos de angustia. (Diapositiva 7,8) Introducción principal sobre signos de angustia, pidiendo nombrar más que en los ejemplos que en las diapositivas. • Introducción a la tarea – análisis de situaciones estresantes (diapositiva 9) Explicación de la tarea. <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introducción/recordatorio del espacio de trabajo online (con una demostración en un proyector de cómo conectarse – siendo consciente de que no todo el mundo podría tener acceso a un PC y / o Internet) • Información sobre la próxima reunión. • Actividad grupal: se pide a todos/as que compartan exactamente 3 palabras que están atascadas en su mente después de esta sesión.
-----	---



	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentación de Power Point DOC14• Impresión DOC15• Ejercicio DOC13 (que se distribuirá para las personas que no tienen capacidad para unirse al espacio online)• Ejercicio DOC16 (para ser distribuido para las personas que no tienen la capacidad de unirse al espacio online)
--	--



ZERO COERCION



ERASMUS + PROYECTO EUROPEO

IO3: ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EXPERIENCIAL

DETA2: ¿COMO EMPODERARME A MI MISMO/A Y A MIS
SOPORTES?

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ACTIVIDADES DE FORMACIÓN EXPERIENCIAL (DETA)

DETA 2

Introducción:

Estas actividades están diseñadas para integrar DETA 2- ¿Cómo EMPODERARME A MI MISMO/A Y A MIS SOPORTES? en el proyecto Zero Coerción. El diseño de este contenido se lleva a cabo de acuerdo con la Guía Metodológica de Co-creación (IO.1), tratando de ser lo más práctico y experiencial posible. Los objetivos principales del DETA 2 son, definir mi plan de bienestar para prevenir episodios de crisis con la colaboración de mis apoyos. Además, lograr que aumente mi papel en la toma de decisiones. Y realizar una planificación para la intervención de crisis.

SESIÓN 1. Plan personal de recuperación y bienestar como guía

Objetivos:

- Valorar la idea de recuperación personal;
- Aumentar la motivación intrínseca del participante para encontrar técnicas adecuadas de autoayuda con el objetivo de la prevención de recaídas y crisis en salud mental, ya sea para uno mismo/a, un ser querido o una persona con diagnóstico de esquizofrenia;
- Fomentar la capacidad práctica y completa de elaborar o supervisar planes de recuperación y bienestar;
- Recopilar información sobre la capacidad de preparar un plan de bienestar y recuperación en una breve conferencia, ilustrarlo con una experiencia compartida por un compañero/a.

Participantes:

- Especialista en salud mental.
- Personas de apoyo.

Competencias:

El/la participante sabe que para hacer frente a los riesgos para la salud y prevenir las recaídas, es necesario **encontrar fortaleza y pasión en áreas de la vida**, es decir, entender los deseos de una persona con diagnóstico de esquizofrenia en relación con su vida de manera

más amplia;

El/la participante **conoce los pasos metodológicos** a alcanzar desde los deseos hasta un plan de acción personal;

El/la participante tiene una **visión general de cómo los profesionales pueden ser modelos** a seguir y/o motivadores en la creación de planes de recuperación y bienestar.

Se verificará el aprendizaje de competencias anteriormente enumeradas a través de:

- Autopruebas;
- El/la participante ha desarrollado un plan de bienestar personal durante la formación.

Contenido de aprendizaje:

Concepto de recuperación personal, enfoque basado en la fuerza, evaluación y prevención de riesgos, metodología CARE

Duración:

- **Sesión presencial:** 1 día (6 horas)
- **Formación online:** las sesiones presenciales podrían transferirse a la formación online en el caso que no fuera posible realizarla de modo presencial.

Estrategias de formación:

El enfoque educativo se centra en el progreso de la recuperación personal y la propia experiencia en la gestión de la propia vida.

Metodología:

Trabajo grupal e independiente/ individual - conferencia activa y participativa, inclusiva, autoevaluación.

Materiales de formación:

Wilken, J., Hollander, D. (2015). [Apoyo a la recuperación y la inclusión. Trabajar con el modelo CARE.](#) Ámsterdam: Swp Publishers..

Tiempo / Duración	Descripción
6 horas	<p data-bbox="371 412 1197 443">Sesión 1. Plan personal de recuperación y bienestar como guía</p> <p data-bbox="371 542 571 573">Parte I (90 min)</p> <p data-bbox="371 609 1401 689"><u>Ejercicio de calentamiento - expectativas y objetivos de participación en la formación (30 min).</u></p> <p data-bbox="371 725 1401 1048">Los/las participantes están en un círculo. El/la profesional pide formar parejas diciendo, por ejemplo, elegir a alguien que tenga el mismo color de ojos, o elegir a alguien que no conozca. El/la profesional plantea que conversen sobre la recuperación personal y los planes de recuperación y bienestar. Que sé yo sobre el tema y lo que me gustaría saber. El entrenador/a recopila brevemente información en la pizarra: que sabemos, que creemos que sabemos y que nos gustaría saber (Doc10: diapositiva 3)</p> <p data-bbox="371 1084 1401 1361"><u>Conferencia I (Doc 1):</u> Conferencia corta inclusiva (15 min): Pensamiento y elementos de recuperación personal (cinco pilares). Utilice los cinco pilares para dividir en pequeños grupos de personas en la sesión, posteriormente pida que le den feedback de lo comentado. Posteriormente explicar recomendaciones recientes basadas en la investigación. (Doc 10: diapositiva 4)</p> <p data-bbox="371 1397 1401 1429"><u>Conferencia II (Doc 2):</u> Breve conferencia: Fortalezas y posibilidades (15 min).</p> <p data-bbox="371 1464 1401 1684">Ejercicio: Buscando fortalezas en el pasado y en el presente (30 min) (Doc 10: diapositiva 5) primero se trabajarán individualmente y posteriormente compartiendo por parejas (Doc11:hoja de trabajo: Fortalezas) (Doc10 diapositiva 6). El entrenador/a dirige la discusión de lo que aprendimos del ejercicio en el aula.</p> <p data-bbox="371 1787 571 1818">Parte II (90 min)</p> <p data-bbox="371 1854 1401 1980"><u>Conferencia III (Doc 3):</u> Breve conferencia: Un enfoque holístico de la calidad de vida, la recuperación y el bienestar. Vida y dominios personales (15 min). Podrías compartir el ejemplo de Frank.</p>

Ejercicio: Círculo de vida (45 min) usa la hoja de trabajo 2 (Doc12) y (DOC 10 diapositiva 7 Y 8) El/la participante describe dominios personales y activos en la actualidad y hace autoevaluación de como se están en una hoja de trabajo. Posteriormente compartir por parejas. El/la profesional dirige la discusión de lo que aprendimos del ejercicio en un auditorio.

Conferencia IV (Doc4) y (Doc10 diapositiva 9 y 10): Breve conferencia: Perfil personal (30 min)

Ejercicio: Anota un perfil personal de ti mismo usando la hoja de trabajo 3 (Doc13). Lo que aprendimos: los/las participantes lo comparten en la sesión.

Parte III (90 min)

Sociometría (Doc 10 diapositiva 11): Lo que pensamos sobre metas y planes. Los/las participantes se separan por grupos espacialmente en un extremo están los planificadores (personas que se evalúan a sí mismos como tipo planificador) frente al otro extremo, las personas que se van a considerar más libres (15 min). Los/las participantes discuten sus opiniones sobre planificar las cosas o improvisar más en la vida a través de una escala del 1-10 donde 1 significa planear poco y 10 ser muy planificador y encuentran sus posiciones entorno a como se desenvuelven en su día a día. El/la profesional pregunta comentarios y razones de posición permanente y ejemplos. En un caso de curso online, el participante hace autoevaluación.

Conferencia V (Doc 5): Breve conferencia que hace reflexionar desde el deseo de lograr algo hasta el plan de acción personal en apoyo de la recuperación y el bienestar (15 min)

Ejercicio: Plan de acción personal para usted (45 min) usando la hoja de trabajo 4(Doc 14). Lo que aprendimos en el aula (Doc10 diapositiva 12 y 13)

Dinámica: Compartir en círculo (Doc10 diapositiva 14):Cuál es el primer paso para implementar lo que aprendí a través de mi plan de acción, quién puede apoyarme- con quién me contactaré dentro de un mes (15 min).

SESIÓN 2. Fuerza como contrapeso a la vulnerabilidad psicosocial

Objetivos:

- Valorar los esfuerzos de las personas que tienen diagnóstico de esquizofrenia para hacer frente a la vulnerabilidad;
- Aumentar la motivación intrínseca del participante para encontrar técnicas adecuadas de autoayuda en la prevención de recaídas y crisis en salud mental, ya sea para uno mismo/a, un ser querido o un cliente;
- Entrenar en elaborar o supervisar el plan de señales de alerta temprana y ponerlos en práctica;
- Recopilar información sobre la capacidad de preparar un plan de señales de advertencia temprana en una breve conferencia, ilustrarlo con una experiencia compartida por un compañero/a.

Participantes:

- Especialista en salud mental.
- Personas con diagnóstico de esquizofrenia.
- Personas de apoyo.

Competencias:

Competencias que potenciarán tras la sesión:

El/la participante es consciente de la necesidad de encontrar un equilibrio entre la vulnerabilidad y los mejores comportamientos de afrontamiento para abordar los riesgos para la salud y prevenir recaídas.

El/la participante conoce los pasos metodológicos de la elaboración de un plan de señales de alerta temprana;

El/la participante tiene una visión general de cómo los/las profesionales pueden ser modelos a seguir / motivadores en la creación de un plan de señales de advertencia temprana.

Verificación de los resultados de aprendizaje:

- Autoprueba;
- El/la participante ha desarrollado un plan de señales de alerta temprana para suplantar el bienestar.

Contenido de aprendizaje:

Concepto de recuperación personal, enfoque basado en la fuerza, evaluación y prevención de riesgos, metodología CARE

Duración:

- **Sesión presencial:** 1 día (6 horas)
- **Formación online:** Si fuera necesario se podría realizar toda la formación online

Estrategias de formación:

El enfoque educativo se centra en el progreso de la recuperación personal y la propia experiencia en la gestión de la propia vida.

Metodología:

Trabajo grupal e independiente/ individual - conferencia activa y participativa, inclusiva, autoevaluación.

Materiales de formación:

Sourceforlectures, basedonCAREmodel:

Wilken, J., Hollander, D. (2015). [Apoyo a la recuperación y la inclusión. Trabajar con el modelo CARE.](#) Ámsterdam: Swp Publishers.

Tiempo / Duración	Descripción
6 horas académicas	<p>Sesión 2. Fuerza como contrapeso a la vulnerabilidad psicosocial</p> <p>Parte I (90 min)</p> <p><u>Ejercicio de calentamiento</u> - expectativas y objetivos de participación en la formación (30 min). Preguntas y temas de discusión en un aula dirigido por el profesional: a qué soy sensible, cómo lo trato, si sé de dónde viene (Doc10 diapositiva 16). El/la entrenador/a recopila algunas historias que los/las participantes están dispuestos a contar en el aula.</p> <p><u>Conferencia VI (Doc 6): Conferencia inclusiva: Comprensión de</u></p>

vulnerabilidades (30 min). El/la profesional podría compartir el ejemplo de Frank, manual (Doc 6) .

También se ven las vulnerabilidades a través del video adicional "El poder de la vulnerabilidad" (Doc 10 diapositiva 17) https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability#t-1193311

Conferencia VII (Doc 7) y (Doc 10 diapositiva 18): Conferencia fortalezas que contrarrestan la vulnerabilidad (30 min). El entrenador podría compartir el ejemplo de Frank, el el de 13 de Tomas.

Parte II (90 min)

Ejercicio: ¿Qué tipo de "asistente de viaje" (persona de apoyo) necesito para desarrollar mi capacidad en el manejo de los riesgos para la salud? ¿Cuál es mi necesidad de mi propio espacio y límites? (Doc 10 diapositiva 19). Todo esto lo vamos a discutir en parejas. El/la profesional le pregunta las reflexiones a los/las participantes.

Conferencia VIII (Doc 8) y (Doc10 diapositiva 20): Conferencia inclusiva: Estrategias de comunicación deseadas en diferentes situaciones de salud (30 min). Los/las participantes podrían aportar ejemplos de estrategias de comunicación.

Conferencia IX (Doc 9) y (Doc 10 diapositiva 21): Lectura técnica del plan de señales de alerta temprana y el ejemplo de experiencia compartida por un compañero/a(co-entrenador/a) o utilizar el plan de Frank como ejemplo del (Doc9) (45 min).

Parte III (90 min)

Ejercicio: Haga un plan de señales de alerta temprana (Doc 10 diapositiva 22) que le servirá a usted para usarlo en el futuro próximo use el (Doc15) la hoja de trabajo 5 y posteriormente comparta la experiencia en el aula (60 min).

Repaso y autoevaluación (15 min). El/la entrenador/a marca temas del entrenamiento.

	<p>Compartir círculo en el aula: lo que llevo conmigo desde el día. Cuál es el primer paso para implementar lo que aprendí, quién puede apoyarme- con quién me contactaré dentro de un mes (15 min) (Doc 10 diapositiva 23).</p>
--	--

Erasmus + Proyecto Europeo
Programa de formación para el manejo de crisis de esquizofrenia en entornos domésticos



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



institute of
Entrepreneurship
Development



ZERO COERCION



ERASMUS + EUROPEAN PROJECT

IO3_DESIGNED EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES

DETA 3

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

EXPERIENTIAL TRAINING ACTIVITIES (DETA)

DETA 3_ CO CREATING MY COMFORT SPACE

Introduction:

These activities are designed to integrate DETA 3 - CO CREATING MY COMFORT SPACE into the Zero Coercion project. The design of this content is carried out in accordance with the Co-creation Methodological Guide (IO.1), trying to be as practical and experiential as possible. The main objective of DETA 3 is to offer the necessary tools to co-create my own comfort space and to learn how it works to make good use of it.

Episodes of agitation were seen as one of the main reasons for the use of coercive measures in mental health. To eliminate this way of dealing with situations in crisis, we must provide tools for both the people who present this problem and their support.

This content presents one of the strategies to anticipate this episode of agitation, recognizing the previous elements and using your own comfort space. Thanks to the elements that compose it, you can gradually lower your anxiety levels and, therefore, you can address the situation without the need for a coercive measure. Thus, minimal conflict will be generated in a home context

For this, it is very important to know the tool well and how to use it correctly, since we can eliminate its therapeutic content if we do not put it to good use.

Objectives:

- Create a space of tranquility and protection.
- Generate wellness conditions in that space.
- Learn to use that space correctly. Make it a therapeutic tool.

Participants:

15 participants from the following groups:

- PwSCZD.
- Relatives.
- Mental health professionals.

Competences:

- Self-observation.
- Creativity.

Learning content:

- Environmental actions. How to create a comfort room or a quiet room-space in a home environment?
Review practice, How to use psychological debriefing in a home environment?

Duration: 4 hours and 50 minutes.

- **Face to face session:** 2 hours and 50 minutes.
- **Online training:** 2 hours.

Training strategies:

To achieve the aforementioned objectives, the development of a training methodology based on the following premises is proposed:

- Adapted and modulated to the learning capacity of the people belonging to the target groups.
- The training is based on the concepts of experiential training and learning in practice; therefore, the training methodology will be mainly active and practical.
- The training sessions will be carried out in presential contexts and online, therefore, materials will be created and training tools will be developed to be used in different training settings.
- The participation of the trainees will be necessary during the training courses; therefore, the trainers will promote activities in which the trainees will be able to interact and exchange experiences and knowledge among themselves and with different participants.
- The training course will have a mentoring / coach focus. The trainers will support the students throughout the training course.
- An e-training platform will be developed to facilitate online training sessions, to share knowledge and experiences of students and to support training courses through different online training tools.

Methodology:

- Active and participatory.

Training materials:

- **Face-to-face sessions:** The trainer will be in charge of each session in an inclusive learning space, safeguarding the use of focus methodologies, very visual and practical materials. The language will be adapted to the level of understanding of the participants, it will count with the participation as an example of PwSCZD who have successfully overcome a crisis and will share this experience with the attendees.

- **Online training:** The trainer must support the content through videos, online sessions and webinars. Mentors or coaches should support participants during online training sessions if necessary.

Time / Duration	Description
60'	<p>DETA 3 - FIRST ONLINE SESSION</p> <p>Opening</p> <p>The trainer has already designed and uploaded the online session to the e-Training platform.</p> <p>Things to do online:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Students should read and download (if they wish) the training materials (Power Point documents, PDF documents, audio and video files, questionnaires, etc.) for this topic. <p>ACTIVITY 1. Defining my comfort space</p> <p>Students will see the Power Point presentation where the objectives of the session will be presented and what it will consist of. In addition, their duration, schedules and participation requirements will be explained for both face-to-face and online sessions. Once the presentation of the sessions is finished, the explanation of what the comfort space is and what it is for will begin.</p> <p><u>Instructions for the student and their support</u></p> <p>Enter each of the folders and download the audio and video files.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Listen and / or see carefully each of the stimuli • Experiment and detect the emotion that causes me • Score each item following the steps of the questionnaire <p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentation of Powerpoint_DOC1 • Audio and video files_DOC2 • Assessment questionnaire_DOC3 • Theoretical introduction_DOC4

Time / Duration	Description
Step 1 20 '	<p>DETA 3 - FIRST PRESENTIAL SESSION</p> <p>Opening</p> <p>The trainer will have designed two spaces in the classroom with two different environments. In the first of them there will be sensory stimuli to stimulate smell: a humidifier with different aromas so that they can experience each of the smells, pillow mists, mikado air freshener and aromatic sachets.</p> <p>In the second space there will be elements of different textures so that they can try them and feel what emotion or sensation they produce.</p> <p>Once the attendees have arrived in the classroom, the trainer welcomes them, introduces himself/herself and proposes a presentation dynamic to break the ice.</p> <p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Humidifier / Pillow mists / Mikado air freshener / Scented sachets. • The following aromas that can be obtained for any of the elements mentioned in the previous point: jasmine, mint, lavender, honey, chocolate, coffee, lemon, orange, vanilla, basil, roses, sea water, rosemary, chamomile and sandalwood. • Anti-stress ball. • Texture cushions (feathers, seeds, soft, sensory). • Hot water bottle. • Cold bag. • Urn with water, beach sand, smooth stones, grass, straw, leaves and rice.
Step 2 30 '	<p>ACTIVITY 1.1 FINISHING TO DEFINE MY SPACE COMFORT</p> <p>The trainer will explain the Powerpoint presentation where the objectives of the session will be discussed.</p> <p>Dynamics 1. Aromas</p> <p>Cards will be made with drawings and names of the essences that we want to present and will be given to the participants, so that each one will have a card for each type of smell. They will be provided with a pen and given the following indication:</p> <ul style="list-style-type: none"> - You must mark on the corresponding card, the sensation perceived when feeling the aroma presented. This will repeat with each type of odor.

<p>Step 3 30 '</p>	<p>Once the presentation of aromas has been completed and each one of the cards has been marked by the participants, the questionnaire will be given to them to evaluate, according to these experiences.</p> <p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentation of session_DOC5 • Aromas_DOC6 cards • Pens. • Aromas. • Humidifier / Pillow mists / Mikado air freshener / Scented sachets. • Assessment questionnaire_DOC8 <p>Dynamics 2. Textures</p> <p>The trainer will show participants possible elements that they can include in their personal comfort space.</p> <p>To do this, they will be given a card with the name and picture of each item to show. The trainer will present each object one by one, explain its operation and pass it to each of the participants so that they can observe, test and experience its texture. Once you have gone through each of the attendees and, before presenting the next one, they must write down on the corresponding card the feeling they have had after contact with that element.</p> <p>When all the elements have been shown to the participants, the assessment questionnaire will be passed to them to rate their experiences.</p> <p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cards textures_DOC7 • Assessment questionnaire_DOC8 • Anti-stress ball. • Texture cushions (feathers, seeds, soft, sensory). • Hot water bottle. • Cold bag. • Urn with water, beach sand, smooth stones, grass, straw, leaves and rice.
<p>Step 4 10 '</p>	<p>Workshop closure</p> <ul style="list-style-type: none"> • Review the concepts and conclusions discussed throughout the workshop. • Explain the next sessions related to this workshop, the activities that will be carried out and the end dates. In addition, the coach will remember the date of the next meeting.

	<ul style="list-style-type: none"> Ask each participant to sign the attendance list and complete the training evaluation form <p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> Access to the training platform. Attendance List_DOC9.
--	---

Time / Duration	Description
10'	<p>DETA 3 - SECOND PRESENTIAL SESSION</p> <p>Opening</p> <p>The trainer, prior to the face-to-face session, should review the predetermined catalog to add new elements, not contemplated in this one, that have appeared in the previous sessions and therefore must be included in the budget.</p> <p>In the session, the space must be divided into two parts. One of them will be for the person with mental illness and the other will be for their support. Each of the parties will have the corresponding material for each of them.</p> <p>The trainer will welcome the members of the session and will guide each of them to the corresponding space. Possible questions that have arisen from previous sessions will be addressed.</p> <p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> Introductory power point_DOC10 Projector. Element Catalog_DOC11 List of needs_DOC13 Electronic device (computer, tablet, mobile_etc). Classroom with projector. Attendance List_DOC9 Questionnaire "Guide for choosing the location of the comfort space" _DOC12
Step 1: 10'	<p>Activity 1. Define location and needs of my comfort space.</p> <p>The trainer, through the enabled power point, will make an introduction to the importance of the session and will explain the dynamics that will be carried out.</p> <p>Dynamics 1: Location</p> <p>The trainer begins the dynamic by asking the person served the question:</p>

<p>Step 2: 20'</p>	<p>"Where am I going to place my comfort space?"</p> <p>To answer this question we will use the questionnaire that will serve as a guide to focus on needs and assess which is the appropriate space.</p> <p>First we will read aloud the questions addressed to the person served (the answers will be written down as they are debated) and after these we will read the questions addressed to the support person to study the feasibility of setting up that comfort space in the place chosen by the person who is going to use it.</p> <p>The trainer will have to mediate according to the answers, until obtaining the most suitable space for the person served whenever it is feasible in the home context for the rest of the members of said environment.</p> <p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire "Guide for choosing the location of the comfort space" _DOC12 • Pen. <p>Dynamics 2: Needs</p> <p>The trainer will explain the dynamics starting from the previously elaborated catalog of needs:</p>
<p>Step 3: 30'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Based on the catalog of needs, the person served must locate which elements they believe they need for their comfort space. • This dynamic is carried out in conjunction with the support person, so the latter must assess the viability of the elements that are chosen. • The trainer will have a mediator role and will offer alternatives if required. • They will have an electronic device (computer, tablet, mobile ...) that will make it easier for them to search for prices to make the budget correctly. • They will have a list of needs in which they can add needs and prices to estimate the viability of the assembly. <p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Element Catalog_DOC11 • Electronic device (tablet. Computer, mobile, etc) • List of necessities_DOC13 <p>Closing the session will remember the date of the next meeting.</p> <p>Ask each participant to sign the attendance list and complete the training evaluation form</p>

Step 4: 10'	<p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Access to the training platform. • Attendance List_DOC9.
------------------------------	--

Time / Duration	Description
30'	<p>DETA 3 - SECOND ONLINE SESION</p> <p>Opening</p> <p>The trainer has already designed and uploaded the online session to the e-Training platform.</p> <p>Things to do online:</p> <ul style="list-style-type: none"> • The students must carry out their planning for the assembly of their comfort space online together with their support person. After finishing it, you can print it if you wish. <p>ACTIVITY 1. Planning the creation of my comfort space</p> <p>Students will visualize a brief explanatory power point of the session.</p> <p><u>Instructions for the student and their support</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • In the session you will have a planner and a list of the tasks necessary to set up my comfort space. • First of all you will consider a final date in which the space must be created and you will write down that date in the planner. • Secondly, click on each of the actions and drag to the corresponding place in the planner. You can choose the order to give more viability to the process. <p>Once the planner is completed, we will have the option to print it so that we can consult it whenever we need to. And we can start co-creating our space!</p> <p>Materials :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentation of Powerpoint_DOC14 • Planner_DOC15

Time / Duration	Description
30'	<p>DETA 3 - THIRD ONLINE SESSION</p> <p>Opening</p> <p>The trainer has already designed and uploaded the online session to the e-Training platform.</p> <p>Things to do online:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Students should read and download the training materials (Power Point document and PDF document) for this topic. <p>ACTIVITY 1. Learn to use my comfort space</p> <p>Students will view a power point and read the pdf content where the theoretical part related to this topic is included.</p> <p>It is <u>very important</u> that this theoretical content is studied by both the person with mental illness and their support person, since it is very important that both understand the importance of making good use of this space.</p> <p>After this, the cards will be accessed to assess that the theoretical content has been understood.</p> <p><u>Instructions for using the cards:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • First we will think of a pleasant place in our residential environment (other than my comfort space). • We will answer the questions, based on each situation, by clicking on the comfort space or the space we have previously chosen. The platform will correct us to evaluate if we have understood the theoretical content. <p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentation of Powerpoint_DOC16 • Tokens using space confort_DOC17

Erasmus + European project
Training program for the management of schizophrenia crisis in home environments



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



institute of
Entrepreneurship
Development



ZERO COERCION



ERASMUS + PROYECTO EUROPEO

IO3_ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO
EXPERIENCIAL

DETA 4_SER PROACTIVO: DEESCALANDO EN CASA

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no puede considerarse responsable de cualquier uso que cómo hacerse de la información

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EXPERIENCIAL (DETA)

DETA 4_ SER PROACTIVO: DESESCALANDO EN CASA

Introducción:

Estas actividades están diseñadas para integrar DETA 4 – SER PROACTIVO: DESESCALANDO EN CASA en el proyecto Zero coerción. El diseño de este contenido se lleva a cabo de acuerdo con la guía metodológica de co-creación (IO.1), tratando de ser lo más práctico y experiencial posible. El objetivo principal de DETA 4 es el uso adecuado de estrategias de comunicación para evitar una escalada emocional que aumente el malestar y cause una posible respuesta de agitación.

La desescalada verbal como enfoque terapéutico de una situación de crisis, implica la modificación de una actitud, por lo que es necesario intervenir en cómo se interpreta lo que está sucediendo, qué emociones genera y cómo se actúa sobre ellas. Este contenido presenta las habilidades que deben ser entrenadas para utilizar esta herramienta correctamente y, además de reducir el malestar, prevenir posibles estados de agitación que puedan conducir a una crisis.

Para ello, es muy importante conocer bien la herramienta y cómo utilizarla correctamente, ya que podemos eliminar su contenido terapéutico si no la utilizamos de manera adecuada.

Objetivos:

- Generar discusión cognitiva
- Utilizar un discurso positivo
- Fomentar el uso de estrategias de comunicación empoderadoras

Participantes:

20 participantes de los siguientes grupos (cada persona con esquizofrenia irá acompañada de una figura de apoyo):

- PwSCZD. (personas con esquizofrenia)
- Figuras de apoyo
- Profesionales de la salud mental.

Competencias:

- Trabajo en equipo / colaboración
- Comunicación
- Autoobservación

Contenido de aprendizaje:

- Práctica de revisión: ¿Cómo usar la desescalada en un entorno doméstico?

Duración: 3 horas 20 min

- **Sesión presencial:** 1 hora
- **Entrenamiento online:** 2 horas 20 min

Estrategias de formación:

Para alcanzar los objetivos antes mencionados, se propone el desarrollo de una metodología de formación basada en las siguientes premisas:

1. Adaptada y modulada a la capacidad de aprendizaje de las personas pertenecientes a los grupos objetivo.
2. La formación se basa en los conceptos de formación experiencial y aprendizaje, por lo tanto, la metodología de formación será principalmente activa y práctica.
3. Las sesiones de formación se llevarán a cabo en contextos presenciales y online, por lo que se crearán materiales y se desarrollarán herramientas de formación para ser utilizadas en diferentes entornos.
4. La participación de los/las integrantes del grupo será necesaria durante los cursos de formación, por lo tanto, los/las formadores/as promoverán actividades en las que los/las partícipes puedan interactuar e intercambiar experiencias y conocimientos entre sí.
5. El curso de formación tendrá un enfoque de mentoría/entrenador. Las personas formadoras apoyarán a los/las participantes durante el curso.
6. Se desarrollará una plataforma de e-learning para facilitar las sesiones de formación online, compartir conocimientos y experiencias de los/las participantes y apoyar los cursos a través de diferentes herramientas de formación online.

Metodología:

1. Activa y participativa.

Materiales de formación:

- **1. Sesiones presenciales:** El/la formador/a a cargo de cada sesión hará que sea un espacio de aprendizaje inclusivo, salvaguardando el uso de metodologías centradas en la persona y con materiales muy visuales y prácticos. El lenguaje se adaptará al nivel de comprensión de los/las participantes.

Se contará con la participación de PwSCZD que han superado con éxito una crisis y compartirán esta experiencia con los/las asistentes.

2. Capacitación online: El/la instructor/a debe apoyar el contenido a través de videos, sesiones online y seminarios web. Los/las entrenadores/as deben apoyar a los participantes durante las sesiones de capacitación online si es necesario.

Tiempo / Duración	Descripción
<p>Paso 1 5'</p>	<p>DETA 4 – Primera sesión online</p> <p>Apertura</p> <p>Esta sesión tendrá como participantes únicamente a PwSCZD que, una vez conectadas a la plataforma web, podrán acceder a los materiales disponibles para esta actividad.</p> <p>Además de un documento de Powerpoint, habrá un cuestionario para que los/las asistentes marquen aquellas situaciones que les causen mayor malestar o lo reduzcan, cuando comiencen a sentirse ansiosos, inquietos o simplemente cuando comiencen a sentirse mal.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cuestionario de valoración 1 _DOC2 ● Presentación sesión 1_DOC1 ● Dispositivo electrónico con acceso a Internet
<p>Paso 2 30'</p>	<p>Actividad 1.1. Evaluar mi situación de malestar</p> <p>Antes de responder al cuestionario, los/las participantes deben leer atentamente el documento de Powerpoint.</p> <p>Los/las partícipes, una vez que abran el cuestionario, deben marcar con un (+) o (-) a aquellas situaciones que les gusten o no les gusten. También pueden añadir, en la sección "observaciones", cualquier circunstancia que deseen incluir y que no se refleje en el cuestionario, además de cualquier aclaración o comentario sobre el tema debatido. Para ello, se indicará la siguiente indicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debe imaginar por un momento que, estando en casa, empieza a sentirse mal. Después de leer cada una de las situaciones, debe marcar con un signo MÁS (+) aquellas situaciones que le harían sentir mejor y con un signo MENOS (-) aquellas que le harían sentir peor. Si desea incluir cualquier otro momento

	<p>que no se refleje en el cuestionario o aclarar cualquier aspecto, puede hacerlo en la sección de comentarios.</p> <p>Una vez completadas las instrucciones, se les dará tiempo para rellenarlo y enviarlo o cargarlo en la plataforma.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de valoración 1_DOC2 • Presentación de la sesión 1_DOC1 • Dispositivo electrónico con acceso a Internet
Paso 3 5'	<p>Cierre del taller</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les pedirá que firmen la lista de asistencia. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acceso a la plataforma de formación. • Lista de asistencia_DOC9.

Tiempo / Duración	Descripción
Paso 1 5'	<p>DETA 4 – Segunda sesión online</p> <p>Apertura</p> <p>Esta sesión contará con las figuras de apoyo de PwSCZD y profesionales, que una vez conectados a la plataforma podrán acceder a los materiales disponibles para esta actividad.</p> <p>Además de un documento de Powerpoint, habrá un cuestionario para que los/las asistentes marquen aquellas situaciones que experimentan cuando PwSCZD comienza una crisis de malestar.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Presentación sesión 2_DOC3 - Cuestionario de valoración 2_DOC4 - Dispositivo electrónico con acceso a Internet

Tiempo / Duración	Descripción
<p>Paso 1</p> <p>60'</p>	<p>DETA 4 - Tercera sesión online</p> <p>Apertura</p> <p>El/la entrenador/a ya ha diseñado y subido a la plataforma de formación el material necesario para esta sesión. Cosas que hacer online:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los/las participantes aprenderán la técnica de desescalada verbal a través del material. Realizarán una evaluación al final de la sesión para comprobar que el contenido ha sido entendido. <p>ACTIVIDAD 1. Conocer la desescalada verbal</p> <p>Las personas que participen en la sesión verán un Powerpoint donde se presentarán los objetivos de la sesión y en qué consistirá. Una vez finalizada la presentación, comenzará la explicación de qué es la desescalada verbal y para qué situaciones se utiliza.</p> <p><u>Instrucciones para los/las participantes</u></p> <p>Introduzca cada una de las carpetas y descargue los archivos de Powerpoint, pdf y video.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vea la presentación del punto de alimentación con el apoyo del PDF. • Vea los videos para ver la parte práctica de la teoría que se ha trabajado. • Tome el cuestionario de evaluación y cumpliméntelo. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Presentación sesión 3_DOC5. • Material teórico_DOC6. • Videos de desescalada. • Cuestionario de valoración 3_DOC7.

Tiempo / Duración	Descripción
<p>Paso 1 15'</p>	<p>DETA 4 - Primera sesión presencial</p> <p>Apertura</p> <p>El/la instructor/a tendrá el aula preparada, dividida en dos partes, en las que se sentarán dos grupos diferentes. Una parte estará ocupada por figuras de apoyo y profesionales y la otra por PwSCZD.</p> <p>Una vez que los/las asistentes hayan llegado al aula, el/la entrenador/a les dará la bienvenida, se presentará y propondrá una dinámica de presentación para romper el hielo.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Presentación sesión 4_DOC8 ● Proyector ● Cuestionario de valoración 1 _DOC2 ● Cuestionario de valoración 2 _DOC4 ● Bolígrafos. ● Pizarra
<p>Paso 2 45'</p>	<p>Actividad 1. Trabajando en el bienestar</p> <p>El/la formador/a hará un breve resumen de la última sesión online, en la que se explicará la técnica de desescalada verbal y resolverá cualquier duda que pudiera haber surgido en cada una de las partes.</p> <p>Una vez terminada esta parte, tomarán los cuestionarios que cada uno completó y los trabajarán en parejas (PwSCZD y su apoyo o figura profesional).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● En primer lugar, las figuras de apoyo leerán las respuestas de sus cuestionarios. El/la instructor/a escribirá estas respuestas en la pizarra y preguntará a PwSCZD, cuál de estas respuestas aumenta su malestar en momentos de crisis. La figura de apoyo/ profesional debe tomar nota de esto. ● En segundo lugar, PwSCZD leerá las respuestas a su cuestionario. El/la instructor/a anotará las respuestas en la pizarra. ● Una vez que cada parte haya expresado la forma en que se gestionan las situaciones de crisis, el/la formador/a resumirá las dos conclusiones obtenidas y se debatirá qué cosas están haciendo bien y en qué cosas deben mejorar. <p>Este ejercicio se realizará con todos/as los/las participantes.</p>

Cierre del taller

- Revise los conceptos y conclusiones discutidos a lo largo del taller.
- Pida a cada participante que firme la lista de asistencia y que complete el formulario de evaluación de la capacitación.

Materiales:

- Acceso a la plataforma de formación.
- Lista de asistencia_DOC9

Proyecto Erasmus + europeo

Programa de formación para el manejo de la crisis de la esquizofrenia en entornos domiciliarios



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



institute of
Entrepreneurship
Development



ZERO COERCION



ERASMUS + PROYECTO EUROPEO

IO3_DISEÑO DE ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO
EXPERIENCIAL

DETA 5: REVISÁNDOME A MÍ MISMO/A: DEBRIEFING EN CASA

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente los puntos de vista del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella".

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EXPERIENCIAL DETA 5_ REVISÁNDOME A MÍ MISMO/A: DEBRIEFING EN CASA

Introducción: Estas actividades están diseñadas para integrar DETA 5: REVISARME A MI MISMO/A en el proyecto Cero coerción. El diseño de este contenido se lleva a cabo de acuerdo con la Guía Metodológica de Co-Creación (IO.1), tratando de ser lo más práctico y vivencial posible. El objetivo principal de DETA 5, es cómo procesar una crisis de tal manera que, en última instancia, sea beneficiosa para la recuperación.

Este DETA intentará enseñar a los/las participantes cómo procesar eficazmente una crisis, mejorando su plan de acción. Como el objetivo del proyecto es reducir las medidas coercitivas, este DETA utilizará los objetivos específicos de análisis y la habilidad de aprender de los errores para mejorar ante las crisis y minimizar sus consecuencias negativas. Estos dos objetivos son muy sencillos, por lo que los talleres serán breves, prácticos y directos. Los/las instructores/as deben asegurarse de adaptar los principios discutidos en el DETA a sus planes de acción y modos de operación, y no seguir rígidamente la lista de verificación proporcionada para darle al grupo la mejor oportunidad de obtener un resultado positivo. Cabe señalar que la mayor parte de la literatura disponible sobre el tema del análisis poscrisis se centra en gran medida en los equipos de respuesta a las crisis y la asistencia externa, ya que después de una crisis hay un periodo de intensa vulnerabilidad para el individuo en cuestión. Por lo tanto, la mejor recomendación en el contexto de las prácticas no coercitivas es que una persona confíe en su apoyo en este momento difícil y se concentre en limitar el estrés.

Objetivos:

- Analizar lo ocurrido tras la crisis.
- Aprender de los errores.

Participantes:

15 participantes de los siguientes grupos:

- Personas diagnosticadas de Esquizofrenia.
- Familiares.
- Profesionales de salud mental.



Competencias:

- Autoanálisis, Confiar en los/las demás

Contenido:

- Aprender de los errores: hacer adaptaciones.
- Minimizar las consecuencias: cuidarse a sí mismo/a y a los que le rodean.

Duración: 2,5 horas Sesiones presenciales: 1 hora 30 minutos.

- **Sesiones online:** 1 hora.

Estrategias en la formación:

Para alcanzar los objetivos antes mencionados, se propone el desarrollo de una metodología de formación basada en las siguientes premisas:

- La formación se basa en los conceptos de formación experiencial y aprendizaje en la práctica. Por lo tanto, la metodología de formación será principalmente activa y práctica.
- Coach o mentor/a está presente durante las sesiones y apoyarán a los/las participantes durante todo el curso.
- En el caso de un grupo de vivienda, todos los/las residentes deben estar presentes.
- Las clases online serán precedidas por una clase sobre el uso de los equipos, programas y Tics necesarios.
- Se enseñarán los conocimientos, las destrezas y las habilidades fundamentales necesarias para la evaluación y gestión de una crisis. Estas sesiones serán supervisadas por profesionales de salud mental.

Metodología:

- Activa y participativa.
- Técnica de andamiaje para ser utilizada por el mentor/a.
- Progresión: Teoría del autoanálisis, práctica con el plan de acción correspondiente, sesión online sobre la confianza en los demás y la búsqueda de asistencia profesional.





Materiales de entrenamiento:

- **Sesiones presenciales:** Durante las sesiones presenciales, los materiales presentados serán presentaciones Powerpoint, documentos administrativos (hoja de firma) y cuestionarios a través de los cuales los/las participantes aprenderán cómo gestionar una situación de crisis o agitación.
- **Sesiones Online:** La formación Online no es necesaria para este DETA en particular, pero debe incluirse como opción dada la situación de crisis sanitaria provocada por la Covid-19.

Duración	Descripción
15 '	<p>PRIMERA SESIÓN PRESENCIAL: “Aprendiendo de los errores: Hacer adaptaciones”.</p> <p>Introducción</p> <p>Se les da la bienvenida a los/las participantes y se firma la hoja de asistencia (DOC 2).</p>
60'	<p>Esta sesión se basa en la presentación de la sesión. Antes del inicio de la sesión el/la formador/a se habrá familiarizado con las instrucciones documentadas para esta sesión. El/la instructor da la bienvenida a los/las participantes y comienza la dinámica proponiendo parejas que se presentarán al grupo. Tras repasar el material teórico, se inicia una breve conversación dentro del grupo sobre su experiencia acerca de lo que sucede tras una crisis. Después de 5-10 minutos, se pasa a dar una explicación más detallada de los parámetros de este DETA.</p> <p>Establecimiento de los parámetros del DETA</p> <p>En esta sección, los/las participantes deben ser conscientes de que incluso las mejores preparaciones podrían no siempre prevenir una crisis. Sin embargo, una vez que ocurre, tenemos la oportunidad de aprender de la crisis: lo que le llevó a ella, cómo nosotros/as y otros/as reaccionamos a ella y si necesitamos cambiar algo. (DOC 4 diapositiva 2)</p> <p>El/la mentor/a aprovecha esta oportunidad para referirse al plan de acción/plan individual para la crisis que se estableció en los DETA anteriores y comprueba si los/las participantes lo recuerdan. A partir de este momento, se debe utilizar la documentación con la que los/las participantes están familiarizados. Si no está disponible, utilice el cuestionario como referencia (DOC 5). Después de que los/las participantes recuerden el plan, el/la mentor/a continúa con el Powerpoint (DOC 4).</p>





A través del documento, el/la formador/a será capaz de interactuar con el grupo y guiar la discusión y los ejercicios sobre el análisis post-crisis

- **Nuestro plan:** El/la mentor/a muestra un ejemplo de un plan y analiza las partes de nuestro plan para prevenir una crisis (DOC 4 diapositivas de la 4 a la 11)
- **Análisis-Evaluación de nuestro plan:** El mentor/a le pide a cada participante que se refiera a su plan individual y le pregunta si alguna vez tuvo que revisarlo. A continuación, se utilizará el ejercicio de ejemplo que se leerá durante 5' y se darán 30' más, para su ejecución.

Es un ejercicio sencillo en el que usted tiene delante un plan de acción erróneo (DOC 4 diapositivas de la 4 a la 11). Debe **sustituir las diapositivas del Powerpoint por el plan de acción individual o el documento que está utilizando para establecer reglas para administrar su condición (Doc 5) (el Powerpoint proporciona un plan de acción de ejemplo, que debe reemplazarse con el que está utilizando). A continuación, realice cambios en su plan de acción existente para que sea incorrecto.**

Pida a los/las participantes que formen grupos de discusión de 2-3 personas y pídales que hagan recomendaciones sobre dónde corregir los errores que introdujo. Después de cada sugerencia de cada grupo, pregunte al grupo por qué propusieron este cambio al plan. Permita entre 20 y 30 minutos, pero tenga en cuenta que el debriefing tomará algún tiempo.

10 minutos de descanso.

- **Debriefing-15'.** Después de hacer el ejercicio, el/la entrenador/a toma tiempo para felicitar a todos/as por su participación. Explica que hay dos puntos principales que hay que aprender de este ejercicio:
 1. Ningún plan es perfecto y podría necesitar ser adaptado
 2. La colaboración hace que sea un mejor plan, ya que rara vez tenemos una buena visión general de nuestros propios errores. Necesitamos la opinión y el apoyo de los/las demás.
- **Pérdida.** A continuación, el/la instructor/a pasa a la última diapositiva de las preguntas principales.
- **Autoanálisis.** Introducción de la tarea. El/la instructor/a proporciona a los/las participantes un breve ejercicio de reflexión para realizar en casa y explica que la tarea les dará una experiencia de cómo funcionan la reflexión y el autoanálisis.





10'	<p>El entrenador/a agradece a todos su participación y da información sobre la próxima reunión.</p> <p>Materiales necesarios durante la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lista de asistencia_DOC2.• Presentación de la sesión_DOC4.• Proyector• Cuestionario 1_DOC 5• Tarea_DOC 6
------------	---

Duración	Descripción
5'	<p>PRIMERA SESION ONLINE: "Cuidar de nosotros/as mismos/as"</p> <p>Apertura</p> <p>El entrenador da la bienvenida a todos/as en la plataforma seleccionada. Introduce a todos/as a los antecedentes teóricos a través del material presentado para la sesión.</p>
45'	<p>Discusión guiada, qué esperar después de una crisis. (15') Discuta sus experiencias personales después de la crisis. Explicar tanto los síntomas que se esperan como los síntomas que realmente tenemos que tener en cuenta.</p> <p>Ejercicio guiado (30'): Identificar el estrés y nuestra reacción a él es una parte importante del autoanálisis. El/la entrenador/a debe guiar a los/las participantes a través de un ejercicio de autoprueba en los niveles de estrés para darles una idea de cómo monitorearlos tras la alta intensidad emocional ocurrida después de una crisis. El/la instructor/a elegirá la prueba más apropiada para el grupo:</p>
10'	<ol style="list-style-type: none">1.) Burn-out: https://soh.memberclicks.net/assets/docs/Stress%20Self-Assessment.pdf2.) Ansiedad/depresión: https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mood-self-assessment/





3.) Síntomas físicos: <https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/canada/health-information-catalogue/en-stress-test-v3-0.ashx?rev=e577da864bc64de899d775ef838d7615>

Cierre (10')

Concluya la sesión explicando cómo el monitoreo de nosotros/as mismos/as es la parte más importante del debriefing en casa. De ninguna manera nuestro debriefing debe aumentar la tensión sobre nosotros/as mismos/as y provocar otra crisis, por lo que tenemos que asegurarnos de que evaluamos adecuadamente la situación y confiamos en nuestros apoyos y profesionales de la salud mental que nos rodean.

Materiales:

- Material teórico_DOC1



Erasmus + Proyecto Europeo
Programa de formación para el manejo de crisis de esquizofrenia en entornos domiciliarios



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



institute of
Entrepreneurship
Development



ZERO COERCION



ERASMUS + PROYECTO EUROPEO

IO3_DISEÑO DE ACTIVIDADES EN ENTRENAMIENTO
EXPERIENCIAL

DETA 6_ BIENESTAR FISICO Y EMOCIONAL EN EL
HOGAR

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente los puntos de vista del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella".



ACTIVIDADES EN ENTRENAMIENTO EXPERIENCIAL (DETA)

DETA 6_ BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL EN CASA

Introducción:

Las presentes actividades de formación experiencial (DETA) están diseñadas en el marco del proyecto "Zero coerción en salud mental", se basan en la "Guía Metodológica de Co-creación (IO.1)". Este taller pretende ser lo más práctico y vivencial posible. El objetivo de este DETA "Bienestar físico y emocional en casa", es introducir a los/las participantes el uso del mindfulness, el deporte y las nuevas tecnologías como herramientas para el bienestar físico y emocional en el hogar.

El DETA se llevará a cabo en tres partes:

- a) Practicar la atención plena / relajación solo/a o con mis apoyos.
- b) Practicar deporte.
- c) Nuevas tecnologías que me ayuden a cuidarme.

A) Practicar la atención plena / relajación solo/a o con mis apoyos

Objetivos:

- Practicar estrategias para reducir el malestar.
- Conocer estrategias que me ayuden a sentirme mejor.
- Crear un vínculo emocional mayor con mis apoyos.

Participantes:

15 participantes de los siguientes grupos:

- Personas diagnosticadas de esquizofrenia (PwSCZD)
- Profesionales de salud mental.
- Figuras de apoyo

Competencias:

- Comunicación.
- Relajación.
- Concentración.

Contenido:

- Plan de bienestar en personas diagnosticadas de esquizofrenia: actividades y apoyos necesarios para prevenir y reducir crisis.

Duración: 1 hora y 45 minutos.

- **Sesiones presenciales:** 1 hora y 15 minutos.
- **Sesiones online:** 30 minutos.



Estrategias en la formación:

Para alcanzar los objetivos antes mencionados, se propone el desarrollo de una metodología de formación basada en las siguientes premisas:

- Adaptada y modulada a la capacidad de aprendizaje de las personas pertenecientes a los grupos destinatarios.
- La formación se basa en los conceptos de formación experiencial y aprendizaje en la práctica; por tanto, la metodología de formación será principalmente activa y práctica.
- Las sesiones de formación se llevarán a cabo en contextos presenciales y online, por lo que se crearán materiales y se desarrollarán herramientas de formación para ser utilizadas en diferentes entornos de formación.
- Será necesaria la participación de los/las participantes durante los cursos de formación. Por lo tanto, los/las formadores/as promoverán actividades en las que los/las participantes podrán interactuar e intercambiar experiencias y conocimientos entre ellos/as con otros participantes.
- El curso de capacitación tendrá un enfoque de mentoría/entrenador/a. Los/las formadores/as apoyarán a los/las participantes durante todo el curso de formación.
- Se desarrollará una plataforma de formación electrónica para facilitar las sesiones de formación online, compartir conocimientos y experiencias a los/las participantes y apoyar los cursos de formación a través de diferentes herramientas de formación online.

Metodología:

- Activa y participativa.

Materiales de entrenamiento:

- Sesiones presenciales: El/la formador/a se encargará de crear en cada sesión un espacio de aprendizaje inclusivo, salvaguardando el uso de metodologías de enfoque, materiales muy visuales y prácticos. El lenguaje se adaptará al nivel de comprensión de los/las participantes, contará con la participación como ejemplo de personas diagnosticadas de esquizofrenia que han superado con éxito una crisis y compartirán esta experiencia con los asistentes.
- Sesiones Online: El/la formador/a debe apoyar el contenido a través de videos, sesiones en línea y seminarios web. Los/las mentores/as o entrenadores/as deben apoyar a los/las participantes durante las sesiones de capacitación online si es necesario.



Tiempo / duración	Descripción
30 '	<p>DETA 6 – PRIMERA SESIÓN ONLINE</p> <p>Apertura</p> <p>El formador/a ha preparado y subido a la plataforma de formación online una presentación en Powerpoint.</p> <p>Se anima a los formadores/as a estudiar las fuentes enumeradas para enriquecer la presentación y adaptarla a las necesidades de los/las participantes.</p> <p>Los/las participantes pueden descargar la presentación en Powerpoint, incluidas las fuentes para su estudio adicional.</p> <p>ACTIVIDAD 1. ¿Qué es el mindfulness?</p> <p>Habrà una sesión a través de una plataforma de online. Los/las formadores/as compartirán su pantalla para realizar una presentación, donde se presentará el objetivo principal del DETA, una definición de mindfulness, cuestiones teóricas y hechos al respecto. La presentación también incluye videos sobre mindfulness. Después de la presentación, habrá tiempo para preguntas y explicaciones. Los/las participantes después de la presentación pueden consultar las fuentes para un estudio más detallado.</p> <p><u>Instrucciones para los/las entrenadores/as</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Vea la presentación a sobre la atención plena. Al final de la presentación, se pueden hacer preguntas para obtener más explicaciones.• Descarga la presentación de PowerPoint y el documento en caso de que quiera estudiar más.• Complete el cuestionario. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentación de la sesión (DOC 1)





Tiempo / Duración	Descripción
<p>Paso 1 10'</p> <p>Paso 2 30'</p> <p>Paso 3 20'</p> <p>Paso 4 15'</p>	<p>DETA 6 – PRIMERA SESIÓN PRESENCIAL</p> <p>Apertura Un/a profesional especialmente capacitado/a da la bienvenida a los/las participantes. Posteriormente, el formador/a puede realizar una actividad para “romper el hielo”. Luego, el/la formador/a iniciará una sesión de atención plena. Después de la sesión de mindfulness, los/las participantes realizarán una sesión en la que un/a entrenador/a presentará técnicas de relajación y ejercicios de respiración o mediante un video de calidad en el idioma de los/las participantes, presentando y dando instrucciones para estas técnicas.</p> <p>ACTIVIDAD 1. EXPERIENCIA DE UNA SESIÓN MINDFULNESS Un/a profesional formada en mindfulness, dirigirá una sesión de mindfulness, para que los/las participantes adquieran experiencia en que consiste una sesión de mindfulness.</p> <p>ACTIVIDAD 2 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN/ EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN. Entrenamiento experiencial en técnicas de relajación a nivel grupal.</p> <p>ACTIVIDAD DE DISCUSIÓN SOBRE LAS IMPRESIONES El/la formador/a iniciará una discusión sobre las impresiones de los/las participantes, donde podrán dar su opinión. El/la entrenador/a brindará más información sobre la atención plena y las fuentes en línea (videos y aplicaciones) para las técnicas de atención plena. Al final de la sesión, los/las participantes completarán un cuestionario de evaluación.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentación de la sesión (DOC2)• Sillas en función del número de participantes.• Materiales para “romper el hielo” (depende de la actividad).• Cuestionario de valoración (DOC3).





B) Practicar deporte

Objetivos:

- Aprender estrategias para cuidar mente y cuerpo.
- Adquirir estrategias que ayuden a liberar tensiones.

Participantes:

15 participantes de los siguientes grupos:

- Personas diagnosticadas de esquizofrenia (PwSCDZ).
- Figuras de apoyo.
- Profesionales de salud mental.

Competencias:

- Adquirir rutinas.
- Mejorar habilidades motoras.
- Uso de nuevas tecnologías.

Contenido:

- Bienestar físico y emocional: cómo hacer deporte en casa?

Duración: 2 horas y minutos.

- **Sesiones presenciales:** 1 hora and 30 minutos.
- **Sesiones online:** 45 minutos.

Estrategias de entrenamiento:

Para alcanzar los objetivos antes mencionados, se propone el desarrollo de una metodología de formación basada en las siguientes premisas:

- Adaptada y modulada a la capacidad de aprendizaje de las personas pertenecientes a los grupos destinatarios.
- La formación se basa en los conceptos de formación experiencial y aprendizaje en la práctica; por tanto, la metodología de formación será principalmente activa y práctica.
- Las sesiones de formación se llevarán a cabo en contextos presenciales y online, por lo que se crearán materiales y se desarrollarán herramientas de formación para ser utilizadas en diferentes escenarios de formación.
- Será necesaria la participación de los/las aprendices durante los cursos de formación; Por lo tanto, los/las formadoras promoverán actividades en las que los/las participantes podrán interactuar e intercambiar experiencias y conocimientos entre ellos/as y con diferentes participantes.



- El curso de capacitación tendrá un enfoque de mentoría/entrenador/a. Los/las formadores/as apoyarán a los/las participantes durante todo el curso de formación.
- Se desarrollará una plataforma de formación online para facilitar las sesiones de formación online, compartir conocimientos y experiencias de los/las participantes y apoyar los cursos de formación a través de diferentes herramientas de formación online.

Metodología:

- Activa y participativa.

Materiales:

- Sesiones presenciales: El/la formador/a se encargará de crear en cada sesión un espacio de aprendizaje inclusivo, salvaguardando el uso de metodologías de enfoque, materiales muy visuales y prácticos. El lenguaje se adaptará al nivel de comprensión de los/las participantes, contará con la participación como ejemplo de Personas diagnosticadas de esquizofrenia que han superado con éxito una crisis y compartirán esta experiencia con los/las asistentes.
- Sesiones Online: El/la formador/a debe apoyar el contenido a través de videos, sesiones en línea y seminarios web. Los mentores/as o entrenadores /as deben apoyar a los/las participantes durante las sesiones de la formación online si es necesario.

Tiempo / Duración	Descripción
45'	<p>DETA 6 – SEGUNDA SESIÓN ONLINE</p> <p>Apertura</p> <p>El/la formador/a ha preparado y subido a la plataforma de formación online la presentación en Powerpoint. Un enlace web con un video motivacional/informativo que puede estar disponible en la presentación.</p> <p>Se anima a los/las formadores/as a estudiar las fuentes enumeradas para enriquecer la presentación y adaptarla a las necesidades de los/las participantes.</p> <p>Los/las participantes pueden descargar la presentación de Powerpoint, que incluye una lista de fuentes para estudio adicional.</p>



<p>Actividad 1</p> <p>Habrá una sesión a través de una plataforma online. Los/las formadores/as compartirán su pantalla para realizar una presentación, donde se expondrán cuestiones teóricas sobre el deporte, el ejercicio y la salud mental, así como un video relacionado con el deporte y la salud mental.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentación de la sesión 3_DOC4

Tiempo / Duración	Descripción
	<p>DETA 6–SEGUNDA SESIÓN PRESENCIAL</p>
<p>Paso 1 15'</p>	<p>Apertura</p> <p>Los/las entrenadores/as (es deseable la presencia de un/a entrenador/a experto en deportes), liderarán una discusión introductoria donde los participantes hablarán sobre su participación pasada o presente en el deporte y la actividad física.</p>
<p>Paso 2 30'</p>	<p>Actividad 1. Deporte de interior para practicar en casa</p> <p>Los/las entrenadores/as harán una presentación de deportes que se pueden practicar en casa e informarán de las reglas básicas de los deportes y los materiales necesarios. Tras la presentación se iniciará una discusión donde se animará a los/las participantes a que sugieran más ideas sobre deportes que se pueden practicar en casa. Al final de la discusión se entregará un documento a los/las participantes, incluyendo una lista de este tipo de actividades. Al final de la lista, habrá algunos espacios en blanco para completar las ideas adicionales sugeridas.</p> <p><u>Instrucciones para los/las participantes</u></p> <ul style="list-style-type: none">• “Cuéntanos más ideas sobre los deportes que se pueden practicar en casa”.
<p>Paso 3 45'</p>	<p>Actividad 2. �Qu� deporte me conviene más?</p> <ul style="list-style-type: none">• Los/las formadores/as darán quince minutos a los/las participantes, para que llenen el documento con sus preferencias. Posteriormente, se animará a los/las participantes a compartir sus elecciones con el grupo y hablar sobre ellas.





Instrucciones para los/las participantes

- Rellena el formulario con tus opciones puntuando tus preferencias jerárquicamente.
- Complete el cuestionario de evaluación.

Materiales

- Sillas dependiendo del número de participantes.
- Presentación de la sesión 4_DOC5.
- Listado de deportes_DOC6.
- Cuestionario de valoración 2_DOC7.





C) Nuevas tecnologías que me ayuden a cuidarme/cierre de taller

Objetivos:

- Aprender a utilizar nuevas tecnologías.
- Disponer de recursos para el manejo emocional.

Participantes:

15 participantes de los siguientes grupos:

- Personas diagnosticadas de esquizofrenia (PwSCZD).
- Figuras de apoyo.
- Profesionales de salud mental.

Competencias:

- Trabajo en equipo / Colaboración.
- Comunicación.
- Toma de decisiones.
- Generar confianza.

Contenido:

- Plan Bienestar para personas diagnosticada de esquizofrenia: actividades y apoyos necesarios para prevenir y reducir la crisis.

Duración: 2 horas.

- **Sesiones presenciales:** 2 horas.
- **Sesiones Online:** 0 horas.

Estrategias de entrenamiento:

Para alcanzar los objetivos antes mencionados, se propone el desarrollo de una metodología de formación basada en las siguientes premisas:

- Adaptada y modulada a la capacidad de aprendizaje de las personas pertenecientes a los grupos destinatarios.
- La formación se basa en los conceptos de formación experiencial y aprendizaje en la práctica; por tanto, la metodología de formación será principalmente activa y práctica.
- Las sesiones de formación se llevarán a cabo en contextos presenciales y online, por lo que se crearán materiales y se desarrollarán herramientas de formación para ser utilizadas en diferentes escenarios de formación.
- Será necesaria la participación de los aprendices durante los cursos de formación. Por lo tanto, los/las formadores/as promoverán actividades en las que los/las participantes



podrán interactuar e intercambiar experiencias y conocimientos entre ellos y con diferentes participantes.

- El curso de capacitación tendrá un enfoque de mentoría/entrenador/a. Los/las formadores/as apoyarán a los/las participantes durante todo el curso de formación.
- Se desarrollará una plataforma de formación online que facilitará las sesiones de formación online, compartir conocimientos y experiencias de los/las participantes y apoyar los cursos de formación a través de diferentes herramientas de formación online.

Metodología:

- Activa y participativa.

Materiales:

- Sesiones presenciales: El/la formador/a se encargará de cada sesión y crear un espacio de aprendizaje inclusivo, salvaguardando el uso de metodologías de enfoque, materiales muy visuales y prácticos. El lenguaje se adaptará al nivel de comprensión de los/las participantes, contará con la participación como ejemplo de personas diagnosticadas de esquizofrenia que han superado con éxito una crisis.



Tiempo / Duración	Descripción
	DETA 6 – TERCERA SESIÓN PRESENCIAL
Paso 1	Apertura
15'	El/la formador/a dirigirá una discusión introductoria donde los/las participantes hablarán sobre las herramientas TIC que utilizan y cómo pueden ayudar a su estado de ánimo, a controlar el estrés, etc.
Paso 2	Actividad 1. Nuevas tecnologías como herramienta para cuidarme
45'	El formador presentará a los/las participantes diapositivas para mostrar sitios web, aplicaciones, programas, etc. Durante la presentación, se darán ejemplos de cómo usar esas herramientas. Es posible que los/las formadores necesiten descargar aplicaciones o programas para que la presentación sea más explicativa y el entrenamiento más experiencial.
	Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Presentación de la sesión 5_ DOC8
Paso 3	Actividad 2. “Mi mapa de bienestar”.
45'	El propósito de esta actividad es consolidar los temas discutidos en las sesiones anteriores, así como combinar la información y dar la oportunidad de pensar cómo la información obtenida del taller podría aplicarse en condiciones reales. En esta actividad se pide a los /las participantes que creen un collage, que presentará un resumen de las actividades que se pueden realizar en casa. Los/las formadores/as tienen que imprimir imágenes con las actividades presentadas y recomendadas durante las sesiones anteriores.
	<u>Instrucciones para los/las entrenadores/as</u> <ul style="list-style-type: none">• Piense en el plano de su casa y dibújelo en una hoja de papel.• Divida el plano de la casa en habitaciones e ingrese el nombre de la habitación (por ejemplo, cocina, dormitorio, etc.). Siéntase libre de diseñar y dibujar partes de su hogar.• Piense en cómo quiere estructurar su vida diaria, teniendo en cuenta las actividades descritas en las sesiones.• Ahora corte cuidadosamente con unas tijeras los dibujos que muestran las actividades.





<p>15'</p>	<ul style="list-style-type: none">• Una vez que haya recogido las imágenes con las actividades que le interesen, péguelas en la habitación de la casa donde quiera practicarlas. Siéntase libre también de dibujar y pintar su actividad, en caso de que no esté incluida en las imágenes.• Escriba junto a las imágenes:<ul style="list-style-type: none">- a) Con qué frecuencia durante la semana desea realizar esta actividad.- b) Los beneficios que cree que obtendrá de esta actividad (p. Ej., "para sentirme relajado"). <p>Después de que los/las participantes completen sus collages, los/las formadores/as alentarán a los/las participantes a presentarlos al grupo, comentando sobre ellos.</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Folios A3• Tijeras• Pegamento• Imágenes que demuestran actividades• Rotuladores fluorescentes <p>CIERRE DEL TALLER</p> <p>Breve discusión sobre la impresión general del taller. Los/las participantes deberán completar un cuestionario de evaluación.</p> <p>Materiales</p> <ul style="list-style-type: none">• Presentación de la actividad_DOC9• Ejemplos con imágenes_DOC10• Cuestionario de valoración 3_ DOC11
------------	--



Erasmus + Proyecto Europeo
Programa de formación para el manejo de crisis de esquizofrenia en entornos domiciliarios



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



institute of
Entrepreneurship
Development



ZERO COERCION



ERASMUS + PROYECTO EUROPEO

IO3_DISEÑO DE ACTIVIDADES DE FORMACIÓN
EXPERIENCIAL

DETA 7: APOYANDO A OTRAS PERSONAS COMO YO

2019-1-ES01-KA204-065856



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella".

ACTIVIDADES DE ENTRENAMIENTO EXPERIENCIAL (DETA)

DETA 7_ APOYANDO A OTRAS PERSONAS COMO YO

Introducción:

Estas actividades están diseñadas para integrar DETA 7 - APOYANDO A OTRAS PERSONAS COMO YO en el proyecto Zero Coerción. El diseño de este contenido se lleva a cabo de acuerdo con la Guía Metodológica de Co-Creación (IO.1), tratando de ser lo más práctico y experiencial posible. El principal objetivo de DETA 7, es el desarrollo de dinámicas de apoyo entre pares.

Este DETA brindará a los/las participantes habilidades que les permitirán apoyar a otras personas diagnosticadas de esquizofrenia y a familiares y/o figuras de apoyo. Los beneficios científicamente probados del apoyo entre pares no solo coinciden exactamente con los objetivos del DETA y del proyecto en general, sino que el apoyo entre pares también conduce a la difusión de las prácticas diseñadas a través del proyecto. Los objetivos específicos de este DETA son el autoempoderamiento, el aumento de la autoestima, la prestación de apoyo y el aumento de la experiencia. El consenso en la literatura indica que el apoyo entre pares proporciona mayores niveles de empoderamiento, compromiso y autoeficacia. El beneficio obvio del asesoramiento entre pares es el sentido de pertenencia al grupo. Compartir historias personales facilita esto, pero quizás aún más importante es el libre intercambio de prácticas que difunden las soluciones del proyecto más allá del alcance de los talleres inmediatos. Siempre que los grupos de apoyo se mantengan e integren en los programas regulares dirigidos por los socios del proyecto. Las prácticas de apoyo entre pares tienen el potencial de brindar a poblaciones importantes la capacidad de reconocer y manejar las crisis de esquizofrenia de una manera no coercitiva.

Objetivos:

- Empoderar
- Incrementar la autoestima
- Dar y recibir apoyo
- Ser experto/a en intervención en crisis

Participantes:

10 participantes de los dos grupos en base a la participación voluntaria:

- Personas diagnosticadas de esquizofrenia.
- Familiares.

Competencias:

- Trabajo en equipo/colaboración
- Comunicación
- toma de decisiones
- Fomento de la confianza

Contenido:

- Empoderamiento de personas diagnosticadas de esquizofrenia.
- Apoyo a los pares. Cómo apoyar a otras personas diagnosticadas de esquizofrenia y familiares y/o figuras de apoyo según mi experiencia.
- El papel de los familiares para empoderar a personas diagnosticadas de esquizofrenia.

Duración: 5 horas

- **Sesiones presenciales:** 3 horas en total (durante dos sesiones)
- **Sesiones Online:** 2 horas (en dos sesiones)

Materiales de entrenamiento:

Para alcanzar los objetivos antes mencionados, se propone el desarrollo de una metodología de formación basada en las siguientes premisas:

- Currículo práctico.
- Entrenador/a o mentor/a presente durante la fase de organización
- En el caso de un grupo de vivienda, todos los/las residentes deben estar presentes.
- Las clases online estarán precedidas por una clase sobre el uso de los equipos y programas de TICS necesarios.
- Los conocimientos, habilidades y habilidades críticas que necesita cualquier persona que proporcione servicios de apoyo entre pares se enseñarán primero en formato presencial.

Metodología:

- Activa y participativa.

Progresión: Teoría sobre grupos- habilidades críticas para participar en el apoyo entre pares- cómo establecer un grupo- habilidades necesarias para la participación online- grupo real establecido.

Materiales:

Sesiones presenciales: Durante las sesiones presenciales, el material utilizado será una presentación Powerpoint, documentos administrativos apropiados (lista de asistencia...) y materiales sobre soporte entre pares que ya están disponibles en el material teórico de este DETA.

Sesiones Online: Los grupos de apoyo online entre pares se están convirtiendo en una necesidad durante esta pandemia. Si bien no todos/as los/las participantes estarán cómodos/as con un formato de grupo de soporte de pares online, todos/as pueden al menos ser entrenados para usar el software/hardware adecuado. El enfoque principal de la capacitación online para el asesoramiento entre pares sería dominar estas tecnologías.

Duración	Descripción
<p>30 ' en total</p>	<p>PRIMERA SESIÓN. Teoría sobre grupos de apoyo entre pares/comunicación de apoyo.</p> <p>Introducción</p> <p>Se da la bienvenida a los/las participantes y se firma la lista de asistencia (DOC2). El/la entrenador/a da la bienvenida a todos/as los/las participantes e inicia una breve conversación dentro del grupo sobre su experiencia con el apoyo de sus pares. Se asegura de presentar a todos/as los/las participantes entre sí y cubre la estructura de la sesión. <u>Antes de la sesión, asegúrese de estar al día con las instrucciones para los/las entrenadores/as (DOC3).</u></p> <p>Estableciendo los parámetros del DETA</p> <p>El apoyo entre pares es único, ya que limita la participación activa de los/las profesionales de la salud mental. Para que sea eficaz, y cualquier discusión sincera sobre ella, es necesario establecer un espacio seguro para el debate. Los/las mentores/as pueden ayudar a guiar la discusión, pero no descartar o imponer ideas más allá de asegurar que se respeten los principios básicos de apoyo entre pares.</p> <p>Es extremadamente importante que el/la mentor/a establezca una base teórica para los sistemas de apoyo entre pares, ya que cualquier intento de apoyo sin establecer las reglas mínimas del terreno de un espacio seguro no juicioso, confidencialidad y ningún consejo es probable que sea contraproducente. Para ello, se utilizará el material teórico "Apoyar a otras personas como yo" (DOC1).</p> <p>Esta sesión se basa en la presentación del Powerpoint (DOC4).</p> <p>Siguiendo el Powerpoint, el/la mentor/a podrá interactuar con el grupo explicando y presentando los conceptos básicos de los sistemas de soporte entre pares.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Buenas prácticas de apoyo entre pares (diapositiva 2)

10'	<p>El/la mentor/a da ejemplos de prácticas de apoyo entre pares y pregunta cómo los perciben los presentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soporte al mismo nivel- ¿En qué consiste un buen soporte de pares? (diapositiva 3,4) <p>Hace hincapié en las normas básicas necesarias para los sistemas de pares. Transición a la comunicación de apoyo y pregunte si los/las participantes saben lo que es y posteriormente llevarlo a cabo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación-Ejercicio de apoyo (diapositiva 5) <p>Pasos de dinámica 5' configuración, 20' ejercicio.</p> <p>Este es un ejercicio simple de utilizar. Antes del ejercicio, el primer paso implica decidir qué características o personalidades desea asignar a sus participantes.</p> <p>Obviamente, un análisis de su clase es importante. Por ejemplo:</p> <p>"Discapacitado", "perezoso". Básicamente, usted debe tratar de elegir etiquetas que la gente puede identificar con y que tengan potencial para ese estereotipo, pero sin ofender. Escriba estas etiquetas en pequeños trozos de papel, pero lo suficientemente grandes como para que alguien las lea a corta distancia. El día del ejercicio, debe poner con cinta adhesiva las etiquetas en la frente e indique a su clase acerca de sus metas para el ejercicio y las siguientes reglas. En primer lugar y lo más importante, los/las compañeros/as deben entablar conversaciones entre sí basadas en las etiquetas de otra persona. En otras palabras, A interactúa con B basado en la etiqueta de B, y viceversa. En segundo lugar, en ningún momento antes o durante el ejercicio las personas deben ser conscientes de su propia etiqueta. Por último, pida a todos/as que interactúen con al menos otras tres personas. Es posible que desee también pedir a todos que se centren en la etiqueta y "jugar con ella". Espere entre 10 y 20 minutos, pero tenga en cuenta que la evaluación final del ejercicio llevará algún tiempo.</p> <p><i>10 min descanso recomendado aquí</i></p> <p>Debriefing-15' (diapositiva 6)</p> <p>Una vez finalizada la interacción, normalmente ponemos a todos en círculo y simulamos la situación de debriefing. Uno por uno, le pedimos a cada persona que describa cómo se sintió durante el ejercicio. Las respuestas típicas incluyen: "Me sentí confundido" o "Sentí que la gente no estaba hablando conmigo de verdad". Entonces cada persona adivina cuál era su etiqueta, y les permitimos quitárselo y verlo. Sorprendentemente, la mayoría de la gente es capaz de acercarse mucho,</p>
-----	--

si no exactamente, a su etiqueta; esto normalmente conduce a una discusión sobre la facilidad con la que podemos estereotipar a los demás y cómo compartimos el conocimiento de estos estereotipos. También les preguntamos si han experimentado este ejercicio de alguna manera en la vida real; la mayoría de la gente responderá que si ha vivido algo así en la vida real. Esta simulación demuestra la importancia de la comunicación de apoyo. **El/la entrenador/a realiza cualquier análisis dentro de un sistema de apoyo entre pares se hará con un estilo de comunicación empático y de soporte.**

Cierre

A continuación, el entrenador pasa a los últimos principios teóricos de la comunicación de apoyo.

¿Cuáles son los principios de la comunicación de apoyo? **Discusión** (diapositiva 7)

- Introducción de la tarea – una mesa para llenar en casa que fomenta una mejor comprensión de los sistemas de pares DOC6
- Información sobre la próxima reunión.

Materiales necesarios durante la sesión:

- Lista de asistencia_ DOC2.
- Presentación Powerpoint_DOC4
- Proyector
- Ejercicios impresos_DOC5
- Tareas de casa impresas_DOC6

Duración	Descripción
15'	<p>SEGUNDA SESIÓN. Competencias de apoyo entre pares.</p> <p>Apertura Firmar la <u>lista de asistencia</u> (DOC2) Después de la primera sesión, el grupo revisará brevemente la comunicación de apoyo y la lección anterior en <u>Instrucciones para que los/las entrenadores/as pares sean revisados por los entrenadores de antemano</u> (DOC3).</p> <p>Introducción teórica. La sesión se basa en la presentación de Power Point (DOC8). Después de la revisión de la documentación, especialmente de las reglas básicas de apoyo entre pares, se hace una breve introducción de las habilidades críticas necesarias para participar con éxito en grupos de apoyo entre pares</p>

<p>60' en total (incluyendo un descanso de 15')</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué más hay además de la comunicación de apoyo? (diapositiva 2). Usando el Powerpoint, el/la entrenador/a enumera los grupos de habilidades y hace que el grupo piense en lo que podrían incluir. Luego pase al ejercicio: <p>Ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un ejercicio en los 6 Grupos: El ayudante ideal (diapositiva 3 – diapositiva 6). Este ejercicio permite a los/las compañeros/as identificar los comportamientos y cualidades personales que son útiles para un ayudante eficaz; para presentar los 6 grupos de apoyo entre pares, así como lo esencial: aceptación, autenticidad y empatía. (DOC9). <p>En esta actividad, usted está pidiendo a los/las participantes que reflexionen sobre un problema del pasado y que piensen en la persona a la que recurrieron en busca de ayuda. ¿Qué cualidades y comportamientos poseía esa persona? Al identificar estos atributos en otros/as, los/las participantes obtienen una comprensión de los comportamientos útiles que pueden emplear al interactuar con sus compañeros/as.</p> <p>Prepare la pizarra con tres preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué fue lo que te hizo elegirlo? 2. ¿Qué aspectos específicos de su personalidad o comportamiento le resultaron útiles? 3. ¿Qué dijeron o hicieron que pueden haberle ayudado a relajarse y alentar ¿Para confiar en ellos/as? <p>Pida a los/las participantes que piensen durante 10 minutos en un secreto o problema reciente que compartieron con otra persona (¡asegurarles que no estarán discutiendo el secreto o identificando a la persona que ayudó!). ¿Los tienen reflexionando individualmente sobre estas tres preguntas?</p> <p>Después, reúna al grupo para una discusión de 15 minutos. Preguntar a los/las participantes que compartan sus pensamientos y escribimos las respuestas. Puede haber alguna superposición entre las respuestas a las preguntas, tomar nota de todas las respuestas en un tablero o cuaderno.</p> <p><i>15 min de descanso en este momento</i></p>
--	--

15'	<p>Actividad evaluando el apoyo entre pares (15')- Se explica que hay muchos elementos que coinciden en las diferentes personas que apoyan en una situación de dificultad y esto nos indica que los buenos ayudantes son universales. Podemos verlos en los 6 clusters, pero podemos simplificarlos a 3 conceptos que realmente necesitamos: aceptación, genuidad y empatía. Entregue la hoja impresa y pídale que encuentren puntos de similitud entre lo que dijeron, los 6 clústeres y la hoja que se les ha entregado. Concluir que participar en un sistema de pares puede parecer complicado, pero en realidad es simple.</p> <p>Cierre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Información sobre la próxima sesión. • Introducción de las tareas para casa (DOC8, diapositiva 11; DOC10). Los participantes deben encontrar a los ayudantes que ya tienen, y poner los más importantes para ellos/as en el centro, aquellos que de vez en cuando les ayudan más lejos y piensan por qué prefieren algunos ayudantes sobre otros. No compartirán esta información. <p>Materiales que necesita durante la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lista de asistencia_DOC2. • Presentación de la sesión_ DOC8 • Proyector • Ejercicios impresos_DOC9 • Tareas para casa impresas_DOC10 (para aquellos que no tienen acceso a un PC y/o internet)
------------	--

Duración	Descripción
5'	<p>PRIMERA SESION ONLINE. Competencias de los/las trabajadores.</p> <p>Apertura</p> <p>El entrenador da la bienvenida a todos/as en la plataforma seleccionada. Presenta a todos/as la introducción teórica (DOC11).</p>
45'	<p>Competencias guiadas de trabajadores/as de debate (10'). Discutir las competencias a la luz de los conocimientos previos.</p> <p>Ejercicio guiado (35'):</p>

10'	<p>¡Ahora los/las participantes tendrán la oportunidad de poner en práctica estas habilidades! Pídeles que traten de ser conscientes de las habilidades que acaba de analizar. Esta vez discutirán el día más emocionante de sus vidas. Los/las participantes se turnan para hablar durante 5 minutos, mientras que los/las otros/as participantes escuchan activamente. Los/las oyentes deben utilizar tantas habilidades positivas como se han identificado (como se presentó en la teoría anterior DOC7 y DOC11). Cuando falten 5 minutos, un/a participante resume la conversación. Después de que esto se ha hecho, el siguiente participante hace el mismo ejercicio. Después de 30 minutos de conversaciones y resúmenes, debe comenzar la parte de cierre.</p> <p>Cierre (10')</p> <p>Durante 10 minutos, pregúnteles cómo encontraron la actividad. ¿Fue fácil o difícil? ¿Qué tan ajustados fueron los resúmenes? Como oyente, ¿están cansados de ser tan conscientes de sí mismos? Aunque solo estuvieron escuchando durante 5 minutos, ¿cómo encontrarán escuchar activamente una conversación normal que podría durar una hora? ¿Qué necesitan para practicar más?</p> <p>Concluya que estas habilidades son difíciles, pero vale la pena aprenderlas.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Material teórico 3_DOC11.
-----	--

Erasmus + proyecto europeo

Programa de formación para el manejo de crisis de esquizofrenia en entornos domiciliarios



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



institute of
Entrepreneurship
Development

