

## BIENESTAR

### Actividad 1: Recarga y relax

Actividades para promover las habilidades personales, sociales y para aprender de los alumnos adultos

Descripción de iniciativas comprendidas en este manual.

Título/nombre?	Aprender por experiencia
Habilidad LifeComp tratada	<input type="checkbox"/> Autorregulación <input type="checkbox"/> Flexibilidad <input checked="" type="checkbox"/> Bienestar <input type="checkbox"/> Empatía <input type="checkbox"/> Comunicación <input type="checkbox"/> Colaboración <input type="checkbox"/> Predisposición al crecimiento <input type="checkbox"/> Pensamiento crítico <input type="checkbox"/> Gestión de aprendizaje
Duración <sup>1</sup>	45 minutos
Tipo de actividad	Auto-reflexión, reflexión en grupo y discusión
Descripción corta	Esta actividad ayuda a los participantes a reflexionar sobre las causas del estrés y cómo gestionarlo. La actividad ayuda a un grupo de participantes a identificar qué les ayuda a relajar y practicar el cuidado de sí mismo, así como compartir ideas sobre actividades que favorezcan el cuidado de sí mismo.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reconocer las causas del estrés</li> <li>➤ Reconocer el valor de cuidar de sí mismo con actividades/hobbies que ya practiquen, para poder gestionar el estrés</li> <li>➤ Adquirir nuevas ideas sobre actividades que se pueden realizar para relajarse</li> <li>➤ Probar nuevas actividades que ayuden a cuidar de sí mismo y a relajarse</li> </ul>
Montaje <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitador</li> <li>➤ 1 sala pequeña con sillas en círculo</li> <li>➤ Proyector o pantalla grande si es posible</li> <li>➤ Imágenes impresas si no hay pantalla disponible</li> </ul>

<sup>1</sup> Se puede organizar distintas veces

<sup>2</sup> Materiales y recursos necesarios para la implementación, incluidos los recursos financieros, humanos, y los espacios. En caso de que se necesite una hoja de trabajo, por favor, utilizar el documento siguiente para prepararla.

Consejos para los facilitadores <sup>3</sup>	Utilice su creatividad e iniciativa para mejorar estas actividades. Piense en vídeos que podría mirar antes o durante la actividad. Piense en cómo incluir movimiento en la clase. Las actividades están diseñadas para ser sencillas y fáciles de utilizar, adapte las a su contexto como le apetezca.
Paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El facilitador explica al grupo que hablarán de cuidar de uno mismo y de relajación</li> <li>2. El facilitador enseña al grupo el Gráfico 1 (disponible en la hoja de trabajo de Material para el Facilitador), y hace las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Describe las causas de estrés que puedas ver en esta imagen</li> <li>• ¿Te sientes así alguna vez?</li> <li>• ¿Qué otras causas de estrés se experimentan?</li> </ul> </li> <li>3. El facilitador enseña al grupo el Gráfico 2 (disponible en la hoja de trabajo de Material para el Facilitador)</li> <li>4. Se pide a los participantes que añadan una nota post-it (física u online) a la actividad que más les gustaría hacer</li> <li>5. El facilitador alienta la discusión haciendo las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué cosas haces ahora para ayudarte a relajarte?</li> <li>• ¿Con qué frecuencia te dedicas a estas actividades?</li> <li>• ¿Puedes pensar en alguna actividad nueva que podrías probar para relajarte?</li> <li>• ¿Cuál es la diferencia, después de haber hecho algo que encuentras relajante?</li> <li>• ¿Prefieres relajarte solo, o con otras personas?</li> <li>• ¿Puedes pensar en una actividad que puedas realizar cada día, durante 10 minutos, para relajarte?</li> </ul> </li> <li>6. Después de la discusión, el facilitador pide a los participantes que piensen en qué harán diferente después de la clase de hoy</li> <li>7. El facilitador pide a los participantes que identifiquen una nueva actividad que tratarán de realizar durante las próximas una o dos semanas</li> </ol>
Sesión informativa	Pide a todo el mundo de la sala que diga una palabra o frase corta para describir su experiencia en clase.
Referencias	<p>Actividad adaptada de: <a href="#">Self-care and relaxation   Resources   Jigsaw Schools Hub</a></p> <p><a href="#">Elm Adult education increases mental well-being - Elm (elmmagazine.eu)</a></p>

<sup>3</sup> El que una persona necesita saber per implementar la actividad



# Aprender por experiencia – Material para facilitadores

## Hoja de trabajo – Bienestar

Gráfico 1



Gráfico 2

