

COMO DISEÑAR UNA SESIÓN

ANTES DE LA SESIÓN. Reflexionamos y observamos el grupo:

¿En qué momento se encuentra?
¿En qué competencia presenta más dificultades y tenemos que priorizar?

En las **primeras sesiones y momentos**:

- Centraremos la atención en generar un **ENTORNO SEGURO**, de confianza, donde los/las adolescentes se sientan cómodas para compartir, escuchar y estar presentes activamente.
- Empezaremos estableciendo rutinas y hábitos como:
 - Definir unos valores como: respeto, equidad, escucha,... o recordarlos.
 - Pactar responsabilidades y deberes personales hacia el espacio y las personas participantes: asistencia, participación activa,...

Este espacio previo sirve para poner en común entre educadoras y facilitadoras el foco de trabajo, así como generar materiales y dinámicas a desarrollar con la adolescencia.



1- RUEDA INICIAL

¿Qué competencia trabajaremos hoy?

Este momento de inicio consiste en encontrar un momento de parar, conectar y compartir con el grupo como nos sentimos.

Se puede definir la RUEDA INICIAL de muchas formas: sentados en círculo, dinámica, lanzando diferentes preguntas de reflexión/introspección, con materiales diversos, con un póster de emociones, cartas KOA, ...

Nos centraremos en **una de las competencias para poder establecer el foco** de la sesión. Así como, tener una definición compartida de que quiere decir y como nos sentimos respecto de esta competencia. También comentaremos qué comportamientos estaremos observando.

Estos momentos ayudarán a generar **VÍNCULO** entre adolescentes y profesionales y entre los/las mismos/as adolescentes como grupo. El vínculo es esencial para poder seguir trabajando y compartiendo experiencias internas.

2- ACTIVIDAD CENTRAL

¿Cómo conectamos la experiencia con la competencia?

Las competencias están relacionadas entre sí, y por eso es importante poner foco solo en UNA sola competencia en cada sesión.

Definiremos qué comportamientos queremos observar y después, conectaremos con la **EXPERIENCIA** (Deporte, Aventura, Música, Teatro, fotografía, ...).

Por ejemplo: Si buscamos potenciar el trabajo en equipo, a la hora de definir la actividad tendremos que pensar qué objetivos queremos trabajar (ej. de objetivo: interacción entre compañeros, que sean diferentes de los habituales y qué comportamientos queremos observar relacionados con estos objetivos). Buscaremos propiciar esta interacción definiendo nosotros los grupos o haciendo que durante la actividad tengan que buscar nuevos compañeros.

3- RUEDA FINAL

¿Qué cambios has observado en ti en referencia a la competencia respecto del inicio de la sesión?
¿Si observas cambios, por qué crees que se han dado estos cambios?
¿Y con los amigos o en casa, como vivís esta competencia?

Este momento final de la sesión es trascendental para poder analizar el proceso, los cambios y los movimientos internos respecto de la competencia trabajada. Por lo tanto, tenemos que reservarnos mínimo 10 minutos de cierre.

En la RUEDA FINAL buscamos hacer un cierre de sesión donde cada adolescente pueda hacer trabajo interno de en qué aspectos se siente a gusto y qué quiere seguir cambiando para poder generar Bienestar Emocional en su vida.

Por lo tanto, esta **PRÁCTICA REFLEXIVA** impulsará una transferencia de aprendizajes que ayuden a generalizar como quieren definir otros momentos de su vida diaria.

Con el trabajo focalizado en las diferentes competencias a lo largo de las sesiones los y las adolescentes contarán con más recursos para encarar los nuevos retos cotidianos partiendo de una práctica en un entorno seguro y con una experiencia que despierta su interés y que les sirve de práctica para visualizar un proyecto de vida en positivo y un **FUTURO** con referentes positivos internos y externos.

***En la GUIA DE RECURSOS puedes encontrar todo un abanico de preguntas abiertas que faciliten este proceso de reflexión durante las sesiones**

Si has seguido todos los pasos, estás listo para desarrollar la sesión.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR A NIVEL PROFESIONAL:

- ¿Qué necesidad está mostrando el grupo: de movimiento?, de reflexión pausada? Adaptamos la sesión a esto.
- ¿Estoy atento a las necesidades individuales que van surgiendo durante la sesión? Miramos y escuchamos todos/as las participantes para poder readaptar las individualidades que marcan cada proceso.
- ¿Todo el mundo está teniendo momentos de expresión y participación individual? Cuidar del último es cuidar del grupo.

Participar es voluntario en cualquier momento. Respetar el grupo es necesario. Podemos ofrecer un espacio alternativo donde el adolescente que lo necesite pueda ir en caso de no sentirse cómodo participando.

Buscar momentos de equipo entre profesionales antes y/o después de las sesiones ayudará a tener un objetivo común, poder comentar observaciones hechas durante las sesiones y valorarlas para redireccionar la intervención conjuntamente. La diversidad de perspectivas abre la mirada y complementa.