



**FOSTER
SOCIAL
INCLUSION**

Neuroeducación para inclusión social



**SOCIAL
PARTNERSHIP
CENTRE**

Módulo de formación

por el centro Social Partnership

*KA2 Strategic Partnerships for Adult Education – Exchanges of Practices
"Foster Social Inclusion:
volunteering, social entrepreneurship and art for social inclusion"
Project 2019-1-PL01-KA204-065375*

Descripción modulo de la formación

Inclusión social a través de la neuroeducación

La neuroeducación es uno de los campos de la neurociencia, que busca métodos que ayuden a las personas a cambiar actitudes, pensamientos y comportamientos. Según la definición de la Organización Mundial de la Salud: "La salud es el bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia".

Contribución a la mejora de la inclusión social de madres solteras y mujeres desempleadas desde hace 12 meses o más, mediante el desarrollo de la inteligencia social, emocional y espiritual aplicando métodos neuroeducativos especiales (NEM), que se han desarrollado sobre la base de normas internacionales. investigación de la autora lituana Marija-Mendelė Leliugienė.

Público objetivo: Madres solteras y mujeres que han estado desempleadas durante 12 meses o más.

En este contexto, el público objetivo es el especificado anteriormente, pero el módulo de formación también es adecuado para otros grupos objetivo, como refugiados, emigrantes, etc.

Participantes: 8-12

Duración: 1-2 meses

Formador: neuroeducador certificado y asistente de pedagogo / psicólogo / terapeuta de arte / trabajador social / pedagogo u otra educación equivalente

Principal meta: Desarrollar la inteligencia social, emocional y espiritual mediante métodos neuroeducativos (NEM).

Detailed objectives:

- fortalecer la confianza en uno mismo
- para motivar a asumir la responsabilidad de sus acciones
- para ayudar a comprender sus poderes de la conciencia
- cambiar actitudes, pensamientos y comportamientos
- desarrollar la creatividad y la intuición
- aprender a reconocer y aceptar emociones
- ayudar a deshacerse del estrés crónico y sus consecuencias, reducir la depresión
- ayudar a concentrarse y relajarse para realizar la propia esfera de vocación / autorrealización
- desarrollar habilidades de comunicación
- aprender a elegir y decidir
- para ayudar a identificar una trayectoria profesional
- ayudar a descubrir las propias fortalezas que se pueden utilizar de manera profesional

La formación ayuda a desarrollar

- competencias en inteligencia social
- competencias en inteligencia espiritual
- competencias en IE
- competencias personales
- competencias comunicativas
- creatividad

METODOLOGÍA

Nuevos métodos:

1) Ejercicios / pruebas

Estos son componentes adicionales de la educación que están diseñados específicamente para lograr la meta educativa deseada. Los ejercicios están diseñados para la relajación, concentración, reconocimiento, control y liberación de emociones. Las pruebas son de autoexamen, “cómo y dónde estoy”, “estoy aquí y ahora”. Las pruebas y ejercicios de NEM ayudan a percibir, asimilar y tomar conciencia de los conocimientos sobre la higiene emocional y espiritual, a ver la realidad, a interiorizar los valores humanistas, a cambiar de actitud y mentalidad.

2) Meditación

La meditación ayuda a controlar el estrés y las emociones negativas y permite una autoexploración más profunda y sutil.

3) Visualizaciones

Las siete visualizaciones son las principales claves motivacionales que podrían ayudar a una persona a atravesar su proceso de pensamiento, a veces incluso resultando en cambios permanentes de mentalidad / actitud, ayuda a comprender, comprender, asimilar y darse cuenta de la importancia de la gestión de las emociones y capacita a la persona. asumir la plena responsabilidad de sus decisiones.

4) Códigos verbales

Los códigos verbales son frases que se utilizan para la autoconciencia / autopercepción, autointegración, percepción de la realidad, mentalidad y comportamiento correcto.

5) Arte-terapia

Los métodos de arteterapia se desarrollaron teniendo en cuenta los objetivos de la salud psicoemocional y espiritual, haciendo hincapié en la propia decisión de la persona de cambiar su actitud y forma de vida.

Consejos para los facilitadores

Cómo comunicar a los participantes: Guía para los formadores

1. Principios básicos

El objetivo principal del facilitador es ayudar a cada persona y a todo el grupo a lograr ciertos objetivos establecidos en la descripción del módulo, utilizando los cinco métodos neuroeducativos. Dado que la dinámica de grupo juega un papel importante en el proceso de curación humana y puede facilitar el proceso terapéutico, es importante elegir métodos de enseñanza apropiados, teniendo en cuenta la atmósfera general del grupo, los problemas de los participantes, los desafíos sociales experimentados por los Participantes.

2. Tareas de los facilitadores y/o formadores

- ayudar a alcanzar los objetivos de entrenamiento
- guiar al grupo a través de los procesos de la reunión
- considerar las necesidades del grupo como un todo
- familiarizar a los participantes con los métodos neuroeducativos, técnicas que se utilizarán durante el entrenamiento
 - proporcionar las herramientas necesarias para la implementación de tareas
 - asegurar la comodidad emocional de los participantes

3. Formación efectiva

Como objetivo principal del módulo de formación es desarrollar la inteligencia social, emocional y espiritual utilizando métodos neuroeducativos (NEM).

Para lograr el objetivo, la capacitación debe ser realizada por un neuroeducador calificado, ya que se requieren conocimientos especiales en la aplicación de estos métodos de capacitación.

4. FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, APROVECHANDO EL POTENCIAL DEL GRUPO

El trabajo en grupo puede proporcionar un sentido de comunidad y reducir los sentimientos de aislamiento. La comunicación en un entorno propicio es un factor importante para reducir la exclusión social.

Las habilidades sociales se pueden fortalecer de estas formas:

- dar a los participantes la oportunidad de hacer preguntas
- crear un entorno en el que todos los participantes se sientan motivados a compartir sus opiniones, experiencias y emociones. Las personas con experiencias similares pueden apoyarse mutuamente escuchando y compartiendo estrategias para ayudar a resolver problemas.
 - preparar actividades de apertura y cierre, ya que crean una sensación de intimidad entre los participantes.

Programa formativo

Etapa I	Preparación de talleres
Etapa II	Talleres neuroeducacionales
Etapa III	Presentación de los resultados
Etapa IV	Evaluación.

Etapa I Preparación de los talleres

Introducción en grupo al concepto de neuroeducación, presentación de métodos NEM, presentando las actividades que se llevarán a cabo durante la formación.

- Las tarjetas asociativas metafóricas (OH y otras) se utilizan para calentar el grupo y generar confianza entre los miembros del grupo, para actualizar las emociones, así como para ayudar a diagnosticar las necesidades especiales del grupo y se utilizan como metodología de trabajo grupal. Los participantes se sientan en círculo y toman una tarjeta a la vez. Las tarjetas asociativas metafóricas son un conjunto de imágenes del tamaño de una postal o un naipe que representan paisajes, animales, artículos del hogar, situaciones de la vida, pinturas abstractas, personajes de cuentos ligeros, personas (adultos y niños) e interacciones entre ellos. ¿Cada participante nombra lo que siente cuando ve esta tarjeta? ¿A quién / qué está asociada la tarjeta? Esto refleja la situación actual y el bienestar del participante. Los participantes eligen libremente cómo asociar el problema, síntoma o ellos mismos con la imagen, esto refleja la situación actual y el bienestar de la persona.
- Se muestran algunos videos no verbales específicos, luego se lleva a cabo una discusión sobre los sentimientos que surgen al ver este video, y también cómo todos entienden la información de manera diferente.
- Una vez que el neuroeducador llega a conocer a los miembros del grupo, identifica y evalúa el potencial, las metas y las oportunidades generales del grupo, se seleccionan las actividades más apropiadas para ayudar al grupo a beneficiarse plenamente de la capacitación.
- Cada miembro del grupo llena el cuestionario sobre sus sentimientos, miedos, define la situación en la que se encuentra y quiere cambiar lo que espera de la capacitación.

Etapa II Taller neuroeducacional

Estructura de cada actividad neuronal:

1. Saludos y charla sobre el estado de ánimo in situ. (10-15 minutes)
2. Preparación del área de trabajo (5 minutes)
3. Ejercicios de concentración (5 minutes)
4. Parte teórica (10-15 minutes)
5. Práctica y reflexión (2-3hours) detallada más abajo
6. Despedida (5-10 minutes)

Taller 1 - Prácticas y desarrollo de la inteligencia emocional (2,5horas)

duraciónnd duration	Goals	Training appliances	Process
Dibujar emociones negativas con colores 30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> -Enseñar a reconocer las emociones estimulando la memoria emocional -Desarrollar la confianza en uno mismo -Enseñar a superar las emociones negativas -Desarrollar sensibilidad, "audición interna" -Deshazte de las emociones negativas y los recuerdos dolorosos. 	Hojas de dibujo A3 12 Pinceles gouache de colores de varios tamaños, Tarros de agua Servilletas de papel Delantales de mantel.	Se pide a los participantes que recuerden situaciones desagradables, que reconozcan y nombren las emociones que experimentaron en ese momento. Después de escucharte a ti mismo, elige intuitivamente colores para cada emoción que quieras expresar. Dibuja expresivamente para superar las emociones negativas. Realización de un ritual destruyendo las emociones negativas dibujadas. Reflexiones en curso.
Sesión de transformación 15 minutos de pequeña reflexión	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar la imaginación y la creatividad 	Gel, bolígrafos, colores y folios DinA3	Los participantes eligen entre 2 lápices de colores diferentes y dibujan expresivamente con una mano no dominante. Para descubrir qué se esconde debajo del "dibujo desordenado" un símbolo o un objeto. El símbolo o elemento resaltado debe marcarse con un lápiz de un color diferente.

		Plastelina, glue y hojas.	Luego, los participantes piensan en el nombre o símbolo de un objeto descubierto y crean un mensaje al público en primera persona. Luego muestra el dibujo a los miembros del grupo, diga su nombre y lea el mensaje al público. P.ej. - Yo, el barco, digo que te llevaré a la otra orilla.
<p>Ejercicio: lo que quiero, puedo hacerlo y lo hago</p> <p>1,5 hora</p>	- Enseñar a evaluar las oportunidades y los deseos	Marcadores de colores, y hojas dina4	<p>Los participantes reciben cuatro hojas y cuatro bolígrafos de diferentes colores. La primera etapa del ejercicio - En la primera hoja, los participantes escriben la "Hoja de mis sueños y metas" y enumeran verticalmente los tres sueños más importantes y las tres metas principales. En el segundo - "Quiero" y escribe verticalmente y numera tus deseos. El facilitador enfatiza que los participantes escriban todo lo que se les ocurra. En el tercero - "Yo puedo" y escribe verticalmente y numera lo que puedes hacer. En el cuarto, "hago" y enumero todo lo que todos hacen en la vida. Segunda etapa del ejercicio: el facilitador invita a los participantes a comprobar que los sueños que han escrito corresponden a las metas. Corresponde a cualquier sueño y cualquier objetivo está subrayado en un color. El facilitador enfatiza que el sueño es casi lo mismo que la meta, la única diferencia es que el sueño seguirá siendo solo un sueño si no se hace nada. A continuación, el facilitador invita a los participantes a tomar las otras tres hojas "Quiero", "Puedo" y "Acepto". Se anima a los participantes a contar cuántas declaraciones han escrito en cada una de las tres columnas. Todos cuentan los resultados. La tercera etapa del ejercicio - Después de tomar bolígrafos de diferentes colores, subraye las oraciones sólidas que salen leyendo las tres hojas en forma horizontal. Las declaraciones en las diferentes columnas se superponen con mayor frecuencia porque los participantes no conocen su propósito y los deseos están dispersos y no coinciden con lo que pueden y hacen. Se invita a los participantes a repetir el ejercicio desde el principio. En la mayoría de los casos, los resultados repetitivos son excelentes, ya que enfatizan la importancia de tener un objetivo, cómo lograrlo y asumir la responsabilidad de cómo vive, cómo gasta el tiempo, qué hace y qué no.</p>

Taller 2 - Inteligencia social, y desarrollo de herramientas y competencias (2,5horas)

duración nd duration	Goals	Materiales appliances	Process
<p>Sesión de arteterapia "Conocido por colores" Aplicado durante la primera sesión como método de conocimiento</p> <p>20-30 minutos + 30 minutos de reflexión</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Enseñar a relajarse y concentrarse en la tarea. -Enseñe a escucharse a sí mismo, elija colores intuitivamente para la emoción y el sentimiento. -Enseñar emociones y sentimientos a pintar en color. -Enseñar a seguir las reglas y decir cumplidos. -Desarrollar la imaginación, la intuición y la creatividad. 	<p>Hojas de papel de tamaño A3 (A4). Lápices de colores o gouache de 12 colores. Cepillos, recipientes para agua, servilletas de papel.</p>	<p>Todos se sientan en círculo, miran a los miembros del grupo y se escuchan a sí mismos: qué sentimientos, qué emociones surgen al mirar a cada participante. Cada miembro selecciona intuitivamente los colores para dibujar a otro participante. Los dibujos del grupo se muestran más adelante. Luego, todos comparten cómo lograron escucharse a sí mismos, eligieron un color para la emoción, dibujaron a los participantes con colores. Se nombran emociones y sentimientos. Se dice un cumplido.</p>
<p>Arteterapia "Tiptoeing"</p> <p>20 minutos de reflexión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar la comprensión de los límites, la dignidad y la tolerancia propios y ajenos. - Desarrollar habilidades de comunicación en dos, responsabilidad por las propias acciones, adherencia a las reglas. 	<p>Hojas de dibujo formato A2 (una hoja para dos participantes) , gouache de 12 colores, servilletas de papel, mantel de mesa, delantales.</p>	<p>Dibuja un par con las yemas de los dedos. Cada participante elige solo un color para crear una imagen. Divida visualmente (en líneas invisibles) la hoja en tres partes: la parte media - "aguas neutrales". Las partes izquierda y derecha de la hoja son el espacio personal de cada participante. Los participantes deben asumir la responsabilidad de la comunicación dibujando con las yemas de los dedos ("andar de puntillas"). Dibujan en parejas, sentados uno frente al otro en silencio. Los participantes nombran sus experiencias y describen las diferencias cuando hubo "andar de puntillas" en territorio neutral, cuando "andar de puntillas" fue en un límite personal y cuando la pareja cruzó los límites personales.</p>
<p>Método de visualización</p> <p>Breve reflexión</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Empoderar a la persona - Tomando conciencia del quiero, no quiero, y necesitar(o no) 	<p>-</p>	<p>Con un texto determinado, el neuroeducador ayuda a adentrarse en una imagen en particular y visualizarla. Discusión en curso.</p>

Taller 3 - Práctica de desarrollo espiritual e inteligencia espiritual (2,5horas)

a y tiempo d duration	Goals	Training appliances	Process
<p>Sesión de arteterapia "Mi origen" 30-60 min (El método de códigos verbales se aplica según sea necesario)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -To help assimilate and become aware of personal values passed down by the family -Develop imagination -Strengthen self-confidence -To reveal spirituality and creativity, inner natural powers -Facilitate changes in attitudes and adjustments in thinking 	<p>Hoja formato A4, lápices de colores, bolígrafos.</p>	<p>La hoja A 4 se coloca horizontalmente y se divide en cuatro secciones. Comience a llenar desde la parte inferior derecha. Lo siguiente se completa en el sentido de las agujas del reloj: 1. Lo que recibí de mis abuelos; lo que recibí de mi padre; lo que obtuve de mi madre; lo que le doy a los demás i. Las respuestas deben reflejar la constitución del cuerpo, las características del personaje, los valores, las reliquias de la familia heredada, las tradiciones, etc.</p>
<p>Meditación "Yo soy el árbol de la vida" combinada con una sesión de terapia de arte 10 min de meditación + Sesión de arteterapia de 60-90 min (El método de códigos verbales se aplica según sea necesario)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de poderes subconscientes. -Ayudar a asimilar y tomar conciencia de la verdad, la sabiduría, el sentido de la vida, la familia como valores. -Permitir adquirir nuevos conocimientos: saber "quién soy" -Desarrollar la imaginación -Fortalecer la confianza en uno mismo -Descubrir la espiritualidad y la creatividad -Desarrollar poderes internos y naturales para la creatividad y la autocuración. 	<p>Hoja tamaño Dina1, goucher y contenedores de agua.</p>	<p>Se invita a los participantes a pararse en círculo para que puedan pararse libremente uno al lado del otro. Esto es importante para tener un espacio personal para sus sentidos durante la meditación. Se les pide que se pongan de pie de forma cómoda y estable: con los pies separados al ancho de los hombros y las plantas apoyadas en el suelo. Luego se les da una señal para que cierren los ojos, respiren profundamente por la nariz y exhalen por la boca. El facilitador lee el texto de la contemplación en frases cortas y todos los participantes lo repiten juntos en voz baja. El facilitador dice el texto. Segunda parte. Se invita a los participantes a pintar su árbol de la vida. Se pide a los participantes que observen escenas y símbolos imaginarios, emociones emergentes, estados de recuerdos, luego elijan colores y dibujen de manera relajada. Se muestra el dibujo a los participantes del grupo, se</p>

	-		nombran y describen las experiencias vividas.
--	---	--	---

Taller 4 - competencias de desarrollo de relaciones personales

Method y tiempo duration	Goals	Training appliances	Process
Sesión terapia "mi reino" 2 horas	<ul style="list-style-type: none"> -Para una mejor comprensión de sí mismo, los demás y el medio ambiente, - expresar con seguridad sentimientos o emociones negativas, - reconocer sus pensamientos, emociones y sentimientos, - tener la oportunidad de cambiar el comportamiento y el pensamiento. - expresar emociones y comprenderlas mejor, transformar y cambiar el estado emocional de desfavorable a deseado. - - desarrollar habilidades de comunicación 	Papel de dibujo, pinturas (acuarela o gouache), lápices, rotuladores o tizas, plastilina de colores.	Cada participante nombra su estado emocional actual y dibuja una figura en la hoja con una mano no dominante (posiblemente con los ojos cerrados), como lo deseen, mientras la mano dirige. El facilitador entonces "conduce" a un viaje imaginativo, durante el cual ve su tierra, mundo, reino cuando escala una montaña. (El viaje de la imaginación se realiza con los ojos cerrados) En el espacio (figura) que ha definido, todos dibujan el reino que han visto. En la página siguiente, escriba el nombre de su reino (país), las tres leyes de ese reino, lo que lo hace especial, lo que anunciaría a los turistas y lo que está estrictamente prohibido en él. Luego se lleva a cabo un intercambio, todos cuentan sobre su reino y reciben un obsequio de cada participante. Escriba los regalos que recibe y da a los demás. De todos los regalos (recibidos y obsequiados) elige lo que quieras, lo que más necesitas y dibuja en tu reino (se puede moldear con plastilina). De todos los obsequios, elija el que más emocione o más

Etapa III Presentación de los resultados

La formación se completa como en una reunión introductoria en círculo, utilizando tarjetas asociativas metafóricas. Cada participante elige una tarjeta y dice cómo se siente en ese momento. Discusión en curso.

ETAPA IV Evaluación

A los participantes se les entrega el cuestionario donde escriben cómo se sienten en ese momento, qué ha cambiado en sus vidas, qué han implementado, qué no han aplicado, qué han aplicado en la vida real. Esto le permite medir el cambio comparando los sentimientos y situaciones descritas durante la primera y la última sesión. Se realizan determinadas pruebas y en base a la reflexión personal, los participantes junto con el especialista, deciden si los participantes quieren / necesitan más sesiones neuroeducativas o si van a mejorar y perseguir sus objetivos por su cuenta.

¡DISFRUTA LA FORMACIÓN!



Free publication

Vilnius, Lithuania
February 2021
Publisher: Social Partnership centre
e-mail: info@socialpartnershipcentre.lt
Web: socialpartnershipcentre.lt/en



Neuroeducation for social inclusion - Training module by [Social Partnership centre](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#).
Based on a work at <https://www.fostersocialinclusion.eu/>.



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