

www.armorproject.eu

Manual de Formación

Laboratorio de Educación Familiar y Coaching

Ayudar a prevenir la radicalización a partir de la Educación Familiar y el Coaching

Publicado en Mayo de 2021

Los contenidos de este manual son la responsabilidad de los autores y no representan de ninguna manera la posición de la Comisión Europea.



Este Proyecto ha sido financiado por el Fondo de la Unión Europea para la Seguridad Interna bajo el acuerdo no. 823683.

Índice

Resumen ejecutivo	3
Laboratorio de Coaching y Pedagogía Familiar	4
¿Por qué llevar a cabo este laboratorio?	4
Objetivos del Manual	4
Principales competencias a desarrollar	5
Metodología	5
Marco del Laboratorio Experimental	7
Contenido	7
Destinatarios	7
Preguntas Clave	7
Conceptos principales a tratar	7
Conocimientos adquiridos	10
Ejercicios	10
Otros Recursos	35
Cuestiones logísticas	35

Ejercicios

#1 Lluvia de ideas: asociación de ideas	11
#2 Definiciones: Aprendizaje	13
#3 Vincular educación parental, enseñanza y coaching	17
#4 Crea tu propio modelo social	19
#5 El juego de las emociones con M&M's	20
#6 Entender las emociones	23
#7 ¿Cómo me describirías?	25
#8 Cambia tus creencias	27
#9 Sillas musicales	30
#10 Dibuja tu comunidad	33



Resumen ejecutivo

El coaching y la pedagogía familiar son dos modelos psicoeducativos de intervención relativamente nuevos, los cuales tienen como objetivo proporcionar, tanto a los tutelados como a los padres, la comprensión y las herramientas psicológicas y emocionales adecuadas para proporcionar apoyo a sí mismos/a sus hijos, proporcionándoles la capacidad de gestionar emociones, apreciar la diferenciación, trabajar con refuerzo positivo, manejar situaciones de estrés, incluir apoyo social, etc. El objetivo de este laboratorio es mostrar las distintas estrategias de coaching y pedagogía familiar y ponerlas en práctica con los jóvenes y padres, ya que podrían permitirles comprender mejor los desencadenantes, comportamientos, decisiones y reacciones. Esto podría evitar que se convirtieran en un agente activo del proceso de radicalización/polarización.

Por otro lado, hemos tenido en cuenta que las identidades problemáticas y conflictivas se encuentran entre los factores de radicalización más citados (Stout, 2002), junto con un sentido de identidad vinculado a la 'búsqueda de significado' (Kruglanski et al., 2014), 'búsqueda de identidad que contribuya a un sentido de pertenencia, valor y propósito' (Dalgaard-Nielsen, 2008b), realización personal (Silverman, 2017), falta de autoestima (Borum, 2017; Chassman, 2016; Christmann, 2012; Dawson, 2017; Lindekilde, 2016; Senzai, 2015), frustración y ofensa personal (Beutler, 2007), factores cognitivo-sociales, como la asunción de riesgos y el contacto social reducido (Taylor 2006), victimización personal (McCauley & Moskalenko, 2011) y desplazamiento de agresividad (Moghaddam, 2005). Por tanto, es necesario abordar estrategias que consideren la diferenciación y el refuerzo positivo como una zona neutral que actúa contra la radicalización.

Por lo tanto, los ejercicios propuestos en el presente informe se centran en ayudar a los participantes a comprender y facilitar la internalización de las estrategias de gestión emocional. Además, proporcionan las estrategias adecuadas para analizar los posibles factores que podrían perjudicar el bienestar de cada individuo, así como las técnicas para mejorar la integración y los vínculos socio-afectivos. Este laboratorio experimental desempeña un papel crucial, ya que proporciona a profesionales de diferentes sectores las herramientas adecuadas para concienciar a los adolescentes sobre radicalización y polarización, haciéndoles comprender así los factores que pueden afectar a sus vidas y permitiéndoles realizar cambios en un ambiente seguro.

Este laboratorio cuenta con diez ejercicios, los cuales serán presentados a profesionales que trabajen con adolescentes vulnerables a la radicalización. Estos ejercicios serán reproducidos a gran escala en cada uno de los países involucrados en el proyecto.

Laboratorio de Coaching y Pedagogía Familiar

Cómo tratamos a nuestros hijos determina el concepto que ellos tienen de sí mismos.

Ariadne Brill

¿Por qué llevar a cabo este laboratorio?

Coaching and parenting techniques are two essential instruments that play an important role in the development process of adolescents' identity formation and reinforcement. Using coaching and parenting in addressing personal growth and children development is not a form of psychotherapy. It is however a form of psychoeducational intervention, in which the role-model, mentor, coacher, or parent becomes skilled in facilitating identity differentiation, positive reinforcement and personal growth in the mentee, student, child. This form of intervention creates premises for improving relational frameworks and generating positive behavioural change, while offering a safe space to exercise skills and techniques. And since radicalisation processes are often triggered by a 'search for identity contributing to a sense of belonging, worth and purpose' (Dalgaard-Nielsen 2008b), personal fulfilment (Silverman 2017), lack of self-esteem (Borum & Fein, 2017) (Chassman 2016) (Christmann 2012) (Dawson 2017) (Lindekilde 2016) (Senzai 2015), individual frustration and insult (Larry E. Beutler, 2007), coaching and parenting might offer the right tools to consolidate resilience and a protective environment.

Objetivos del Manual

Este manual tiene como objetivo presentar los planes de estudio y el contenido del laboratorio experimental dedicado a las técnicas de coaching y pedagogía familiar, las cuales se pondrán en práctica con jóvenes en proceso de radicalización o vulnerables a ella. Se centra en la internalización y difusión de estrategias prácticas y habilidades personales convenientes para el coaching y la pedagogía familiar que puede ser una causa subyacente de radicalización y de la violencia o de ideologías extremas.

Las estrategias propuestas por este laboratorio experimental abordan tanto los factores de riesgo de comportamiento violento y antisocial, como los factores de seguridad.

Los planes de estudio y el contenido del laboratorio deben utilizarse en combinación con el material proporcionado en el presente documento.

Principales competencias a desarrollar

Los adolescentes deben abordar ciertas habilidades durante su proceso de desarrollo emocional y de conducta, en el que los padres y tutores ejercen una gran influencia, entre dichas habilidades, se encuentran las siguientes:

- **Reconocer y gestionar emociones:** para poder gestionar cualquier situación difícil, los adolescentes deben desarrollar su capacidad de reconocer de dónde provienen sus sentimientos para identificar el problema. Cuando los sentimientos no se identifican de manera adecuada, pueden convertirse en una fuente de violencia o mala conducta: los adolescentes gestionan sus emociones de manera no constructiva porque no saben qué las causa (Goleman, 1994);
- **Desarrollar empatía:** tras haber logrado identificar sus sentimientos, los adolescentes deben aprender no solo a comprender las emociones de quienes los rodean, sino a tener en cuenta también esos sentimientos al comunicarse e interactuar con ellos. Por lo tanto, deben desarrollar la empatía, la cual se puede enseñar de diferentes maneras, como ayudándoles a empatizar con diferentes grupos culturales y religiosos (evitando actitudes discriminatorias) o a comprender cuáles son las consecuencias de los prejuicios (Aronson, 2000);
- **Desarrollar habilidades de trabajo en equipo:** hoy en día, la capacidad de cooperar y trabajar en equipo para lograr un objetivo común o una meta personal es crucial para la supervivencia. Incluso en los videojuegos hay que cooperar con otros jugadores para pasar al siguiente nivel. Asimismo, en la vida real deben trabajar en equipo para establecer vínculos e interacciones, así como para alcanzar un bien común (Santrock J. W., 2001);
- **Reconocer, evitar y poner fin a los estereotipos y a la discriminación:** después de aprender a gestionar y expresar sus sentimientos con ellos mismos y con los demás, los adolescentes deben aprender en qué consisten los estereotipos y los prejuicios y cómo sus relaciones con los demás pueden verse afectadas por estos estereotipos y prejuicios. Además, la adolescencia es la etapa más decisiva con respecto al impacto de los estereotipos (estereotipos de género, acoso sexual, etc.).

Metodología

Este laboratorio experimental se basa en el desarrollo de conocimientos y **habilidades a través del modelo cognitivo-conductual y el aprendizaje experiencial**. Su objetivo principal es proporcionar a los alumnos un conjunto de habilidades y comportamientos esenciales que puedan ponerse en práctica fácilmente y adaptarse a jóvenes que presenten personalidades conflictivas y problemáticas durante su proceso de crecimiento personal. El laboratorio está diseñado para usarse como un espacio seguro donde los participantes pueden aprender y experimentar formas alternativas de responder a contextos relacionados con el aislamiento social, la polarización y el extremismo. También se animará a los participantes a aprender y reproducir estas herramientas siempre que sea posible.

El objetivo de los ejercicios de coaching y educación parental descritos en este manual es permitir que los tutores, mentores o padres incorporen este modelo de manera permanente para así dar apoyo a los jóvenes vulnerables a la radicalización. Además, gracias a estas estrategias, los tutores podrán comprender mejor el comportamiento, las decisiones y las reacciones de los jóvenes, lo que les permitirá establecer un entorno seguro y ayudarlos a desarrollar aptitudes de resiliencia ante los factores de radicalización.

El laboratorio propone herramientas que enseñan a los jóvenes a gestionar sus emociones de forma adecuada (con ellos mismos y con los demás) y a desarrollar habilidades de trabajo en equipo esenciales para interactuar con sus compañeros y tutores. Los ejercicios proporcionan soluciones a los profesionales involucrados en la interacción con los jóvenes para que estos consigan controlar sus emociones y comportamientos tomando decisiones que satisfagan sus necesidades de manera no destructiva.

Técnicas educativas	
Lectura	X
Demostración	
Dramatización	X
Simulación	X
Respuesta de los participantes	X
Refuerzo	
Práctica extendida	X
Debate dirigido	X
Desarrollo de un modelo cognitivo a partir de las reflexiones del formador	X
Debate abierto	X
Formación a partir de la reflexión propia del participante	

Marco del Laboratorio Experimental

Contenido

Conocer las estrategias y técnicas de coaching y educación parental permite hacer uso de ellas e integrarlas diariamente en la interacción profesional con individuos vulnerables a la radicalización y la violencia. Estas estrategias capacitan a cualquier figura de autoridad (tutor, mentor, padre, madre) que se encuentre presente en la vida del participante a desarrollar de manera efectiva habilidades para abordar las relaciones tutor/tutelado, profesor/estudiante, hijo/padre, etc. para que de esta manera, los adolescentes no lleguen a convertirse en víctimas de la polarización y la radicalización.

El laboratorio consiste en cinco sesiones de ejercicios (cada una de las cuales durará una hora) y una lluvia de ideas inicial para definir los conceptos principales tratados en los ejercicios y para crear un lugar seguro y cómodo donde los participantes se relacionen entre ellos.

Destinatarios

Profesionales que trabajen en primera línea con jóvenes vulnerables a la radicalización: profesores, orientadores, trabajadores sociales, policías y vigilantes de seguridad.

Preguntas Clave

- ¿Qué es el coaching? ¿Qué es la pedagogía familiar?
- ¿Cómo pueden entender los asesores/tutores/mentores/padres a los adolescentes y la experiencia psicológica y emocional que supone la pubertad?
- ¿Cómo pueden los jóvenes comprender, controlar y sacar provecho de sus sentimientos?
- ¿Cómo pueden influir los diferentes métodos de coaching y pedagogía familiar en el desarrollo psicosocial de los adolescentes?
- ¿Influyen los estereotipos en las relaciones entre adolescentes?

Conceptos principales a tratar

- **Coaching:** comenzó como un proceso de consulta que fue desarrollándose a través de diferentes enfoques terapéuticos y de desarrollo personal. El coaching trata de profundizar en los diferentes temas tratados, por lo que tiende a prolongarse en el tiempo y no persigue resultados a corto plazo (Stober & Grant, 2006). El life coaching o coaching de vida consiste en

una alianza profesional entre el mentor y el individuo, tiene un enfoque holístico centrado en la acción y promueve el entendimiento del propósito de cada individuo (Gilmore et al., 2012, p. 1).

- **Educación Parental:** cómo los niños perciben generalmente el conjunto de comportamientos y prácticas pedagógicas llevadas a cabo por sus padres y madres para conformar su proceso de desarrollo:
 - Exigencia: manifiesta las expectativas de los padres con respecto al comportamiento y proceso de socialización de sus hijos e hijas;
 - Capacidad de respuesta: se refiere a la tendencia general de los padres a proporcionar amabilidad, apoyo y actitudes positivas a sus hijos.
- **Psicoterapia:** aunque su definición se haya visto desdibujada durante años, en 2010, 29 asociaciones dedicadas a la consejería establecieron una definición común, entre dichas asociaciones, se encuentra la Asociación Americana de Psicoterapia (American Counselling Association) y 17 de sus 19 divisiones, junto con la Asociación Americana de Juntas Estatales de Psicoterapeutas (American Association of State Counselling Boards), el Consejo de Acreditación de Prácticas y Programas Educativos Derivados de la Psicoterapia (Council for the Accreditation of Counselling and Related Educational Programs (CACREP), the National Board for Certified Counsellors), la Junta Nacional de Psicoterapeutas Certificados (National Board for Certified Counsellors), el Consejo de Educación para la Rehabilitación (Council of Rehabilitation Education), la Comisión de Certificación de Psicoterapeutas de Rehabilitación (Commission of Rehabilitation Counsellor Certification) y la Sociedad Honorífica Internacional de Psicoterapia (Chi Sigma Iota). La definición establecida por estas asociaciones afirma que la psicoterapia consiste en una relación profesional cuyo objetivo es que personas, familias y grupos disfruten de salud mental, bienestar y educación y consigan sus metas profesionales (Kaplan, Tarvydas, & Gladding, 2013, p. 366).
- **Mentoría:** tradicionalmente, la mentoría se ha entendido como la relación entre un mentor adulto con experiencia y un joven con menos experiencia, con el objetivo de ayudar a este último y desarrollar su trayectoria (Kram, 1985; Levinson, Darrow, Klein, Levinson, & McKee, 1978).
- **Emociones:** cambios interrelacionados y sincronizados en los estados de todos o la mayoría de los cinco subsistemas del organismo (procesamiento de información, soporte, ejecución, acción, monitorización) en respuesta a la evaluación de un estímulo externo o interno según sea relevante para los intereses del organismo (Scherer, 2001; para más información, consultar Figura 1).
- **Creencias:** proposiciones que se dan por ciertas y “se asumen como referencia para aplicarlas en el futuro, se citan para reafirmarse en la toma de decisiones o se hace referencia a las mismas para juzgar el comportamiento de los demás” (Goodenough, 1963, p. 151). El concepto de creencia puede definirse también como “una manera de describir la relación entre una tarea, una acción, un acontecimiento o un individuo y un comportamiento que manifieste una persona con respecto a este” (Eisenhart, Shrum, Harding, & Cuthbert, 1988, p. 53).

- **Trabajo en Equipo:** trabajo realizado por un grupo de personas aunando esfuerzos como un único equipo (The Oxford English Dictionary, 2nd edn., 1989); la acción conjunta de un grupo, especialmente cuando dicha acción resulta efectiva y eficiente (Oxford Dictionary of English, 2nd edn., 2005); cooperación entre los diferentes individuos que trabajan en un mismo equipo (Chambers 21st Century Dictionary, 1996).
- **Estereotipo:** imagen mental representativa que se tiene de un grupo social concreto (Lippmann, 1922). Hoy en día, los investigadores hacen hincapié en los aspectos funcionales y dinámicos de los estereotipos (Dovidio, Hewstone, Glick, & Esses, 2010, p. 7). Por lo tanto, pueden considerarse esquemas cognitivos utilizados por los perceptores sociales para procesar información sobre otros (Hilton & von Hippel, 1996). No solo reflejan creencias sobre los rasgos que caracterizan a los miembros del grupo, sino que también contienen información sobre otras cualidades (roles sociales, grado en el que los miembros del grupo compartencualidades específicas, influencia emocional a los demás miembros del grupo (Dovidio, Hewstone, Glick, & Esses, 2010, p. 7).
- **Discriminación:** comportamiento sesgado que incluye no solo acciones que perjudican directamente a otro grupo, sino también aquellas que favorecen injustamente al grupo al que pertenece el individuo —creando una desventaja con respecto a otros grupos— (Dovidio, Hewstone, Glick, & Esses, 2010, p. 9). Según Allport, la discriminación se basa en negar a “individuos o grupos de personas la igualdad de trato que todos desean” (Allport, 1954, p. 51). Además, el concepto de discriminación también se refiere a “aquellas acciones diseñadas para mantener la posición privilegiada del grupo excluyente a costa de las libertades del grupo excluido” (Jones, 1972, p. 4).

Función de la Emoción	Subsistema del organismo y substratos principales	Componente Emotivo
Evaluación de objetos y eventos	Procesamiento de la Información (SNC)	Componente cognitivo (valoración)
Regulación del Sistema	Apoyo (SNC, SE, SNA)	Componente neurofisiológico (síntomas corporales)
Preparación y coordinación de la acción	Ejecutivo (SNC)	Componente motivacional (tendencia a la acción)
Comunicación de la reacción y la intención conductual	Acción (SNS)	Componente de expresión motora (expresión facial y vocal)
Control del Estado interno y la interacción organismo-entorno	Control (SNC)	Componente de sentimiento subjetivo (experiencia emocional)

Nota: SNC=Sistema Nervioso Central; SE=Sistema Endocrino; SNA=Sistema Nervioso Autónomo; SNS=Sistema Nervioso Somático.

Figura 1. Relaciones entre los subsistemas orgánicos y las funciones y componentes de las emociones (Fuente: Scherer KR. What are emotions? And how can they be measured? Social Science Information. 2005;44(4):695-729)

Conocimientos adquiridos

- Comprender las diferentes técnicas de asesoramiento y pedagogía familiar.
- Tener una idea más clara del significado de conceptos como emoción, discriminación, estereotipo, creencia y trabajo en equipo.
- Mejorar en la interacción con adolescentes y ayudarlos a consolidar su resiliencia con respecto a la radicalización y el extremismo violento.
- Fomentar las habilidades y destrezas de los adolescentes para hacer frente a los valores opuestos al respeto a los demás (por su etnia, orientación sexual, religión, etc.).
- Fomentar las capacidades de los adolescentes para interactuar con los demás, resolver conflictos y crear vínculos.

Ejercicios

- Reconocer el conflicto
- Detectar el problema
- Identificar las estrategias utilizadas para resolverlo
- Mejorar dichas estrategias: ¿Cuál era el problema? ¿Cuál era el objetivo? ¿Qué obstáculos presentaba? ¿Cómo se ha solucionado el problema? ¿De qué manera se podría haber resuelto mejor?
- Proponer soluciones diferentes
- Prueba de seguimiento

1

Lluvia de ideas: asociación de ideas

Ejercicio 1	Rompehielos – Inspírame!
Objetivo	<p>Permitir que los participantes aprendan los unos de los otros y crear una dinámica positiva.</p> <p>Llegar a un entendimiento común sobre el asesoramiento y la pedagogía familiar, su influencia en el desarrollo, etc.</p>
Destinatarios	<p>Edades – pubertad, adolescencia, adultos</p>
Duración	<p>30 minutos</p>
Materiales	<p>Rotafolio, subrayadores, ordenador, proyector, móvil con acceso a Internet, bolígrafos, papel</p>
Descripción	<p>Rompehielos 1: Mi modelo a seguir</p> <p>El instructor o instructora se presenta brevemente para después dar paso a la presentación de los participantes. Estos deberán colocarse en círculo para fomentar la interacción y el diálogo.</p> <p>Tras la presentación, los participantes tendrán que responder a las siguientes preguntas escribiendo en un papel no más de tres líneas por pregunta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “¿Cómo describirías a un buen tutor/mentor?” • “¿Cómo describirías a un buen padre/madre?” • “¿Hay alguna persona/algún personaje de un libro/película/serie de dibujos animados que te inspire como mentor?” • “Si tu modelo a seguir es una persona real, ¿cómo ha influido esa persona en tu desarrollo personal?” <p>Una vez terminen de escribir, elegirán a un compañero o compañera y compartirán sus respuestas.</p> <p>Finalmente, el instructor lleva a cabo una ronda de preguntas durante 2 minutos para recopilar las posibles definiciones en un rotafolio.</p>

	<p>Rompehielos 2: Lluvia de ideas ‘positivo, negativo, interesante’</p> <p>Utilizaremos la lluvia de ideas para romper el hielo: a través de esta, fomentaremos el pensamiento crítico, tratando de establecer una definición válida para conceptos como coaching, educación parental, mentoría o psicoterapia.</p> <p>Paso 1: Cada participante tendrá que dibujar una tabla de tres columnas (una para lo positivo (+), otra para lo negativo (-) y otra para lo interesante) y cuatro filas (una para el referente familiar, otra para el coach, otra para el mentor y otra para el psicoterapeuta).</p> <p>Paso 2: Durante cinco minutos, cada participante tendrá que escribir todos los posibles aspectos positivos de cada modelo a seguir (referente familiar, coach, mentor y psicoterapeuta).</p> <p>Paso 3: Durante cinco minutos, cada participante tendrá que escribirlos posibles aspectos negativos de cada categoría.</p> <p>Paso 4: Durante cinco minutos, cada participante tendrá que escribir en la tercera columna los posibles aspectos interesantes de cada categoría, incluyendo consecuencias y resultados positivos.</p> <p>Nota: Si alguno o varios participantes no pueden escribir, pueden (a) trabajar en parejas con otro participante que tome nota de sus respuestas, (b) formar un grupo y responder a las preguntas a partir de una discusión guiada con el moderador, quién resumirá las respuestas por escrito.</p> <p>Paso 5: Reflexión grupal. Se juntan todas las mesas y se hacen tres columnas (para lo positivo, lo negativo y lo interesante). Los participantes tendrán que identificar los aspectos comunes y presentarlos al grupo con palabras clave.</p>
<p>Método de aprendizaje</p>	<p>Lectura, debate dirigido, desarrollo de un modelo cognitivo con ayuda del mentor</p>
<p>Soporte visual</p>	<p>Pizarra, nube de palabras</p>

2

Definiciones: Aprendizaje

Ejercicio 2	Análisis extendido de los conceptos coaching, educación parental, orientación, psicoterapia
Objetivo	Comprender mejor los conceptos principales
Destinatarios	Edades – adolescents, adultos
Duración	30 minutos
Materiales	Diapositivas de Power Point, impresos o rompecabezas gráficos con parte de las definiciones para resolverlos en equipos
Descripción	<p>Aclarar el significado de los conceptos coaching, educación parental, orientación y psicoterapia.</p> <p>Se les presentará a los participantes una serie de afirmaciones y se pondrán en parejas para analizar estos cuatro conceptos y sus características. Una vez los hayan analizado, tendrán que debatir qué parte de las definiciones consideran más acertadas y relevantes.</p> <p>Por último, las ideas se pondrán en común.</p>
Método de aprendizaje	Debate dirigido, desarrollo de un modelo cognitivo con ayuda del tutor, práctica extendida, trabajo en equipo
Soporte visual	Powerpoint, impresos, tarjetas

Consejos

Paso 1: Los participantes se dividirán en dos grupos y se les entregarán dos tipos de tarjetas: unas con los conceptos que deben definir y otras con las definiciones académicas de los cuatro conceptos. Los leerán atentamente y tratarán de adivinar a qué grupo pertenecen.

Las **definiciones** serán las siguientes:

Asesoramiento: comenzó como un proceso de consulta que fue desarrollándose a través de diferentes enfoques terapéuticos y de desarrollo personal. El coaching trata de profundizar en los diferentes temas tratados, por lo que tiende a prolongarse en el tiempo y no persigue resultados a corto plazo (Stober & Grant, 2006). El life coaching o coaching de vida consiste en una alianza profesional entre el mentor y el individuo, tiene un enfoque holístico centrado en la acción y promueve el entendimiento del propósito de cada individuo (Gilmore et al., 2012, p. 1).

Educación Parental: cómo los niños perciben generalmente el conjunto de comportamientos y prácticas pedagógicas llevadas a cabo por sus padres y madres para conformar su proceso de desarrollo:

- Exigencia: manifiesta las expectativas de los padres con respecto al comportamiento y proceso de socialización de sus hijos e hijas;
- Capacidad de respuesta: se refiere a la tendencia general de los padres a proporcionar amabilidad, apoyo y actitudes positivas a sus hijos.

Psicoterapia: aunque su definición se haya visto desdibujada durante años, en 2010, 29 asociaciones dedicadas a la consejería establecieron una definición común, entre dichas asociaciones, se encuentra la Asociación Americana de Psicoterapia (American Counselling Association) y 17 de sus 19 divisiones, junto con la Asociación Americana de Juntas Estatales de Psicoterapeutas (American Association of State Counselling Boards), el Consejo de Acreditación de Prácticas y Programas Educativos Derivados de la Psicoterapia (Council for the Accreditation of Counselling and Related Educational Programs (CACREP), the National Board for Certified Counsellors), la Junta Nacional de Psicoterapeutas Certificados (National Board for Certified Counsellors), el Consejo de Educación para la Rehabilitación (Council of Rehabilitation Education), la Comisión de Certificación de Psicoterapeutas de Rehabilitación (Commission of Rehabilitation Counsellor Certification) y la Sociedad Honorífica Internacional de Psicoterapia (Chi Sigma Iota). La definición establecida por estas asociaciones afirma que la psicoterapia consiste en una relación profesional cuyo objetivo es que personas, familias y grupos disfruten de salud mental, bienestar y educación y consigan sus metas profesionales (Kaplan, Tarvydas, & Gladding, 2013, p. 366).

Mentoría: tradicionalmente, la mentoría se ha entendido como la relación entre un mentor adulto con experiencia y un joven con menos experiencia, con el objetivo de ayudar a este último y desarrollar su trayectoria (Kram, 1985; Levinson, Darrow, Klein, Levinson, & McKee, 1978).

Nota: Si uno o varios participantes no puede leer, recibirá ayuda de otro participante o miembro de su grupo, que le leerá las definiciones y les ayudará a hacer el ejercicio.

Paso 2: En una “sesión plenaria”, cada grupo presentará los resultados del ejercicio. El instructor guiará el debate de acuerdo con la información proporcionada en la Figura 2 que se presentará al grupo para ayudarles a comprender la relación entre los diferentes conceptos estudiados. Centrándose en los resultados del ejercicio de las definiciones, el instructor pedirá a los participantes de cada grupo que decidan las palabras clave, para desarrollar una definición común de los conceptos.

Ejemplo de formulario para completar las definiciones comunes:

Definición del grupo de Coaching:

Definición del grupo de Educación parental:

Definición del grupo de Mentoría:

Definición del grupo de Psicoterapia:

Hojas a entregar

COACHING

EDUCACIÓN PARENTAL

PSICOTERAPIA

MENTORÍA

Proceso de acompañamiento que nace de diversos modelos terapéuticos y de desarrollo personal. Se trata de un proceso largo y profundo, al contrario que otras técnicas más centradas en objetivos, que buscan resultados inmediatos.

La relación profesional entre el coach y la persona tiene como objetivo encontrar la dirección vital. Se basa en un modelo holístico y basado en la acción que busca entender el sentido general de la vida.

La forma en la que los niños perciben el comportamiento y las prácticas de sus padres y cómo esto afecta a su desarrollo.

Consiste en dos dimensiones principales: (1) exigencia: las expectativas que tienen los padres con respecto al comportamiento y socialización de sus hijos; (2) sensibilidad: tendencia general de los padres a cuidar, apoyar y fomentar actitudes positivas en sus hijos.

Relación profesional que empodera a personas, familias y grupos para mejorar su salud mental y conseguir sus objetivos a nivel de bienestar, educación y carrera profesional.

Relación entre una persona más mayor y experimentada y otra más joven, menos experimentada. El objetivo es desarrollar la carrera profesional del más joven.

3

Vincular educación parental, enseñanza y coaching

Ejercicio 3	Vincular educación parental, enseñanza y coaching
Objetivo	Formar a los participantes para que puedan identificar los vínculos entre padres, profesorado y coaches y cómo estos pueden ayudar a los jóvenes a solucionar sus problemas sin restringir su libertad.
Destinatarios	Edades – adolescents, adultos
Duración	30 minutos
Materiales	Papel, colores
Descripción	<p>Paso 1: Los participantes tendrán que dividirse en grupos de 3 ó 4.</p> <p>Paso 2: Basándose en las definiciones llevadas a cabo durante el ejercicio anterior, se les pedirá a los participantes de cada grupo que desempeñen el papel de padres, profesores, coaches y estudiantes, este último tendrá que enfrentarse a un problema personal (el instructor proporcionará el contexto: el estudiante es un residente musulmán extranjero que se enfrenta a la estigmatización de sus compañeros de clase). Los participantes que actúen como padres, profesores y coaches ayudarán al estudiante sin dar consejos.</p> <p>Paso 3: Al terminar el juego de rol, se les pedirá a los participantes que creen la imagen de una figura de padre/profesor/coach, teniendo en cuenta su experiencia reciente y enfatizando las características principales de cada una de las tres funciones. Además, deberán conectar las tres figuras de acuerdo con el modelo a continuación (<i>Figura 2</i>), para identificar las características comunes.</p> <p>Paso 4: En una sesión plenaria, cada equipo presentará los resultados y el instructor agrupará todas las respuestas para construir una base común, la cual muestre los vínculos entre las tres funciones percibidos por los participantes.</p>

	<p>Paso 5: Se llevará a cabo un debate grupal donde se responderá a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Fue capaz el padre/profesor/asistente de evitar dar consejos y actuar? • ¿Cómo podrían los padres/profesores/asistentes haber ayudado al estudiante de manera más eficaz? • ¿Fue muy difícil para el padre/profesor/asistente ayudar sin dar consejos? <p>Fuente: UNESCO, http://www.unesco.org/education/mebam/module_2.pdf</p>
Método de aprendizaje	Debate libre, debate dirigido, simulaciones
Soporte visual	Se proyectará el modelo siguiente.

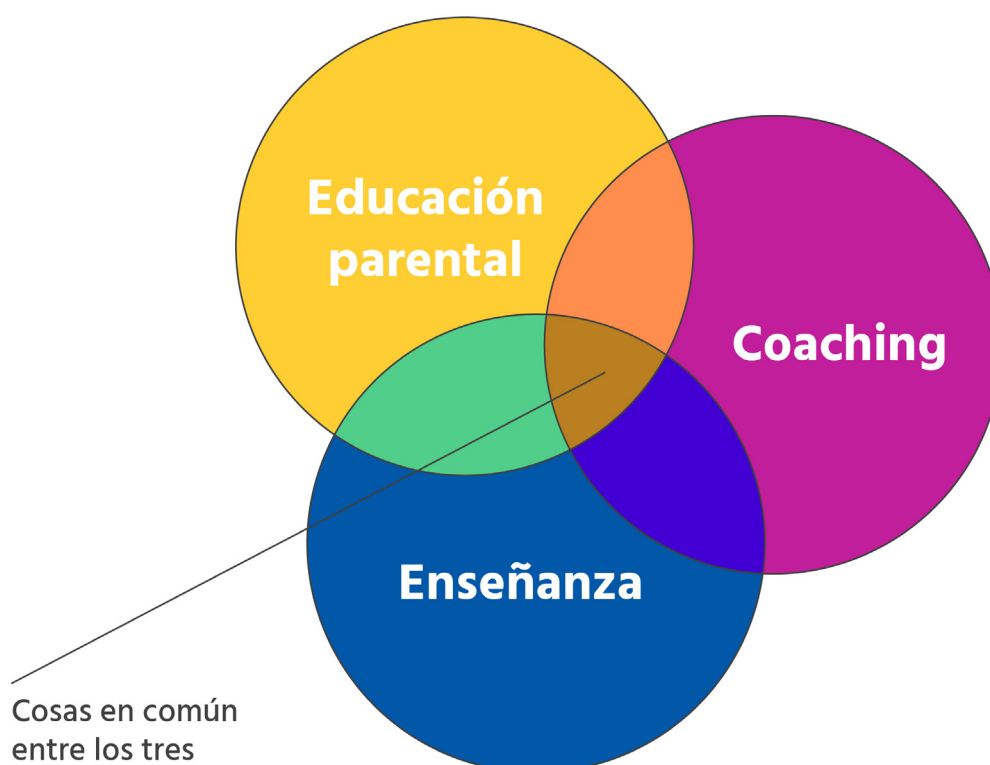


Figura 2. Coaching vs. Educación parental vs. Enseñanza

4

Crea tu propio modelo social

Ejercicio 4	Crea tu propio modelo social
Objetivo	Durante el proceso de desarrollo personal de la adolescencia, los jóvenes tienden a reproducir los comportamientos observados en la persona que más admiran. Estos ejercicios ayudarán a los participantes a construir su propio modelo a seguir a partir de la persona que consideren más influyente en sus vidas.
Destinatarios	Edades – pubertad, adolescencia
Duración	Una hora
Materiales	Papel, colores
Description	<p>Paso 1: Los participantes tendrán que pensar en la persona que más les haya influido y escribirán una lista con sus características principales y las razones por las que consideran que esa persona ha sido la más influyente para ellos.</p> <p>Paso 2: Los participantes escribirán tres inconvenientes que afecten al desarrollo personal de los jóvenes de hoy en día.</p> <p>Paso 3: Se les pedirá a los participantes que describan cómo creen que su modelo a seguir puede ayudarlos a mitigar los efectos de los inconvenientes.</p> <p>Paso 4: Se les pedirá a los participantes que anoten otras 3 características que consideren indispensables en un modelo a seguir (aparte de las ya identificadas en relación con la persona descrita).</p> <p>Paso 5: Los participantes tendrán que presentar su modelo a seguir frente al grupo, el resto de participantes podrá comentar y debatir.</p>
Método de aprendizaje	Debate libre
Soporte visual	-

5

El juego de las emociones con M&M's

Ejercicio 5	El juego de las emociones con M&M's
Objetivo	Fomentar que los participantes expresen sus sentimientos a través de colores, uniéndolos a diferentes emociones. Este ejercicio les permitirá identificar contextos y situaciones que despertaron en ellos una emoción concreta y propiciará que hablen sobre sus sentimientos con los demás.
Destinatarios	Edades – pubertad, adolescencia
Duración	30 minutos
Materiales	M&M's, papel, bolígrafo
Descripción	<p>Paso 1: Los participantes tendrán que rellenar un formulario (Figura 3) basándose en las indicaciones de la Figura 4, la cual se mostrará a los participantes durante el ejercicio.</p> <p>Paso 2: Los participantes deben formar pequeños grupos, debatir sobre sus respuestas e identificar experiencias y situaciones similares.</p> <p>Nota: aquellos participantes que no puedan leer o escribir pueden trabajar en parejas con otros participantes que les puedan ayudar.</p>
Método de aprendizaje	Debate libre
Soporte visual	Proyección de las instrucciones del ejercicio. Copias impresas del formulario en la <i>Figura 3</i> .



Figura 3. Formulario para los participantes

Reglas del Juego de las Emociones con **m&m's**



Por cada bola roja, apunta algo que te haga feliz.

Por cada bola amarilla, apunta algo que te anime.



Por cada bola azul, apunta una decisión errónea que hayas tomado hoy y cómo podrías haber actuado mejor.

Por cada bola verde, apunta algo que te enfade.



Por cada bola naranja, apunta una decisión correcta que hayas hecho hoy.

Por cada bola marron, apunta algo que te entristezca.



Figura 4. Reglas del Juego de las Emociones con M&M's
(source: <http://radathome.blogspot.com/2013/11/m-feelings-activity.html>)

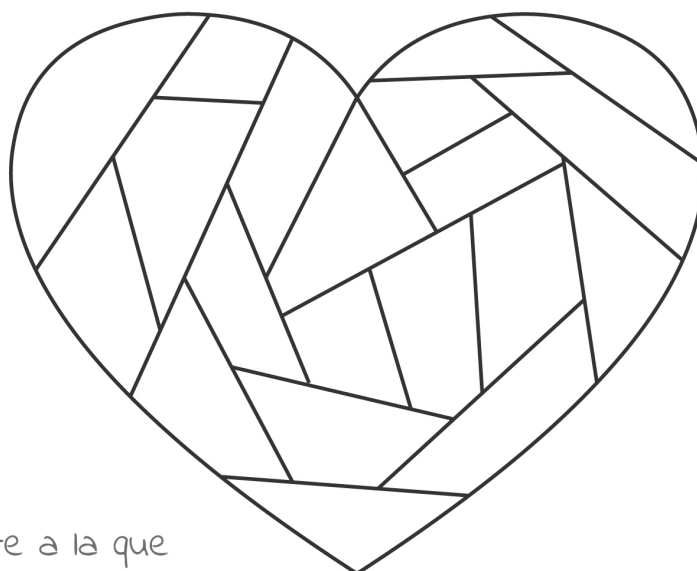
6

Entender las emociones

Ejercicio 6	Entender las emociones
Objetivo	Que los participantes identifiquen las diferencias que sienten al experimentar cada emoción en distintos contextos sociales. Otro de los objetivos es propiciar un mejor entendimiento de sus emociones y de sus cambios de humor, lo cual les ayudará a lidiar con los diferentes estados de ánimo que suelen experimentar. Asimismo, este ejercicio ayudará a los profesionales a construir una relación más sólida con los jóvenes y a comprender sus motivaciones.
Destinatarios	Edades – pubertad, adolescencia, adultos
Duración	Una hora
Materiales	Papel, colores
Descripción	<p>Paso 1: El instructor proporcionará a los participantes el corazón de la Figura 6 y les pedirá que lo completen de manera individual con lo que los haga felices. No tienen que incluir todas las categorías mencionadas (personas, objetos, actividades, lugares), pueden elegir solo aquellas que crean que influyen en su bienestar.</p> <p>Paso 2: Cada participante expondrá sus respuestas frente al grupo, dando ejemplos de las experiencias que les hicieron incluir esos lugares/persona/actividades en sus respuestas.</p> <p>Nota: Aquellos participantes que no puedan escribir, trabajarán con el moderador y solamente colorearán las partes del corazón, una vez se haya establecido qué colores y categorías les producen alegría.</p>
Método de aprendizaje	Debate libre, lectura
Soporte visual	Copias impresas del mapa en la figura más abajo

Mapa del Corazón

Edición: Cosas favoritas



Color en:

Rojo - para gente a la que quieres

verde - para cosas que te encantan

Azul - para sitios que te encantan

Lila - para actividades que te encantan

Nombre:

Fecha:

Figura 5. Mapa del Corazón (Edición: Cosas favoritas)

7

¿Cómo me describirías?

Ejercicio 7	¿Cómo me describirías?
Objetivo	<p>Ayudar a los participantes a mostrar sus cualidades e identificar las impresiones de los demás.</p> <p>Crear un espacio seguro para recibir perspectivas diferentes respecto a nuestra propia imagen.</p>
Destinatarios	Edades – pubertad, adolescencia, adultos
Duración	Una hora
Materiales	Esquema de Mapa Mental
Descripción	<p>Paso 1: Uno de los participantes (el que se ofrezca voluntario) se colocará frente al grupo y los demás participantes tendrán que elegir una palabra para describir a la persona que tengan en frente. Al final, todos los participantes tendrán que haber salido voluntarios.</p> <p>Paso 2: El grupo completará las descripciones en la Figura 6.</p> <p>Nota: Los participantes que no puedan escribir bien recibirán ayuda de otro participante.</p> <p>Paso 3: Tras haber completado las descripciones, el voluntario o voluntaria leerá los calificativos que el grupo ha escrito y se presentará intentando centrarse en los que crea que se corresponden con la realidad.</p> <p>Nota: para aquellos participantes que no puedan leer, el moderador leerá la descripción que los otros participantes han hecho de ellos delante de todo el grupo. Se les pedirá entonces que comenten sobre lo que los otros han dicho de ellos.</p> <p>Paso 4: El voluntario completará la descripción en la misma figura y se la quedará para ver qué diferencias hay entre la primera impresión que los demás tienen de él y cómo es él en realidad. Esto le hará reflexionar sobre la importancia de los prejuicios.</p>
Método de aprendizaje	Debate dirigido
Soporte visual	Copias impresas del formulario en la figura de abajo

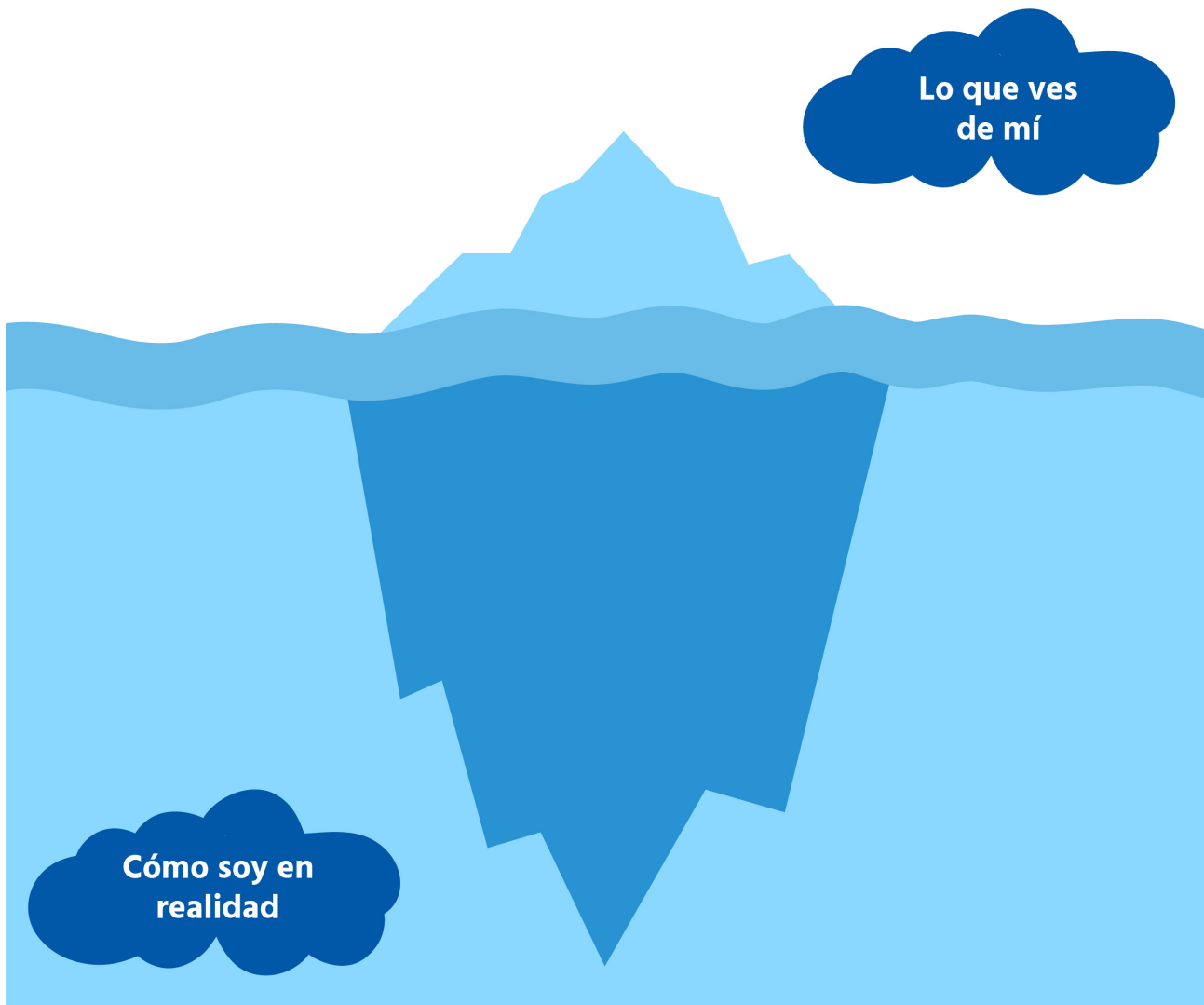


Figura 6. El iceberg de la percepción

8

Cambia tus creencias

Ejercicio 8	Cambia tus creencias
Objetivo	Este ejercicio tiene como finalidad asistir a los participantes para que puedan evaluar sus logros y objetivos y descubrir en qué áreas necesitan desarrollarse más. Además, les ayudará a ver si necesitan de la ayuda de padres y madres o de un coach para conseguir sus objetivos.
Destinatarios	Edades – adolescents, adultos
Duración	Una hora
Materiales	Rotafolio, hojas a entregar, infografía
Descripción	<p>Durante este ejercicio, los participantes tendrán que analizar sus vidas, identificando los cambios que necesitan llevar a cabo para estar satisfechos en todos los aspectos. Así, entenderán que los cambios son inevitables y podrán establecer un algoritmo de cambio específico para cada contexto.</p> <p>Los cambios de vida representan un progreso, ya que ayudan a las personas a sentirse renovadas y motivadas. Cuando alguien quiere realizar un cambio, debe preguntarse por qué quiere ese cambio.</p> <p>Paso 1: Los participantes tendrán la oportunidad de analizar sus vidas actuales. A todos les gustan algunos aspectos de ella y querrían cambiar otros. Muchos de ellos no saben qué es lo que no les gusta hasta que empiezan a analizarse. En primer lugar, tendrán que escribir qué es lo que sí les gusta, las cosas que quieren y ya tienen.</p> <div style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 10px;">Cosas que quieres y que ya tienes</div> <div style="background-color: #e0f2f1; height: 100px; margin-top: 5px;"></div>

Paso 2: Los participantes tendrán que escribir aquello que tienen en sus vidas pero les gustaría no tener. Pueden incluir cualquier cosa en la lista: su jefe, su peso, la soledad... Todo aquello que tengan y no quieran tener.

Cosas que tienes y no quieres

Paso 3: Los participantes tendrán que escribir en un papel sus objetivos. Así, podrán visualizar el progreso al alcanzar nuevos objetivos y al ser capaz de cumplir sus deseos. Tendrán que reflexionar sobre sus vidas y escribir sus objetivos, metas y deseos (personales, profesionales...). Las cosas que aún no tienen pero querrían tener.

Cosas que no tienen y querrías tener

Paso 4: Finalmente, los participantes tendrán que reflexionar sobre aquello que no tienen ni les gustaría tener. Pueden incluir cualquier cosa en su lista: desde enfermedades graves, hasta convertirse en vagabundos.

Cosas que no tienes ni querrías tener

	<p>Paso 5: Los participantes leerán en voz alta sus cuatro listas, comparando entre todos ellos los resultados obtenidos e intentando identificar si necesitan realizar algún cambio a día de hoy.</p> <p>Paso 6: Los participantes tendrán que comparar la lista de cosas que tienen pero no quieren tener y la de cosas que no tienen pero querrían tener. Después, deben cambiar las cosas que tienen pero no quieren transformándolas en objetivos para el futuro. Por lo tanto, tendrán que escribir una nueva lista con objetivos (cosas que no tienen y querrían tener), comprendiendo así que existen cosas que podrían tener, pero no quieren.</p> <table border="1" data-bbox="488 824 1449 1099"> <thead> <tr> <th data-bbox="488 824 971 871">Cosas que no tienes y quieres</th> <th data-bbox="971 824 1449 871">Nuevas metas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="488 871 971 1099"></td> <td data-bbox="971 871 1449 1099"></td> </tr> </tbody> </table> <p>Paso 7: Tras establecer los nuevos objetivos, tendrán para identificar una estrategia que les satisfaga. Al crear la estrategia, los participantes comentarán qué papel creen que podría desempeñar un padre/ coach/profesor al tratar de lograr estos propósitos.</p> <p>Nota: Para aquellos participantes que no puedan leer y escribir, este ejercicio se puede plantear como una discusión en parejas moderada por el formador, quién puede hacer las preguntas y apuntar las respuestas de los participantes.</p> <p>Fuente: 25 free coaching tools and techniques https://wordpress2testblog2.files.wordpress.com/2013/09/25-free-coaching-tools-and-techniques.pdf</p>	Cosas que no tienes y quieres	Nuevas metas		
Cosas que no tienes y quieres	Nuevas metas				
Método de aprendizaje	Debate dirigido, desarrollo de un modelo cognitivo a partir de las reflexiones del tutor, práctica extendida, trabajo en equipo				
Soporte visual	Gráficos, infografía				

9

Sillas musicales

Ejercicio 9	Sillas musicales
Objetivo	<p>Este ejercicio está diseñado para fomentarla interacción entre los participantes, estableciendo vías de comunicación entre ellos sin que estas impliquen decisiones subjetivas, ya que tendrán que escoger aleatoriamente a su pareja. Además, les ayudará a analizar el carácter emotivo de los problemas, sobre los cuales es difícil hablar con un padre/profesor/coach y lo que dichos temas implican en las relaciones entre padres e hijos.</p>
Destinatarios	<p>Edades – pre-adolescentes, adolescentes, adultos</p>
Duración	<p>Una hora</p>
Materiales	<p>Sillas, dispositivo de audio (portátil, altavoces...), lista de temas a tratar</p>
Descripción	<p>En este ejercicio, los participantes tendrán la oportunidad de debatir de forma interactiva sobre temas previamente escogidos, los cuales deben tratar sobre las relaciones entre padres e hijos y entre los adolescentes y sus amigos. Elegirán aleatoriamente a las personas que formarán su grupo y deberán hablar con todos los miembros de este. El instructor observará la conversación para determinar si existe algún tema que interese en particular a los participantes para tratarlo más tarde.</p> <p>Los sentimientos se disparan cuando se tratan ciertos temas en público. Cuantos más sentimientos nos despierte un tema, más posibilidades hay de que nuestras aportaciones no sean meras opiniones sin importancia, sino ideas fundamentales que forman quienes somos. Por tanto, en estos casos, existe la posibilidad de que nos sintamos atacados como individuos y nos pongamos nerviosos o nos avergoncemos al expresar nuestra opinión a un público con el que no tenemos confianza. El objetivo de esta parte del ejercicio es que los participantes exploren la dimensión emocional de los problemas y cómo afectan a la gestión de la clase. También sirve para romper el hielo entre los participantes.</p> <p>Paso 1: Se les presentará a los participantes una lista de afirmaciones sobre temas polémicos para que debatan:</p>

1. Los padres/coaches son los que deben decidir qué es mejor para nosotros. A parent/figure/coach must know about my romantic relationships.
2. Mis padres/coaches deben conocer mis relaciones amorosas.
3. Mis padres/coaches creen que mis amigos son una mala influencia.
4. Mis padres/coaches no me dejan fumar.
5. Mis amigos me han dicho que fume y beba para integrarme, aunque yo no quiero hacerlo.
6. Mis amigos me han obligado a saltarme las clases.

Paso 2: Se colocan todas las sillas en dos filas, una en frente de la otra.

Paso 3: El instructor les explicará a los participantes que van a escuchar una música. Cuando empiece a sonar, tendrán que empezar a caminar (o bailar si les apetece) por la sala. Cuando la música deje de sonar, deben sentarse en la silla más cercana, de esta manera, encontrarán frente a ellos a su pareja correspondiente. Entonces tendrán que leer la primera frase. En cada pareja, el último que haya conseguido sentarse tiene 30 segundos para expresar su opinión sobre el tema. Mientras tanto, el otro componente de la pareja debe permanecer callado sin decir si está de acuerdo con su compañero o no. Una vez se acabe el tiempo, el segundo miembro de la pareja tendrá sus 30 segundos para dar su opinión.

Paso 4: Sonará la música y los participantes debatirán sobre la primera afirmación.

Paso 5: La música volverá a sonar y se repetirá la misma dinámica hasta que se haya debatido sobre todas las afirmaciones.

Paso 6: El instructor colocará las sillas en círculo para un debate grupal sobre los temas de interés de los participantes. También se conversará sobre los sentimientos experimentados durante el ejercicio y lo que han aprendido en relación con la gestión de problemas en las diferentes interacciones con padres y amigos. ¿Cuál es su opinión sobre hablar abiertamente sobre temas que consideran difíciles?

	Fuente: Teaching controversial issues https://rm.coe.int/16806948b6
Método de aprendizaje	Debate abierto; simulaciones
Soporte visual	Portátil y proyector



10

Dibuja tu comunidad

Ejercicio 10	Dibuja tu comunidad
Objetivo	<p>Este ejercicio está diseñado para que los participantes construyan un perfil de su comunidad local, pudiendo analizar así la vida de los jóvenes y los aspectos de sus propias vidas. De esta forma, el instructor puede observar si las comunidades a las que pertenecen los participantes presentan problemas que supongan un riesgo para su salud física y mental.</p>
Destinatarios	<p>Edades – pre-adolescentes, adolescentes, adultos</p>
Duración	<p>Una hora</p>
Materiales	<p>Una hoja de papel grande, colores</p>
Descripción	<p>En este ejercicio, los participantes tendrán que responder a una serie de preguntas relacionadas con la comunidad a la que pertenecen. Junto con los participantes, el instructor tratará de identificar los factores principales específicos de la comunidad en la que viven, los cuales pueden afectar al proceso de desarrollo del participante y a su bienestar.</p> <p>Paso 1: Los participantes tendrán que dibujar en un papel un mapa de su comunidad. Deben dejar suficiente espacio fuera y dentro del borde para escribir.</p> <p>Paso 2: Los participantes tendrán que centrarse en el interior del mapa, dibujando las respuestas a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Dónde se encuentran los lugares emblemáticos? ¿Qué instituciones existen? - ¿Qué negocios hay en tu comunidad y dónde están ubicados? ¿Qué organizaciones juveniles o asociaciones existen? (Colócalos en el mapa) - ¿Qué grupos de personas hay en la comunidad? ¿Frecuentan u ocupan un lugar concreto? ¿Cómo se mueven dentro de la comunidad? ¿Dónde se encuentran los jóvenes en la comunidad? ¿De qué espacios disponen? - ¿Con qué programas, iniciativas y oportunidades cuentan los jóvenes? ¿Dónde? ¿Qué lugar es seguro o peligroso solo durante el día para los jóvenes?

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué lugares tienen prohibidos? - ¿Dónde tiene lugar la violencia (si ocurre en tu comunidad)? ¿Dónde pueden ir los jóvenes para protegerse o sentirse seguros? - ¿Cómo cambia la comunidad en determinados momentos del año, eventos específicos o cuando suceden ciertas cosas? <p>Paso 3: Los participantes tendrán que centrarse en el exterior del mapa, dibujando las respuestas a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son los problemas que suponen una amenaza para la comunidad? - ¿De dónde provienen? - ¿Qué personas de otros lugares van asiduamente a tu comunidad? - ¿Desde dónde y por qué? <p>Paso 4: Los participantes tendrán que contestar a las siguientes preguntas basándose en su percepción:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué lugares frecuentas? - ¿Por qué? - ¿Qué lugares consideras seguros? - ¿Qué lugares no consideras seguros? - ¿Puedes ir acompañado a esos lugares? <p>Paso 5: El instructor comparará los resultados de todos los participantes y podrá abrir un debate sobre los diferentes temas que aparezcan en las respuestas.</p> <p>Nota: Para aquellos participantes que no puedan leer y escribir, este ejercicio se puede plantear como una discusión en parejas moderada por el formador, quién puede hacer las preguntas y apuntar las respuestas de los participantes.</p> <p>Fuente: Young people and extremism: a resource pack for youth workers, https://www.salto-youth.net/downloads/4-17-3477/SALTO%20extremism%20pack.pdf</p>
Método de aprendizaje	Debate dirigido
Soporte visual	-

Otros Recursos

- Partners in parenting, Norma G. Bartholomew, Danica K. Knight, Lois R. Chatham, D. Dwayne Simpson,
<http://ibr.tcu.edu/wp-content/uploads/2013/09/ppmanual.pdf>
- Positive Parenting, Diana Guthrie, Stephen P. Amos,
<http://wichita.kumc.edu/Documents/wichita/pediatrics/Positive%20Parenting%20Handbook.pdf>
- The CoParenting Toolkit, Isolina Ricci,
<http://thecoparentingtoolkit.com/PDF/ToolkitLookInside.pdf>
- Therapeutic parenting tools, Connie Bonner-Britt, Chuck Britt,
<http://www.selftimeout.org/assets/ther-parenting-tools.pdf>
- Better parenting facilitator manual,
https://bettercarenetwork.org/sites/default/files/Better-Parenting-Facilitator-Manual_FINAL_high-res-for-printing_23-5-2018.pdf
- 50 life coaching exercises,
http://www.davidbonham-carter.com/50_Life_Coaching_Exercises

Cuestiones logísticas

- Descripción del lugar de trabajo: proyector de video, pantalla, portátil, sillas plegables que puedan colocarse por la sala, papel, colores
- Material necesario para la ejecución del laboratorio: acceso a Internet



www.armourproject.eu

AVISO LEGAL: El trabajo presentado refleja las conclusiones del Paquete de Trabajo 3 de ARMOUR: "Laboratorios Experimentales". Las opiniones expresadas en este manual son la responsabilidad de los autores y no representan necesariamente la posición de la Comisión Europea.



Este Proyecto ha sido financiado por el Fondo de la Unión Europea para la Seguridad Interna bajo el acuerdo no. 823683.