FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Co-funded by the European Union

ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ
ΠΕΛΕΝΔΡΙΟΥ

4.2 Solución y reflexión

Materiales de aprendizaje

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son responsabilidad exclusiva del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas. Esta obra está bajo la licencia CC BY-SA 4.0.

Esta obra está bajo la licencia CC BY-SA 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Anexo 1 – Fichas (Actividad 1: Compartir experiencias)

Utilice de 2 a 3 tarjetas por participante. Dedique de 5 a 10 minutos a la reflexión individual y luego comparta en grupos pequeños. Estas tarjetas facilitan la expresión de experiencias y sentimientos, con sugerencias opcionales para abordar necesidades y facilitar la comunicación.

Tarjeta 1 – Mi experiencia

1. ¿Qué pasó?
2. ¿Dónde estabas?
3. ¿Quiénes estuvieron involucrados?
4. Palabras clave: experiencia | situación | personas

Tarjeta 2 – Mis sentimientos

1. ¿Cómo te sentiste?
2. ¿Qué emociones tuviste?
3. ¿Qué te hizo sentir así?
4. Palabras clave: sentimientos | emociones

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Anexo 1 – Fichas (Actividad 1: Compartir experiencias)…….

Tarjeta 3 – Mis necesidades (opcional)

1. ¿Qué necesitabas en ese momento?
2. ¿Te sentiste comprendido?
3. ¿Qué te habría ayudado?
4. Palabras clave: necesidades | apoyo

Tarjeta 4 – Comunicación (opcional)

1. ¿Pudiste expresarte?
2. ¿Alguien te escuchó?
3. ¿Qué facilitó o dificultó la comunicación?
4. Palabras clave: comunicación | escucha

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Anexo 2 – Fichas de estudio de caso (Actividad 2: Encontrar soluciones juntos)

Utilicen estas tarjetas de casos prácticos en grupos pequeños. Los participantes analizan cada situación, centrándose en el problema, las posibles causas y las soluciones.

Caso práctico 1: No ser escuchado

Situación:

María intenta explicar cómo se siente, pero la cuidadora siempre tiene prisa y no la escucha.

1. **Preguntas:**
2. ¿Cuál es el problema?
3. ¿Por qué está sucediendo esto?
4. ¿Cómo se sentirá María?

¿Qué podría ayudar en esta situación?

Anexo 2 – Fichas de estudio de caso (Actividad 2: Encontrar soluciones juntos)

Caso práctico 2: Falta de opciones

Situación:

A John no le preguntan sobre su rutina diaria. Otros deciden por él.

1. **Preguntas:**
2. ¿Cuál es el problema?
3. ¿Por qué está sucediendo esto?

- ¿Cómo se sentirá John?

¿Qué podría mejorar esta situación?

Caso práctico 3 – Dificultad de comunicación

Situación:

1. A Anna le cuesta expresarse. La gente a menudo la malinterpreta.
2. **Preguntas:**
3. ¿Cuál es el problema?

¿Cuáles son las razones?

¿Qué tipo de apoyo podría ser útil?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Anexo 2 – Fichas de estudio de caso (Actividad 2: Encontrar soluciones juntos)…

Caso práctico 4: Sentirse ignorado

Situación

1. Durante las conversaciones, la gente habla de Peter en lugar de hablar con él.
2. **Preguntas:**
3. ¿Cuál es el problema?

¿Por qué es difícil?

¿Qué podría cambiar?

Caso práctico 5: Cómo pedir ayuda

Situación

1. Sofía necesita ayuda, pero le da vergüenza pedirla.

Preguntas:

¿Cuál es el problema?

¿Cuáles son las posibles razones?

¿Qué podría ayudar a Sofía a sentirse más cómoda?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Siguiente 3 – Preguntas para la reflexión (Actividad 3: Círculo de reflexión)

Estas preguntas de reflexión son utilizadas por el facilitador durante el círculo de reflexión. Los participantes se sientan en círculo y responden oralmente. Se fomenta la escucha respetuosa y el intercambio de ideas.

Indicación 1 – Aprendizaje

1. ¿Qué aprendimos hoy?
2. ¿Cuál fue la idea más importante para ti?

Indicación 2 – Ideas útiles

1. ¿Qué idea o debate resultó más útil?
2. ¿Por qué era importante para ti?

FAIRCARE
Inclusion & Self-determination

Siguiente 3 – Preguntas para la reflexión (Actividad 3: Círculo de reflexión)…

Pregunta 3 – Experiencia personal

1. ¿Algo te recordó tu propia experiencia?
2. ¿Te gustaría compartirlo?

Indicación 4 – Solicitud

1. ¿Cómo puede esto ayudarte en situaciones reales de atención médica?
2. ¿Qué podrías hacer de forma diferente?

Indicación 5 – Acción personal

1. ¿Qué es lo que recordarás de hoy?
2. ¿Qué intentarás hacer en el futuro?

Anexo 4 – Formulario de evaluación (Personas que necesitan cuidados)

Parte 1 – Comentarios rápidos (orales)

- Una cosa que aprendí hoy: _____
- Una cosa que me resultó útil: _____

Parte 2 – Comentarios por escrito

Por favor, valora la sesión (1–5):

Las actividades fueron útiles ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Me sentí cómodo compartiendo ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Aprendí algo nuevo ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Me sentí escuchada y respetada ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Anexo 4 – Formulario de evaluación (Personas que necesitan cuidados)…….

Preguntas abiertas:

1. ¿Qué fue lo que más te gustó?

   _____

2. ¿Qué se podría mejorar? _____
3. ¿Qué harás diferente después de esta sesión? _____

Parte 3 – Observación del formador (para uso interno)

Participación ☐ Comunicación ☐ Confianza ☐ Compromiso ☐

Parte 4 – Pregunta de salida

1. ¿Qué idea o solución recordarás de la actividad de hoy?