**12 estrategias para la facilitación del SEL en adultos**

1. **Planificar intencionalmente tanto el contenido como las conexiones.**Además del contenido que se pretende transmitir, tenga en cuenta los objetivos sociales y emocionales más importantes en los que enfocarse para este compromiso. Incluya tiempo para la reflexión personal, anclar nuevas ideas y sentimientos a través de discusiones en pareja, en grupos pequeños y en grupos grandes. Planifique múltiples oportunidades para una participación emocional con el material y con otros participantes.
2. **Prepararse para estar presente.**Aquello que no está hecho cuando llega el primer participante puede quizás prescindirse. Preparar los materiales y el entorno con antelación es la meta de cada facilitador. Junto con eso, planifique un tiempo, incluso uno o dos minutos, para fundamentarse en sus propias expectativas para el compromiso. Tómese unos momentos con usted mismo y/o con sus co-facilitadores para sentir y expresar gratitud, cultivar una sensación de calma y propósito, y afirmar su confianza.

La facilitación consciente incluye la conciencia de nuestra autorregulación interna y técnicas de calma. Elija una señal consciente que le lleve a estar completamente presente e intencionalmente volver a ella según sea necesario durante el compromiso. (La señal es un recordatorio externo, como cuando observa el reloj o cuando hay períodos de silencio grupal, lo cual siempre es un recordatorio para volver a enfocarse, respirar y volver a estar completamente presente)

1. **Usar un 'tercer elemento'.**Líderes de pensamiento en nuestro campo, como Parker Palmer, fomentan el uso de artefactos para abrir el diálogo. Poesía, un artículo profesional, una canción... materiales con el potencial de ser el catalizador para pensar y conversar profundamente, proporcionan un punto de partida para interacciones estimulantes fuera del individuo y para construir conexiones dentro del grupo a través de la experiencia compartida.
2. **Incluir tiempo para la reflexión a lo largo y al final.**Tanto los períodos formativos como sumativos de reflexión son valiosos. Cualquier herramienta de retroalimentación o evaluación que se utilice al final del compromiso puede ser alimentada proporcionando momentos a lo largo de la experiencia del participante para pausar y reunir sus pensamientos. Proporcionar incluso un minuto o dos de espacio tranquilo para anclar y reflexionar sobre el nuevo aprendizaje, preguntas o inquietudes actuales, sentimientos que están surgiendo, conexiones internas que se están haciendo con otros trabajos, situaciones o ideas puede ayudar a los participantes a capturar o liberar esos pensamientos y sentimientos. Puede ser fructífero incluir oportunidades de reflexión para pensar en privado, escribir y verbalizar pensamientos a otras personas, ya que cada modo será efectivo para diferentes personas, y para un individuo en cualquier momento dado.
3. **Afinar y mantener tu perspectiva de equidad.**Como escribe Paul Gorski, "debemos reconocer, responder y reparar la desigualdad... y convertirnos en mejores defensores de nuestros estudiantes más marginados." Mientras construimos compromisos de desarrollo profesional, ¿en qué preguntas necesitamos reflexionar para nosotros mismos, y para/con nuestros participantes, para asegurar que nuestras acciones coincidan con nuestras intenciones? Es nuestra responsabilidad asegurarnos continuamente de que nadie sea visto a través del prisma de [“Una única historia.”](http://ssw.unc.edu/files/TheDangerofaSingleStoryTranscript.pdf)
4. **Variar los grupos para mantener las cosas frescas y fluidas.**Las estrategias interactivas de procesamiento son vitales para que muchas personas comprendan completamente y se apropien del contenido que los facilitadores brindan a través de la instrucción directa (conferencia, 'cabeza parlante'). Al diseñar un compromiso de cualquier duración, considere dónde se puede alentar a los participantes a pensar y conectarse consigo mismos (a través de la reflexión privada y la escritura) y con otros a través de charlas en pareja, en grupos pequeños y/o compartiendo en grupos grandes.

El valor de las oportunidades para el movimiento físico no puede ser subestimado. Incluir breves oportunidades para mover sus cuerpos brinda a los participantes la oportunidad de refrescarse, reenergizarse y volver a enfocar su atención. ¡Nuestros cerebros aman el movimiento!

1. **Fundamentar el contenido y el proceso con relatos.**Las inserciones auténticas de nuestras propias historias aprovechan el cableado humano que desea conexión. Contar una historia breve y bien alineada que ilustre el contenido en cuestión apoya a los participantes para conectarse más plenamente con el material y contigo como facilitador. Los participantes pueden 'verse' a sí mismos, a un estudiante, a un colega y/o a una experiencia previa interpersonal o laboral en su historia. Esa identificación puede anclar sus resultados previstos de una manera que les ayude a acceder de nuevo a él, fuera de este compromiso.
2. **Diferenciar tanto como sea posible.**Variar el contenido y el proceso según el trasfondo, conocimiento, interés y público objetivo propio de los participantes para el material a aprender es un desafío enorme para los facilitadores. Infundir oportunidades de elección (qué extracto de artículo leer; elegir su propio compañero para una actividad determinada, métodos de respuesta...) puede ayudar a los participantes a sentirse vistos y valorados por dónde se encuentran actualmente en el trabajo.

Inicialmente y a lo largo del proceso, verbalizar el respeto y la apreciación por la experiencia en la sala, y pedir explícitamente a los participantes que trabajen activamente hacia su propio crecimiento personal. *"Algunos de ustedes han visto esto (video, artículo, conjunto de datos) antes. Los animamos a mirar con ojos nuevos, a notar y hacer nuevas conexiones, a estar abiertos a los matices que proporcionan los encuentros múltiples..."*

1. **Aprovechar el ritmo y las variedades de estrategias atractivas para captar la atención plena.**La misma regla básica se aplica a los adultos como a los jóvenes: nuestros cerebros anhelan tanto la frescura de la variedad como la seguridad de la rutina. Dividir la entrega del contenido del facilitador con actividades interactivas, descansos cerebrales y estrategias multisensoriales. Al diseñar su compromiso de aprendizaje para adultos, considere 15 minutos como el tiempo máximo antes de cambiar la modalidad de participación: escuchar, leer, tener voz, reflexionar, moverse...

Desarrolle su propio conjunto de rituales de compromiso que aumenten la probabilidad de que la información e ideas se agreguen al aprendizaje y práctica a largo plazo. Cultive una colección de actividades breves que tranquilicen y estimulen, e incorpórelas en su planificación para proporcionar los descansos que necesitamos para anclar experiencias y comprensiones en la memoria a largo plazo. (respiración consciente, pausa en la naturaleza, 'distanciamiento mental' comunitario, energizadores cortos).

1. **Si se quedas corto de tiempo, considere eliminar en lugar de truncar.**Durante la facilitación, si se está quedando corto de tiempo, haga menos de lo que había planeado. Facilite lo que decida mantener de manera tan profunda como había planeado hacerlo originalmente. Al reducir, considere lo que los estudiantes aplicarán y recordarán después de la sesión, junto con su resonancia emocional.

El grupo no necesariamente necesita saber que está eliminando actividades. Evite involucrar a los participantes en la realización de que había planeado más de lo que había tiempo verbalizando los cambios en su plan, y eliminando lenguaje de 'prisa' como “Vamos a pasar solo un minuto en esto...” o “Vamos a pasar rápidamente por esto...” Este lenguaje puede ser una distracción para los participantes y puede afectar su capacidad y disposición para mantenerse enfocados.

Puede optar por celebrar al cierre que ha guardado excelentes actividades para la próxima sesión, ¡o puede preferir celebrarlo en privado con sus co-facilitadores después!

1. **El debate lleva al aprendizaje más profundo.**Un principio básico del aprendizaje de adultos es que aprendemos tanto o más al reflexionar sobre nuestras experiencias como lo hacemos de la experiencia misma. La reflexión cuidadosa, ya sea mínima o extensa, brinde a los participantes el tiempo de procesamiento necesario para integrar el nuevo aprendizaje y aumente las posibilidades de que lo posean, se preocupen por ello y lo lleven a la práctica futura.
2. **El poder del antes y el después.**Antes de la facilitación, involucre a sus participantes aclarando el propósito del próximo taller; desarrollando una mentalidad positiva sobre el contenido que se compartirá; y/o estableciendo cuidadosamente una cultura inclusiva de aprendizaje y colaboración. Puede tener sentido que los futuros participantes completen una encuesta, lean un artículo, reúnan muestras de trabajo de estudiantes o traigan un artefacto que se incorporará a una actividad.

Siempre es útil que los participantes conozcan la logística y se les recuerde en un correo electrónico de bienvenida justo antes del compromiso. Ubicación, horarios de inicio y fin, qué usar, almuerzo.

Siempre extiende la sesión enviando un correo electrónico de seguimiento en las próximas 48 horas, expresando agradecimiento y promoviendo la acción de los participantes. Podría incluir recursos adicionales relacionados con el contenido (artículo, enlace web, bibliografía...), junto con cualquier producto de trabajo generado durante la sesión, recordatorios de intenciones/pasos a seguir, fechas límite y una conexión con la próxima sesión/reunión. Incluso si simplemente se expresa como "Esperando verlos nuevamente el \_\_\_", solidificando las conexiones hechas durante el evento y recordándoles que aprecias su participación, y que el trabajo continuará.

Compilar y compartir los comentarios de los participantes y sus pensamientos relacionados con ellos en las próximas 48 horas les recuerda a los participantes que se toma en serio su trabajo conjunto y que valora su aporte.

**Punto clave y referencia continua:**

¿Qué mueve sus corazones?

¿Qué mueve su pensamiento?

¿Qué los mueve a la acción?