PEEAAR

ES

MANUAL DEL FORMADOR DEL PROGRAMA DE PSICOEDUCACIÓN INTEGRAL ESTRUCTURADA



PEEAAR

Cofinanciado por la Unión Europea

PEEAAR

MANUAL DEL FORMADOR DEL PROGRAMA DE PSICOEDUCACIÓN INTEGRAL ESTRUCTURADA

AUTORES:

RUBÉN E. TABARÉS LENGO

JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MÓDULO 3)

FERNANDO PANIAGUA BLANC (MÓDULO 7)

Equipo PEEAAR – Programa de Psicoeducación Integral Estructurada

[2025]

MANUAL DEL FORMADOR DEL PROGRAMA DE PSICOEDUCACIÓN INTEGRAL ESTRUCTURADA

1. Introducción 07

2. Objetivos generales del programa 08

3. Rol del formador 09

4. Materiales 10

5. Estructura general del curso 11

6. Estructura general de los módulos 11

1. *Apertura (10 min)* 11
2. *Exposición teórica con apoyo visual e interactivo (1,30 h)* 12
3. *Pausa breve / descanso (20 min)* 12
4. *Actividades prácticas y dinámicas grupales (1,30h)* 13
5. *Cierre y puesta en común (15 min)* 13
6. *Espacio de reflexión personal* 13

7. Disposición del espacio y gestión del grupo 14

8. Material complementario y red de comunicación 14

1. INTRODUCCIÓN

Este manual ha sido elaborado como guía de apoyo para los facilitadores del Programa de Psicoeducación Integral Estructurada. Su objetivo es ofrecer una estructura clara, práctica y coherente que facilite la comprensión del programa y su correcta implementación en contextos educativos, comunitarios o de intervención psicoeducativa.

El enfoque del modelo se basa en una metodología experiencial y participativa, donde el rol del formador no es transmitir contenidos de manera unidireccional, sino facilitar procesos de aprendizaje, reflexión y desarrollo personal en los grupos.

A lo largo de este manual se presentan las distintas sesiones de la formación, organizadas de manera progresiva desde la introducción del programa hasta la integración final. Cada sesión está diseñada para que el futuro formador comprenda tanto el contenido del módulo como la forma de estructurar la sesión, organizar el espacio, gestionar el grupo y explicar las dinámicas prácticas que posteriormente serán aplicadas con los participantes del programa.

Este documento no solo pretende ser una guía técnica, sino también una herramienta de referencia para sostener una práctica de facilitación cuidada, coherente y ajustada a los principios del Programa de Psicoeducación Integral Estructurada.

2. OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA

El Programa de Psicoeducación Integral Estructurada tiene como finalidad ofrecer un proceso formativo progresivo que permita a los participantes desarrollar una comprensión más amplia y consciente de su mundo interno, su relación con el entorno y la integración entre ambos.

A nivel global, el programa busca promover un proceso de aprendizaje que no se limite a la adquisición de conocimientos teóricos, sino que favorezca la incorporación práctica de herramientas psicoeducativas aplicadas a la vida cotidiana.

Entre sus objetivos generales se incluyen:

- Favorecer la toma de conciencia del mundo interno (emociones, pensamientos, necesidades y patrones de funcionamiento personal).
- Desarrollar habilidades para la comprensión y gestión del mundo externo (relaciones, situaciones cotidianas y resolución de problemas).
- Promover la capacidad de integrar ambos niveles de experiencia, facilitando respuestas más conscientes, adaptativas y equilibradas.
- Fomentar el desarrollo de recursos personales para el autocuidado, la autorregulación y el bienestar psicológico.
- Potenciar habilidades relacionales que contribuyan a vínculos más saludables y funcionales.
- Impulsar un proceso de aprendizaje experiencial basado en la reflexión, la práctica y la aplicación progresiva de los contenidos.

En términos de transformación, el programa promueve un cambio orientado hacia una mayor conciencia personal, una mejor regulación emocional, una relación más flexible con los pensamientos y una mayor capacidad de adaptación a las situaciones de la vida cotidiana.

El aprendizaje que se busca no es únicamente conceptual, sino vivencial e integrador, de manera que los contenidos trabajados puedan trasladarse de forma progresiva a la experiencia real de los participantes, favoreciendo procesos de desarrollo personal sostenibles en el tiempo.

3. ROL DEL FORMADOR

El formador en el Programa de Psicoeducación Integral Estructurada desempeña un papel de facilitador del proceso de aprendizaje, más que de transmisor de contenidos en sentido tradicional. Su función principal es acompañar al grupo en la comprensión, vivencia e integración de los distintos contenidos del programa, favoreciendo un espacio seguro, estructurado y participativo.

Desde este enfoque, el formador no ocupa una posición directiva, sino que actúa como guía del proceso grupal. Su labor consiste en crear las condiciones adecuadas para el aprendizaje, estructurar la sesión, proponer las dinámicas y sostener el encuadre metodológico, permitiendo que los participantes sean protagonistas activos de su propio proceso.

Entre sus funciones principales se incluyen:

- Facilitar la comprensión de los contenidos teóricos de cada módulo
- Explicar y guiar la realización de las dinámicas prácticas
- Gestionar el ritmo, los tiempos y la estructura de cada sesión
- Favorecer la participación, el respeto y la cohesión grupal
- Mantener un clima de seguridad, escucha y contención básica
- Adaptarse a las necesidades del grupo sin perder la estructura del programa

Asimismo, el formador debe mantener una actitud de presencia, escucha y neutralidad activa, evitando interpretaciones excesivas o intervenciones que desvíen el foco del proceso psicoeducativo. Su rol implica sostener el equilibrio entre la estructura del programa y la flexibilidad necesaria para responder a la dinámica del grupo.

En todo momento, el formador actúa como referente metodológico, garantizando la coherencia del programa y facilitando que el proceso de aprendizaje se desarrolle de manera progresiva, ordenada y respetuosa con los participantes.

4. MATERIALES

El desarrollo del Programa de Psicoeducación Integral Estructurada se apoya en un conjunto de materiales diseñados para garantizar una implementación estructurada, coherente y accesible para el formador. Cada uno de estos recursos cumple una función específica dentro del proceso formativo, facilitando tanto la comprensión de los contenidos como su aplicación práctica.

En primer lugar, la guía metodológica de contenidos teóricos ofrece al formador una base clara sobre qué transmitir en cada módulo. Este documento orienta la exposición de los contenidos, ayudando a mantener coherencia en el enfoque y asegurando que todos los aspectos clave del programa sean abordados de manera adecuada.

Por otro lado, el programa incluye un conjunto de dinámicas prácticas específicas para cada módulo. Estas dinámicas constituyen el eje de la parte aplicada del aprendizaje y están diseñadas para que los participantes puedan experimentar y trabajar los contenidos desde una perspectiva vivencial. Cada dinámica cuenta con sus propias indicaciones y especifica los materiales necesarios para su desarrollo, lo que permite al formador prepararlas con antelación de manera precisa.

Asimismo, el cuaderno de reflexión personal acompaña al participante a lo largo de todo el programa. En él se proponen ejercicios individuales asociados a cada módulo, orientados a favorecer la introspección, la integración de los contenidos y su conexión con la experiencia personal. Este trabajo se realiza fuera del espacio grupal y actúa como un complemento esencial del proceso formativo.

Finalmente, el manual del formador recoge la estructura de las sesiones, las pautas metodológicas y las orientaciones necesarias para llevar a cabo el programa. Este documento funciona como guía práctica para la facilitación, ayudando al formador a organizar cada sesión, gestionar el grupo y aplicar el programa de manera coherente con sus principios.

En conjunto, estos materiales conforman una base sólida que permite al formador desarrollar el programa con seguridad, claridad y coherencia, manteniendo el equilibrio entre contenido, práctica y proceso grupal.

5. ESTRUCTURA GENERAL DEL CURSO

La formación tiene una duración total de 32 horas, estructuradas en 10 sesiones de trabajo, con una progresión secuencial desde la introducción del programa hasta el cierre final del proceso formativo.

La distribución de contenidos es la siguiente:

- Favorecer la participación, el respeto y la cohesión grupal
- Mantener un clima de seguridad, escucha y contención básica
- Adaptarse a las necesidades del grupo sin perder la estructura del programa

Esta estructura permite un equilibrio entre la comprensión del marco general del programa, el desarrollo progresivo de cada módulo y la consolidación final de las competencias del rol de formador, incluyendo aspectos metodológicos, prácticos y de gestión grupal.

6. ESTRUCTURA GENERAL DE LOS MÓDULOS

Cada módulo del Programa de Psicoeducación Integral Estructurada sigue una estructura didáctica común que combina exposición teórica, reflexión grupal, actividades prácticas y evaluación continua. Esta organización facilita la integración progresiva de los contenidos y promueve una experiencia de aprendizaje significativa. La clase de cada módulo se desarrolla en las siguientes etapas:

6.1 Apertura (10 min):

Cada sesión comienza con un espacio de apertura orientado a retomar el proceso grupal y facilitar la continuidad del aprendizaje. Este momento inicial tiene una duración aproximada de 10 minutos y cumple una función clave de conexión, ajuste y acompañamiento.

Durante esta fase, el formador recoge y responde a dudas que hayan surgido en la sesión anterior, tanto relacionadas con los contenidos de los módulos como con experiencias personales que los participantes hayan querido compartir. En la experiencia piloto, este espacio resultó especialmente valioso, ya que muchas preguntas emergían al finalizar las sesiones y encontraban su lugar natural de elaboración al inicio del siguiente encuentro.

Además de la resolución de dudas, este momento puede utilizarse para tomar el pulso al grupo y favorecer una breve reconexión antes de iniciar el contenido del día. Para ello, el formador puede apoyarse en pequeñas propuestas sencillas, como una ronda rápida de palabra (por ejemplo, "cómo llego hoy" en una frase), una pregunta abierta breve o un ejercicio corto de atención al momento presente que ayude a centrar al grupo.

Se trata de un espacio flexible, que no debe alargarse en exceso, pero que permite sostener el proceso grupal, dar continuidad al aprendizaje y generar un clima de confianza y disponibilidad para el trabajo de la sesión.

6.2 Exposición teórica con apoyo visual e interactivo (1,30 h):

Las clases comienzan con una presentación del contenido teórico central del módulo, utilizando una presentación en PowerPoint como guía visual. Se facilitarán diapositivas generales en formato editable. Los formadores pueden adaptar el diseño o la forma de presentación, siempre que respeten y mantengan la integridad de los contenidos establecidos para el módulo. Se tratará de dar importancia a que las clases sean dinámicas y participativas, con rondas de preguntas y debates.

6.3 Pausa breve / descanso (20 min)

Se incluye un momento de pausa que permite al grupo desconectar brevemente, recargar energía y favorecer un ambiente de aprendizaje saludable.

6.4 Actividades prácticas y dinámicas grupales (1,30h)

En esta fase se proponen ejercicios prácticos y dinámicas participativas que permiten aplicar los conceptos teóricos a contextos reales o simulados. Estas actividades fomentan la colaboración, el pensamiento crítico y la vivencia directa de los contenidos, acercando el aprendizaje a la realidad cotidiana del alumnado. Antes de iniciar el bloque principal de dinámicas, puede ser recomendable incorporar una breve actividad inicial de unos 5–10 minutos que ayude a "activar" al grupo y generar un clima adecuado de trabajo. Este tipo de propuestas funcionan como un puente entre la parte más explicativa de la sesión y el trabajo práctico, facilitando la implicación de los participantes.

6.5 Cierre y puesta en común (15 min)

La sesión concluye con un espacio de diálogo abierto donde se comparten impresiones, aprendizajes y dudas. El profesor o facilitador guía una rueda de palabras o preguntas y ofrece un cierre reflexivo que ayude a integrar lo vivido durante la clase.

6.6 Espacio de reflexión personal

Como complemento al trabajo realizado en sesión, se propone una actividad de reflexión individual que el alumnado llevará a cabo de manera autónoma fuera del aula, utilizando el cuaderno de reflexión personal correspondiente a cada módulo.

Este espacio tiene como objetivo favorecer la integración de los contenidos desde una perspectiva personal, invitando a los participantes a conectar lo trabajado en la sesión con su propia experiencia vital. A través de estas propuestas, se promueve la toma de conciencia, la elaboración interna y el desarrollo personal de forma progresiva.

El formador deberá presentar brevemente esta tarea al final de la sesión, explicando su sentido, ofreciendo las indicaciones necesarias y resolviendo posibles dudas, sin entrar en su desarrollo en el aula. Se trata de una herramienta de continuidad que amplía el aprendizaje más allá del espacio grupal y refuerza el proceso individual de cada participante.

7. DISPOSICIÓN DEL ESPACIO Y GESTIÓN DEL GRUPO

Se recomienda organizar el espacio en forma de semicírculo o círculo, evitando la disposición tradicional tipo aula. Esta configuración favorece la horizontalidad, la participación y el contacto visual entre los participantes, facilitando un clima más cercano y seguro para el trabajo grupal.

Es importante cuidar que el espacio sea lo más despejado posible, permitiendo movimiento cuando las dinámicas lo requieran. Siempre que sea viable, se sugiere evitar barreras físicas innecesarias (mesas grandes, obstáculos entre participantes), ya que pueden dificultar la interacción y la sensación de grupo.

El entorno debe transmitir comodidad y seguridad: buena iluminación, ventilación adecuada y un nivel de ruido que permita la escucha y la concentración. Pequeños elementos como la distancia entre sillas o la posibilidad de ajustar la disposición según la actividad contribuyen a una mayor flexibilidad metodológica.

Asimismo, el formador debe entender el espacio como una herramienta activa de intervención. No es un elemento neutro, sino que influye directamente en la participación, la apertura emocional y la implicación del grupo. Por ello, adaptar la disposición en función del momento de la sesión (explicación, trabajo en parejas, dinámicas grupales) forma parte del propio proceso de facilitación.

8. MATERIAL COMPLEMENTARIO Y RED DE COMUNICACIÓN

Al finalizar el programa, se recomienda poner a disposición del alumnado un conjunto de materiales complementarios que permitan ampliar, profundizar o reforzar los contenidos trabajados durante las sesiones. Este material no forma parte del contenido obligatorio del curso, sino que actúa como recurso de apoyo voluntario para aquellos participantes que deseen seguir explorando los temas abordados.

Este material complementario puede incluir, entre otros recursos:

- Bibliografía recomendada relacionada con los distintos módulos del programa.
- Artículos o lecturas de interés.
- Enlaces a vídeos formativos o divulgativos.
- Podcasts sobre psicología, bienestar y desarrollo personal.
- Canales de divulgación o recursos digitales seleccionados.
- Otros materiales que el formador considere pertinentes en función del desarrollo del grupo.

Se recomienda que la selección de estos recursos sea coherente con el enfoque del programa y adaptada a las necesidades e intereses detectados durante la formación.

Asimismo, puede ser útil facilitar un espacio de comunicación y continuidad entre el formador y los participantes, siempre que exista acuerdo entre las partes. Este espacio puede organizarse a través de herramientas como grupos de mensajería (por ejemplo, WhatsApp) o carpetas compartidas en plataformas digitales (por ejemplo, Drive), con el objetivo de compartir materiales, resolver dudas puntuales o intercambiar recursos de interés.

Es importante que este espacio se mantenga como un recurso opcional, respetando la privacidad, los límites y la disponibilidad de los participantes, evitando la sobrecarga de información y garantizando un uso funcional y ordenado del mismo.

El objetivo de este apartado es favorecer la continuidad del aprendizaje más allá del aula, promoviendo una red de recursos accesibles que acompañen el proceso formativo de manera flexible y autónoma.



ideas al servicio de la naturaleza

WWW.NATURGEIS.COM

AUTORES:

RUBÉN E. TABARÉS LENGO
JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MÓDULO 3)
FERNANDO PANIAGUA BLANC (MÓDULO 7)
Equipo PEEAAR – Programa de Psicoeducación Integral Estructurada [2025]

NATURGEIS:

DAVID SANTOS GONZÁLEZ
CEO y Cofundador NATURGEIS SL
Telf. 658 521 203
www.naturgeis.com