Escuela de Habilidades y Bienestar "La Casa Roja"

Propuesta y programación 2022

¿QUÉ ES LA ESCUELA DE HABILIDADES Y BIENESTAR "CASAS DE COLORES PARA APRENDER"?

Una propuesta impulsada y desarrollada por la Cátedra Institucional Organizaciones Saludables, Bienestar e Innovación Social (OSBIS) de la Universidad de La Laguna para acercar la universidad a la ciudadanía.

La Casa Roja será el eje de la propuesta Escuela de Habilidades y Bienestar "Casas de Colores para Aprender", atendiéndose, así, la iniciativa del Ayuntamiento de El Sauzal de hacer del espacio un referente formativo en correspondencia con el convenio firmado para tal fin entre el propio ayuntamiento, el Cabildo de Tenerife y la ULL.

El proyecto se extiende hacia otros municipios en espacios cedidos por los ayuntamientos de la isla de Tenerife ("Casas de Colores para Aprender") en los que vivir experiencias de aprendizaje centradas en las CORE SKILLS, habilidades básicas esenciales que las personas necesitamos para estar completamente preparados para la vida y el trabajo en el mundo de hoy. Las CORE SKILLS estimulan la comprensión, el pensamiento crítico, la creatividad... además de fomentar el bienestar personal y colectivo.

Utilizamos los colores como distintivos nominales, además del concepto "casa" como fórmula de acogida y cercanía. Para cada municipio, una "casa de color" como delegación/aula de la Escuela de Habilidades.

Como actividad complementaria a la formación, la Cátedra OSBIS ofrece acciones de dinamización educativa y social así como servicios y recursos de asesoramiento y acompañamiento a los siguientes colectivos: juventud, familia, profesionales, técnicos...

¿POR QUÉ ES NECESARIA LA ESCUELA DE HABILIDADES Y BIENESTAR "CASAS DE COLORES PARA APRENDER"?

Uno de los componentes fundamentales del bienestar es la satisfacción personal con la vida. Esa satisfacción surge como punto de partida de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macrosocial, con sus elementos actuales e históricos, donde se incluyen las condiciones objetivas materiales y sociales que dotan a la persona determinadas oportunidades para la realización personal. La realización personal va más allá de una familia, un empleo y un salario digno; es preciso que la persona halle modos de desarrollar sus capacidades singulares y de aprender recursos para la vida que garanticen su bienestar integral.

El bienestar es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Es conocido que cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio. Está demostrada la asociación entre algunos estados emocionales y respuestas de enfrentamiento al estrés de un tipo u otro. Todo esto explica por sí solo la relación del bienestar psicológico con los niveles de salud.

La Escuela de Habilidades y Bienestar "Casas de Colores para Aprender" es, precisamente, una propuesta que promueve el bienestar y el desarrollo de las personas.

OBJETIVOS

Objetivos generales:

- Contribuir al desarrollo del bienestar y la mejora de la convivencia de la ciudadanía a través de la formación.
- Proporcionar herramientas que se adapten a las nuevas realidades sociales, a las que se trata de dar respuesta.
- Crear espacios de orientación, seguimiento, reflexión, intercambio y análisis sobre la práctica profesional con el fin de promover la mejora de la calidad.

Objetivos específicos:

- Proporcionar Formación acreditada en todas aquellas competencias (personales, sociales y relacionales, de inserción laboral, académicas, tecnológicas, etc) que reviertan en una mejora del bienestar y la calidad de vida de los/as ciudadanos, a través de la vía del aprendizaje y el conocimiento.
- Aportar acciones y recursos concretos de Dinamización social y educativa a la ciudadanía, destinados a potenciar su motivación, implicación y compromiso en la mejora de la convivencia.
- Aportar un recurso de orientación y acompañamiento constante, directo y multidisciplinar a la ciudadanía, que cubra y dé respuesta a sus dudas y circunstancias vitales.

ÁMBITOS DE ACCIÓN Y COLECTIVOS A LOS QUE NOS DIRIGIMOS

- Deporte
- Educación
- Familias
- AMPAS
- Planes de prevención. IV Plan de drogas de Canarias
- Empleo
- Turismo

Nos dirigimos a:

- Jóvenes
- Situación de vulnerabilidad
- Desempleados
- Estudiantes (Eso, Bachillerato, ULL)

- Familias

- Profesionales
- Psicólogos
- Profesores
- Maestros
- Entrenadores/as
- Policías
- Personal del Ayuntamiento
- Ámbito de la Salud

ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA

- Formación Junior: de 14 a 18 años
- Formación Senior: de 18 años en adelante

Formatos básicos:

- Talleres: de 1 a 5 horas
- Cursos: de 5 a 20 horas
- Los cursos estarán compuestos por módulos que pueden realizarse igualmente como talleres independientes. Del mismo modo, determinados talleres no son módulos constitutivos de ningún curso. En todos los casos la formación será certificada por la Cátedra OSBIS y la Fundación General Universidad de La Laguna. Asimismo, los cursos de 20 horas aportarán un 1 ECTS al alumnado universitario.

Metodología:

- Talleres y dinámicas
- Charlas
- Encuentros con colectivos
- Jornadas formativas
- Orientación personalizada
- Tutorización
- Cursos on-line
- Cursos presenciales

PROPUESTA FORMATIVA PARA EL ÚLTIMO TRIMESTRE DE 2022

Todas las actividades serán realizadas por profesionales expertos de diferentes ámbitos.

- Acto de Presentación del programa de actividades.
- 2 talleres al mes para universitarios en octubre, noviembre y diciembre.
- Acciones formativas coordinadas por FITAPA (a determinar).
- Actividades formativas del Especialista Universitario "Metodologías Activas y Participativas" para profesorado.
- Actividades formativas del Curso Superior "Fundamentos Básicos del Agente Vitalizador" para público en general.
- Formación estable:
  - Habilidades comunicativas
    20 horas en 4 módulos.
  - Habilidades para una vida plena
    14 horas en 7 módulos (pueden cursarse de forma independiente:
    * La relajación o cómo cuidar de la propia vida
    * La experiencia de los sentidos o cómo contemplar la vida
    * La respiración o cómo tener una aliada para toda la vida
    * Caminar o cómo estar presente en cada paso de la vida
    * La amabilidad o cómo sonreír a la vida
    * El presente o cómo aceptar la vida tal cual es
    * El silencio o cómo escuchar la vida
  - Cultivar la plena conciencia y la alegría de vivir
    20 horas en 10 módulos.
  - Reconocimiento del Valor Personal
    10 horas en 2 módulos.
  - Aprender a pensar
    12 horas en 4 módulos.
  - Relaciones humanas y gestión de la convivencia
    20 horas en 7 módulos.
  - Escritura creativa
    15 horas en 5 módulos.

PROPUESTA DE PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS 2022

SEPTIEMBRE

- DÍA 29. Acto de Presentación de Actividades

OCTUBRE

- DÍA 7
o 16:00-19:00, Taller "Aprender a pensar-1" (Salón de actos)
o 18:00-20:00, Taller "Habilidades para una vida plena-1" (Aula 2)

- DÍA 8
o 09:00-14:00, Taller "Habilidades comunicativas-1" (Salón de Actos)

- DÍA 13
o 16:00-19:00, Taller "Relaciones Humanas y gestión de la convivencia-1" (Salón de Actos)
o 18:00-20:00, Taller "Cultivar la plena conciencia y la alegría de vivir-1" (Aula 2).

- DÍA 14
o 16:00-19:00, Taller "Aprender a pensar-2" (Salón de Actos)
o 18:00-20:00, Taller "Habilidades para una vida plena-2" (Aula 2)

- DÍA 15
o 09:00-18:00, Curso Superior Agentes Activos Vitalizadores-1" (Salón de Actos)
o 09:00-14:00, Taller "Habilidades comunicativas-2" (Aula 2)

- DÍA 19
o 18:00-20:00, Taller "Cultivar la plena conciencia y la alegría de vivir-2" (Aula 2)

- DÍA 20
o 16:00-19:00, Taller “Relaciones Humanas y gestión de la convivencia-2” (Salón de Actos)

- DÍA 21
o 16:00-19:00, Taller “Aprender a pensar-3” (Salón de Actos)
o 18:00-20:00, Taller “Habilidades para una vida plena-3” (Aula 2)

- DÍA 22
o 09:00-14:00, Taller para estudiantes universitarios (Salón de Actos)

- DÍA 26
o 18:00-20:00, Taller “Cultivar la plena conciencia y la alegría de vivir-3” (Aula 2)

- DÍA 27
o 16:00-19:00, Taller “Relaciones Humanas y gestión de la convivencia-3” (Salón de Actos)

- DÍA 28
o 18:00-20:00, Taller “Habilidades para una vida plena-4” (Aula 2)

- DÍA 29
o 09:00-18:00, Curso Superior Agentes Activos Vitalizadores-2” (Salón de Actos)
o 09:00-14:00, Taller “Habilidades comunicativas-3” (Aula 2)

NOVIEMBRE

- DÍA 2
o 18:00-20:00, Taller “Cultivar la plena conciencia y la alegría de vivir-4” (Aula 2)

- DÍA 4
o 16:00-19:00, Taller “Escritura creativa-1” (Aula 1)
o 18:00-20:00, Taller “Habilidades para una vida plena-5” (Aula 2)

- DÍA 5
o 14:30-18:00, Curso Superior Agentes Activos Vitalizadores-3” (Salón de Actos)
o 09:00-14:00, Taller para estudiantes universitarios (Aula 2)

- DÍA 9
o 18:00-20:00, Taller “Cultivar la plena conciencia y la alegría de vivir-5” (Aula 2)

- DÍA 10
o 16:00-19:00, Taller “Relaciones Humanas y gestión de la convivencia-4” (Salón de Actos)

- DÍA 11
o 16:00-19:00, Taller “Escritura creativa-2” (Aula 1)
o 18:00-20:00, Taller “Habilidades para una vida plena-6” (Aula 2)

- DÍA 12
o 09:00-18:00, Curso Superior Agentes Activos Vitalizadores-4” (Salón de Actos)
o 09:00-14:00, Taller “Habilidades comunicativas-3” (Aula 2)

- DÍA 16
o 18:00-20:00, Taller “Cultivar la plena conciencia y la alegría de vivir-6” (Aula 2)

- DÍA 17

o 16:00-19:00, Taller “Relaciones Humanas y gestión de la convivencia-5” (Salón de Actos)

- DÍA 18

o 16:00-19:00, Taller “Escritura creativa-3” (Aula 1)

o 18:00-20:00, Taller “Habilidades para una vida plena-7” (Aula 2)

- DÍA 19

o 09:00-18:00, Curso Superior Agentes Activos Vitalizadores-5” (Salón de Actos)

o 09:00-14:00, Taller para estudiantes universitarios (Aula 2)

- DÍA 24

o 16:00-19:00, Taller “Relaciones Humanas y gestión de la convivencia-6” (Salón de Actos)

- DÍA 25

o 16:00-19:00, Taller “Escritura creativa-4” (Aula 1)

- DÍA 26

o 09:00-18:00, Curso Superior Agentes Activos Vitalizadores-6” (Salón de Actos)

o 09:00-14:00, Taller “Habilidades comunicativas-4” (Aula 2)

- DÍA 30

o 18:00-20:00, Taller “Cultivar la plena conciencia y la alegría de vivir-7” (Aula 2)

DICIEMBRE

- DÍA 1

o 16:00-19:00, Taller "Relaciones Humanas y gestión de la convivencia-7" (Salón de Actos)

- DÍA 2

o 16:00-19:00, Taller "Escritura creativa-5" (Aula 1)

- DÍA 3

o 09:00-18:00, Curso Superior Agentes Activos Vitalizadores-7" (Salón de Actos)
o 09:00-14:00, Taller para estudiantes universitarios (Aula 2)

- DÍA 7

o 18:00-20:00, Taller "Cultivar la plena conciencia y la alegría de vivir-8" (Aula 2)

- DÍA 10

o 09:00-11:30, Curso Superior Agentes Activos Vitalizadores-8" (Salón de Actos)

- DÍA 11

o 09:00-11:30, Curso Superior Agentes Activos Vitalizadores-9" (Salón de Actos)

- DÍA 14

o 18:00-20:00, Taller "Cultivar la plena conciencia y la alegría de vivir-9" (Aula 2)

- DÍA 17

o 09:00-14:00, Taller para estudiantes universitarios (Salón de Actos)

- DÍA 21

o 18:00-20:00, Taller “Cultivar la plena conciencia y la alegría de vivir-7” (Aula 2)

- DÍA 23

o Jornada de encuentro con alumnado y docentes y presentación de la programación para el año 2023.

Cátedra Institucional
Organizaciones Saludables,
Bienestar e Innovación Social
Universidad de La Laguna

El Sauzal
AYUNTAMIENTO

CABILDO DE TENERIFE

Fundación
Universitaria
de Las Palmas