

El Sendero de Empoderamiento

Instrucciones para el juego virtual de “Empowerment Trail”

El propósito del juego “Empowerment Trail” es proporcionar una forma divertida y atractiva para que los facilitadores y entrenadores practiquen las habilidades técnicas de facilitación. Los facilitadores obtendrán práctica al utilizar diferentes escenarios para comprender mejor cada habilidad de la técnica de facilitación. El objetivo es ayudar a fortalecer sus habilidades y comprensión para mejorar su Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP) y aumentar el éxito de los participantes.

PASO 1

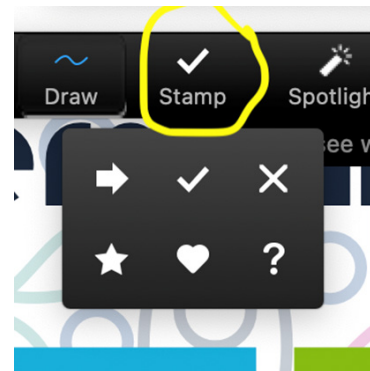
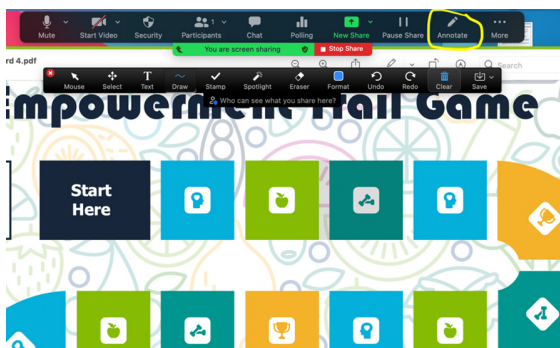
Abra el PDF del tablero de juego “Empowerment Trail” y el PDF de las Técnicas de Facilitación en su pantalla. Inicie sesión en Zoom y haga clic en el botón **“Share Screen”** en la barra de herramientas. Para comenzar el juego, solo comparta el PDF del tablero de juego “Empowerment Trail.”

PASO 2

Asigne una Tarjeta de Técnica de Facilitación a cada participante para que la usen al responder al escenario que escojan y asigne el orden en que jugarán los participantes. Las Tarjetas de Técnica de Facilitación deben usarse al menos una vez y pueden ser reasignadas por el facilitador según sea necesario para continuar el juego hasta el final. Cada participante dirigirá la actividad descrita en la Tarjeta Técnica de Facilitación.

PASO 3

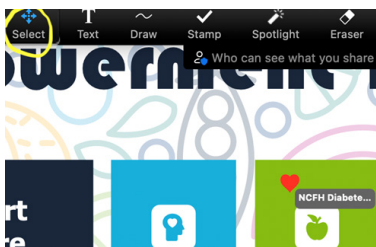
Haga clic en el botón **“Annotate”** en la parte superior de la barra de herramientas. Asigne a los participantes una pieza de juego diferente en el botón **“Stamp”** para representar su espacio en el tablero de juego de “Empowerment Trail.” Vea las opciones a continuación para conocer las formas en que los jugadores pueden moverse mientras juegan.



El Sendero de Empoderamiento

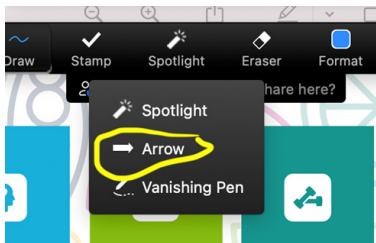
Instrucciones para el juego virtual de “Empowerment Trail”

Opción 1



El facilitador moverá la pieza de juego de cada participante a la casilla correspondiente una vez que haya tomado su turno. La pieza de juego se mueve haciendo clic en el botón “**Select**” en la barra de herramientas. El nombre del participante aparecerá en la pieza de juego que le corresponde. **Nota:** Hay un máximo de 6 jugadores al usar esta opción, ya que solo hay seis piezas de juego.

Opción 2:



Si el facilitador prefiere que los participantes se muevan por su cuenta mientras cada uno toma su turno, el participante puede hacer clic en el botón “**Spotlight**” y usar la flecha para moverse por todo el tablero. El nombre del participante se mostrará al hacer clic en su flecha. **Nota:** No hay un máximo de jugadores con esta opción.

PASO 4

Cada participante toma un turno para moverse y caer en un escenario. El facilitador puede lanzar un dado o alguna otra herramienta para que el participante sepa la cantidad de espacios que puede moverse en el tablero.

Opciones gratuitas de rodillos de dados virtuales:

<https://www.random.org/dice/>

<https://flipsimu.com/dice-roller/>

<https://www.teacherled.com/iresources/tools/dice/>

Opción Virtual “Spin the Wheel”

<https://wheelofnames.com/>

PASO 5

Basado en el color que le toca al participante que juega, el facilitador elegirá una tarjeta de escenario y leerá al participante (por ejemplo: si aterriza en verde, el facilitador elige entre una tarjeta de escenario de alimentación saludable). El participante que juega responderá al escenario utilizando la Tarjeta de Facilitación que se le asignó. Cada escenario se usará solo una vez. ***NOTA:** Si el participante cae en un espacio “**BONUS**,” creará su propio escenario y utilizará la Tarjeta de Facilitación asignada al responder.

El Sendero de Empoderamiento

Instrucciones para el juego virtual de “Empowerment Trail”

Consejos útiles:

- El escenario se puede copiar en el chat para que todos los participantes lo vean.
- A medida que se discute cada escenario, el facilitador puede cambiar al PDF de las Técnicas de Facilitación y compartirlo en su pantalla para que los participantes lo consulten.

PASO 6

Repita los pasos 4 y 5 durante la duración del juego. ¡El ganador será la primera persona en llegar al espacio “**Star Motivational Interviewer!**” (Entrevistador Motivacional Estrella). ¡Proporcione un pequeño **PREMIO** para mayor diversión! Los premios se pueden enviar por correo o por correo electrónico al ganador, dependiendo del premio. *Ejemplos de premios por correo electrónico:* tarjetas electrónicas a tiendas de comestibles, tarjetas de Amazon, pases de cine, certificados de regalo, etc.

Artículos para imprimir y enviar por correo/correo electrónico con anticipación a los participantes para referencia:

1. Tarjetas de Técnicas de Facilitación (PDF)
2. Tarjetas de escenario

Elementos del facilitador necesarios:

1. Tarjetas de Técnicas de Facilitación (PDF)
2. Tablero de juego “Empowerment Trail” (PDF)
3. Tarjetas de escenario
4. Tenga los dados/dados virtuales o gire la aplicación de la rueda hacia arriba y listo para ir a su pantalla para iniciar el juego
5. Configuración de Zoom lista para compartir la pantalla del tablero de juego “Empowerment Trail”
6. Premio (opcional)

Cada tarjeta de escenario caerá bajo las siguientes categorías principales para reflejar tanto el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (DPP) así como los comportamientos de autocuidado de ADCES7:

- Alimentación Saludable
- Estar Activo
- Afrontamiento Saludable

El Sendero de Empoderamiento

Instrucciones para el juego virtual de “Empowerment Trail”

Habilidades técnicas de facilitación

- **Subgrupos:** El participante lee su escenario asignado. Con la ayuda del facilitador, utilice las salas de descanso para dividir a los compañeros participantes en parejas, tríos o grupos pequeños para discutir el desafío descrito en el escenario. Pueden compartir estrategias del mundo real, ofrecer nuevas ideas, y brindar apoyo. Al final de la actividad, invite a los subgrupos a compartir sus ideas con el grupo más grande.
- **Preguntas cruzadas:** Dirija esta pregunta a otro compañero participante para saber cómo manejarían el desafío. Pídeles que elaboren cuando respondan. Continúe interrogando a los participantes para generar ideas antes de discutir los próximos pasos.
- **Carrusel:** Lea el escenario en voz alta. Pida a cada compañero participante que tome un turno y discuta el desafío que escuchan en el escenario, recorriendo la sala virtual, como un carrusel. Al final de la actividad, resuma los temas clave.
- **Ping-Pong:** Lea el escenario en voz alta. Dirija una sesión de tormenta de ideas con un grupo de compañeros participantes para permitir que todos tengan la oportunidad de compartir estrategias del mundo real, ofrecer nuevas ideas, y brindar apoyo.
- **Preguntas abiertas:** Lea el escenario en voz alta. Obtenga más información sobre el desafío dentro del escenario haciendo preguntas abiertas a otros participantes que no tienen una respuesta simple de sí o no. Haga preguntas sobre quién, qué, dónde, cuándo y cómo. Pida más información diciendo: “Cuéntame más sobre...” o “Ayúdame a entender...” Al mantener a los otros participantes hablando, aclaras el desafío, invitas a la colaboración y los ayudas a descubrir sus propias soluciones al desafío.
- **Afirmaciones:** Elija a un compañero participante para leer el escenario en voz alta. Luego, afirme sus fortalezas, valide el desafío y aprecie cualquier esfuerzo para cambiar el comportamiento descrito en el escenario. Sea honesto, directo y comprensivo. Ejemplos: “Aprecio su honestidad al compartir esto,” “Puedo ver que esto es importante para usted” o “Parece que esto es realmente un desafío.” También puede afirmar sus planes para asumir el desafío.

El Sendero de Empoderamiento

Instrucciones para el juego virtual de “Empowerment Trail”

- **Reflexión:** Después de leer el escenario, indique con sus propias palabras lo que escuchó. Puede usar esta técnica para verificar su comprensión, alentar a otros participantes a compartir sus pensamientos o identificar problemas clave en el escenario. Al escuchar el desafío reflejado, otros compañeros participantes pueden considerar cómo avanzar. También puede reforzar una motivación para cambiar.
- **Atención emocional:** Después de leer el escenario, escuche el estado emocional detrás del desafío del participante dentro del escenario. Identifique la sensación y el nivel de intensidad. Esto se puede combinar con la reflexión, la afirmación y las preguntas abiertas que le haga a su grupo de participantes.

El propósito de estas Tarjetas de Facilitación es ayudar a empoderar a los entrenadores para que evoquen el cambio dentro de los participantes de DPP. Al utilizar estas técnicas, los entrenadores alientan a los participantes de DPP a presentar argumentos para el cambio de tres maneras principales:

- Conseguir que el cliente verbalice sus propios argumentos para el cambio.
- Evocar las propias preocupaciones y motivaciones de la persona.
- Fomentar la obtención estratégica de conversaciones sobre el cambio.



<http://www.ncfh.org/diabetesresourcehub.html>

Este recurso fue apoyado por la subvención o acuerdo cooperativo NU58D006361-04-00, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades o el Departamento de Salud y Servicios Humanos.