

Cómo convertirse en facilitador del taller de Pisando Fuerte

Pisando Fuerte es un programa que se ha investigado y que ha demostrado ser de ayuda a las personas mayores para reducir el riesgo de caídas, mejorar la capacidad para moverse de manera segura por su entorno de y, en última instancia, mejorar la calidad de vida. El taller se ofrece una vez a la semana durante ocho semanas en comunidades de todo el estado. Los participantes obtienen conocimientos y habilidades específicos para evitar caídas en entornos comunitarios. El taller está diseñado específicamente para personas que cumplen con las siguientes condiciones: 1) corren riesgo de caerse, 2) tienen miedo de caerse o 3) se han caído una o varias veces. Los talleres están a cargo de Facilitadores capacitados y ofrecen una experiencia de aprendizaje segura y positiva.

¿Cuál es la función de un Facilitador?

Las personas interesadas en ser facilitadores deben tener experiencia previa en la facilitación de un programa grupal basado en el aprendizaje para adultos o en los principios de autoeficacia, experiencia trabajando con adultos mayores en un entorno profesional, y deben tener una organización patrocinadora que esté dispuesta a proporcionar los recursos necesarios para implementar y mantener *Pisando Fuerte*. También deben hablar, leer y escribir en español con fluidez.

El Facilitador debe asistir a un curso de Capacitación para facilitadores de cuatro días, generalmente ofrecido por dos entrenadores maestros certificados, y completarlo con éxito. La función principal de un Facilitador es realizar las ocho sesiones del taller *Pisando Fuerte*. Otras funciones relacionadas con el taller incluyen reclutar participantes; preparar, reservar y acomodar la sala y el equipo, preparar los materiales necesarios para las sesiones, convocar a los invitados expertos, preparar y enviar los materiales necesarios para los invitados expertos y crear la exposición. Algunas de estas responsabilidades pueden ser compartidas con la organización proveedora del programa y otra organización asociada.

Hacer que un Facilitador capacitado realice el taller es fundamental para que el programa sea efectivo. Facilitar un taller de *Pisando Fuerte* requiere habilidades específicas. El Facilitador debe asistir a la Capacitación de facilitadores con conocimientos sobre trabajo grupal, debe tener un compromiso para trabajar con personas mayores, la creencia de que las caídas se pueden prevenir, y la competencia para realizar, progresar y monitorear ejercicios de equilibrio y fuerza. La Capacitación de facilitadores garantiza que los Facilitadores entiendan cómo coordinar un grupo, aprendan cómo usar los principios de aprendizaje de adultos y la teoría de la toma de decisiones para producir el cambio de comportamiento y comprender plenamente el contenido del programa. Los Facilitadores deben comprometerse a mantenerse al tanto de los nuevos conocimientos sobre lo que funciona para prevenir caídas.

Facilitadores de pares

Los Facilitadores también pueden reclutar y entrenar Facilitadores de pares para ayuden con la organización y facilitación del taller. Un Facilitador de pares debe ser mayor de 60 años, ser un exparticipante del taller y comprometerse a ser un modelo positivo en el taller. Los Facilitadores de pares demuestran un compromiso y una creencia en la prevención de caídas, tienen un fuerte deseo de liderar con el ejemplo, se sienten cómodos frente a un grupo y pueden participar en los ejercicios de fuerza y equilibrio que forman parte del programa. Un Facilitador de pares no necesita asistir a la Capacitación de facilitadores de cuatro días, pero es el método de capacitación preferido.

¿Por qué debería considerar convertirse en un Facilitador?

Como Facilitador, tendrá la satisfacción de descubrir los contenidos del programa, conocer los elementos clave de la prevención de caídas y aprender habilidades de liderazgo y facilitación grupal que también puede usar en otros ámbitos de la vida. Lo que es más importante, usted verá que los adultos mayores que tienen miedo de caerse o antecedentes de caídas obtienen conocimientos y habilidades para reducir la cantidad de caídas y ganar confianza al practicar los ejercicios y usar las habilidades y herramientas que usted haya compartido con ellos.

¿Qué aprenderá en la Capacitación de facilitadores?

En la Capacitación de facilitadores, usted obtendrá las habilidades y el conocimiento que necesita para liderar el taller de manera efectiva. Al igual que el taller *Pisando Fuerte*, la Capacitación de facilitadores es interactiva y divertida. Los entrenadores son facilitadores de talleres experimentados que han recibido capacitación adicional para convertirse en Entrenadores maestros de *Pisando Fuerte*. El taller se lleva a cabo en cuatro días consecutivos completos, con tiempo para desayunar y almorzar. Los Facilitadores deben asistir a los cuatro días.

¿Cómo puede convertirse en un Facilitador?

Para liderar este curso, usted debe tener experiencia previa en la facilitación de un programa grupal basado en el aprendizaje para adultos, debe hablar, leer y escribir en español y debe ser empleado o voluntario de la organización proveedora del programa del Wisconsin Institute for Healthy Aging (Instituto para el envejecimiento saludable de Wisconsin). El WIHA les ofrece a los Facilitadores apoyo permanente y oportunidades de educación. Si tiene interés en comprometerse con la Capacitación de facilitadores y luego liderar, al menos, un taller por año, visite el sitio web del WIHA –wihealthyaging.org– y haga clic en CRONOGRAMA DE LA CAPACITACIÓN DE FACILITADORES.

Formulario de solicitud para ser facilitador de *Pisando Fuerte*:

Si tiene interés en convertirse en un Facilitador de *Pisando Fuerte*, complete y envíe la Solicitud en línea de Capacitación de facilitadores de Pisando Fuerte. Para encontrarla, visite el sitio web del WIHA –wihealthyaging.org–, haga clic en el CRONOGRAMA DE LA CAPACITACIÓN DE FACILITADORES y luego en PISANDO FUERTE. Este formulario proporciona información básica sobre el Facilitador y la organización proveedora del programa, los antecedentes académicos y el interés del Facilitador en convertirse en Facilitador y su comprensión de los compromisos que esto representa.

Nota: Aquellos que presenten una solicitud para la Capacitación de facilitadores primero deben ver el seminario web de, aproximadamente, 20 minutos del programa específico para el que presentan la solicitud. Este seminario web le ofrecerá importante información básica sobre el programa, su propósito, estructura, base empírica, calificaciones y características del Facilitador, apoyo para facilitadores y cómo presentar una solicitud para la Capacitación de facilitadores. También es conveniente que un representante de la organización proveedora del programa vea el seminario web.

Para encontrar información actualizada sobre la Capacitación de facilitadores, solicitudes para recibir capacitación, seminarios web y otros requisitos para convertirse en un Facilitador del Programa del WIHA, **visite el sitio web del WIHA (wihealthyaging.org)** y haga clic en el **For Professionals → Become a Facilitator**.