



Co-funded by
the European Union

CURRICULUM

Programación didáctica

MÓDULO 1 - Introducción al Curso RECOMMIT y Valores

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Erasmus+ | Número de proyecto: 2022-1-CY01-KA220-ADU-000088959



CONTENIDO

Lección 1: Introducción al Curso RECOMMIT	2
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 1.....	5
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 2.....	5
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 3.....	7
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 4.....	9
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 5.....	12
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 6.....	14
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 7.....	16
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 8.....	17
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 9.....	18
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 10.....	19
Lección 2: Introducción a los valores (a)	21
MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 1.....	23
MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 2.....	24
MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 3.....	24
MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 4.....	28
MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 5.....	31
MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 6.....	34
MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 7.....	39
Lección 3: Introducción a los valores (b)	40
MÓDULO 1. Lección 3: Actividad 1.....	42
MÓDULO 1. Lección 3: Actividad 2.....	43
MÓDULO 1. Lección 3: Actividad 3.....	46
MÓDULO 1. Lección 3: Actividad 4.....	46
MÓDULO 1. Lección 3: Actividad 5.....	48
MÓDULO 1. Lección 3: Actividad 6.....	48
APÉNDICES	52
Apéndice 1.	52
Apéndice 2.	53
Apéndice 3.	57
Apéndice 4.	58

Lección 1: Introducción al Curso RECOMMIT

Título de la lección	Introducción al Curso RECOMMIT
Objetivos	<p>Desde la perspectiva de la Terapia de Aceptación y Compromiso, la función de las conductas interpersonales problemáticas es la evitación experiencial. En otras palabras, las personas adoptan conductas interpersonales poco útiles con la intención de regular, cambiar, aumentar, controlar o evitar experiencias privadas no deseadas, que abarcan pensamientos, emociones, impulsos, sensaciones y recuerdos.</p> <p>Mediante la reactividad, la pasividad, la impulsividad y otros comportamientos diversos, los individuos pueden conseguir inicialmente un alivio emocional a corto plazo. Sin embargo, estas estrategias tienen la capacidad de afectar negativamente a todos los aspectos de la vida del individuo a largo plazo. A lo largo de períodos prolongados, la evitación de pensamientos y emociones no deseados suele amplificar las dificultades en las relaciones interpersonales.</p> <p>La primera sesión pretende establecer una dinámica de grupo basada en valores compartidos y fomentar un sentimiento de experiencia compartida en el camino de la reinserción. Hacer hincapié en la inviabilidad de evitar los pensamientos y las emociones sirve para subrayar la premisa fundamental para la continuación de este curso.</p> <p>Los objetivos de la Lección 1 son</p> <ul style="list-style-type: none">• Presenta a los participantes los objetivos del Curso RECOMMIT.• Completa los cuestionarios de evaluación 1st.• Desarrollar Valores Compartidos de Grupo para guiar el curso.• Presenta y debate el modelo de Aceptación y Compromiso a través de la metáfora del "Autobús de la Vida".• Aprende lo que significa prestar atención a su experiencia en el aquí y ahora.• Familiarízate con la RV.
Semana	Semana 1

Duración	1,5 horas
Términos clave	Objetivos del Curso RECOMMIT Atención plena (enraizamiento en el momento) Valores grupales compartidos Modelo ACT (Autobús de la Vida) Familiarización con la RV
Resultados del aprendizaje	Al finalizar la Lección 1 los participantes serán capaces de: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplica un breve ejercicio de enraizamiento en el "momento presente" de 5 minutos. ✓ Evaluar sus propias habilidades interpersonales en cuestionarios de evaluación. ✓ Discute los objetivos del Curso RECOMMIT. ✓ Desarrolla y explica los valores compartidos del grupo. ✓ Reflexiona críticamente sobre la metáfora del "Autobús de la Vida". ✓ Identifica algunos de sus valores personalmente significativos (rutas de autobús). ✓ Reconocer algunas de sus barreras personales (pensamientos, sentimientos, comportamientos). ✓ Practica el entorno de RV. ✓ Decide si te comprometes con el curso RECOMMIT.
Métodos de aprendizaje	Trabajo en grupo Actividades de lluvia de ideas Uso de metáforas Ejercicio de reflexión (trabajo individual) Trabajo individual (cumplimentación del cuestionario)
Evaluación	Evaluación continua del rendimiento

Referencia

Woodward, L. (2017). Manual ACTúa en tu recuperación. Obtenido de <https://contextualscience.org/files/ACT%20on%20Your%20Recovery%20Manual%202017.pdf>

Hayes, S.C, Strosahl, K.D., y Wilson, K.G. (2012). *Terapia de aceptación y compromiso: El proceso y la práctica del cambio consciente* (2ª edición). Nueva York, NY: The Guilford Press.

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 1			
Actividad para romper el hielo	15 min	<p>Propósito: Formar un grupo y sentirse cómodo.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador comienza haciendo una breve presentación de sí mismo. A continuación, se indica a los participantes que se pongan en parejas y compartan un punto fuerte o habilidad personal con su compañero (5 min). Para facilitar el proceso, se muestra en la pizarra una lista de posibles puntos fuertes o habilidades. Posteriormente, se invita a cada participante a presentarse ante todo el grupo y a presentar el punto fuerte o la habilidad identificada de su compañero.</p> <p>Resumen:</p> <p>Esta actividad sirve para romper el hielo del grupo.</p>	Entrevistas Interacción en parejas y en grupo
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 2			
 RECOMMIT Objetivos, expectativas de los participantes	15 min	<p>Propósito: Establecer objetivos compartidos para el programa RECOMMIT.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador presenta a los participantes el objetivo del curso RECOMMIT. El facilitador explica que el acrónimo del programa RECOMMIT significa woRksitE COMMunIcaTion. El facilitador explica que este curso pretende abordar los retos comunicativos que se plantean en el lugar de trabajo, al tiempo que profundiza en los aspectos que contribuyen a encontrar sentido tanto al trabajo como a la vida. A continuación, se pide a los participantes que reflexionen</p>	Preguntas, debate

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>sobre sus expectativas de aprendizaje al asistir a este curso. Las respuestas de cada participante se documentan en un rotafolio.</p> <p>Una vez que los participantes se hayan turnado, los animadores deben presentar los siguientes objetivos del Grupo que figuran en el Apéndice 1.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Proporcionar una oportunidad para explorar el papel de tus valores personales en tu vida. 2. Explorar las barreras de comunicación para volver a una vida laboral que aprecies. 3. Encontrar formas viables de responder a las barreras que puedan aparecer en el trabajo y fuera de él tras la liberación. 4. Proporcionar un espacio en la vida en el que podamos considerar acciones, tanto significativas como pequeñas, que nos hagan avanzar hacia la vida laboral que deseamos. <p>Siempre que sea posible, los animadores deben establecer vínculos entre el objetivo del grupo, tal como se ha descrito anteriormente, y las expectativas de aprendizaje de los participantes, tal como se ha mencionado antes.</p> <p>Además, los facilitadores deben hacer comentarios sobre el estilo del grupo. La claridad respecto a las expectativas de los participantes les permite tomar decisiones informadas sobre su participación. A su vez, se prevé que esto aumente su disposición a participar en ejercicios menos convencionales y más desafiantes.</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<ol style="list-style-type: none"> 1. La clase es una mezcla de ejercicios estructurados, debate en grupo, ejercicios de exploración y experimentación, y práctica de habilidades. 2. Nuestro objetivo no es enseñarte lo que tienes que hacer. En lugar de ello, te animamos a que practiques las habilidades y ejercicios presentados en este grupo y confíes en tu experiencia aplicada sobre lo que funciona o no funciona para avanzar en tu vida. 3. Hay un fuerte enfoque en lo que está ocurriendo aquí y ahora y en cómo podemos avanzar en el futuro con una base sólida en nuestros valores. 4. El grupo intentará ser divertido y atractivo, y algunos ejercicios tendrán lugar en un entorno de RV. Siempre puedes comunicarnos si un ejercicio te ha resultado útil, interesante o incluso si no es adecuado para ti (incluida la experiencia de RV). <p>Resumen:</p> <p>Los participantes deben estar bien informados sobre los objetivos y la estructura de este programa de grupo.</p>	
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 3			
Práctica breve de atención plena	de 10 min	<p>Finalidad: Centrarse en la actividad del grupo, aprender a hacer una pausa y observar.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador afirma lo siguiente:</p> <p>"Es bastante normal venir a un grupo con cosas en la cabeza. A veces, ese desorden mental puede desviar nuestra</p>	Ejercicio de conexión a tierra

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>atención hacia la vida fuera de esta sala, quizá lejos de las razones por las que habéis elegido estar hoy aquí. Por ello, me gustaría sugerir que comenzáramos nuestro grupo de hoy con un breve ejercicio de centrado. El objetivo de este ejercicio no es deshacerte de las preocupaciones que puedas tener, sino simplemente centrarte en el aquí y ahora para aprovechar al máximo las próximas dos horas y media que pasaremos juntos."</p> <p>A continuación, los animadores deben invitar a los participantes a adoptar una postura relajada pero alerta, dejando que sus ojos descansen sobre las palmas de las manos mirando hacia arriba.</p> <p>Deben guiar a los participantes para que lleven su conciencia a los detalles visuales de sus palmas, así como a cualquier sensación en esta región, y para que sigan el flujo de estas sensaciones. Indícales que es habitual que la mente divague en pensamientos o se distraiga durante este ejercicio, y que esto es totalmente normal. De hecho, el objetivo de este ejercicio es darse cuenta de cuándo la mente divaga y volver suavemente la atención a las palmas de las manos. Invítales a que observen sus palmas como si fuera la primera vez, conociendo el tamaño de sus manos, los forros, los colores, etc. Observar nuestras manos puede traer pensamientos y, cuando esto ocurre, desviamos nuestra atención de nuevo a la experiencia de fijarnos en esta región del cuerpo. El ejercicio debe durar aproximadamente cinco minutos.</p> <p>A continuación, los facilitadores deben informar a los participantes sobre la experiencia del ejercicio,</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>preguntándoles qué han notado durante el mismo. Los facilitadores deben mantener una postura curiosa y no instructiva.</p> <p>Ejemplo de diálogo:</p> <p>"¿Qué se ha notado durante este breve ejercicio?"</p> <p>"Nunca me había dado cuenta de la cantidad de líneas que tienen mis manos..."</p> <p>"Sí, a veces no nos damos cuenta de las cosas que nos rodean".</p> <p>"Fue un poco aburrido".</p> <p>"¡Es una gran observación de una emoción!"</p> <p>Resumen:</p> <p>A veces nuestra mente nos aleja de lo que está ocurriendo en el aquí y ahora. En estas situaciones, centrarnos puede ayudarnos tanto a encontrar la paz interior como a ser más observadores de nuestra experiencia presente.</p>	
<p>MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 4</p>			
<p>✦</p> <p>Acuerdo grupal basado en valores</p>	<p>15 min</p>	<p>Finalidad: Aclarar lo que es importante para los participantes en sus interacciones de grupo y fomentar el compromiso.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Muchos acuerdos de grupo consisten en una lista de normas a seguir y comportamientos a evitar. En el programa</p>	<p>Pregunta y debate</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>RECOMMIT, el acuerdo de grupo se basará en valores. Los facilitadores deben guiar a los participantes para que reconozcan lo que es importante para ellos en la forma en que interactúan entre sí en el grupo. Éste es también un buen punto de partida para el programa de habilidades interpersonales. El facilitador preguntará al grupo "¿Qué es importante para vosotros en cuanto a cómo vamos a interactuar en este grupo?" (Las respuestas se escriben en la pizarra).</p> <p>Los facilitadores deben suscitar ejemplos de comportamientos que sean coherentes con lo que es importante para ellos (por ejemplo, si se ofrece el valor "ser respetuoso con los demás", se puede pedir a los participantes que consideren cómo podría identificarse en las acciones propias y ajenas). Si se ofrecen comportamientos concretos, enuméralos, pero explora también qué los hace importantes (por ejemplo, si se sugiere "mantener la confidencialidad", los facilitadores pueden pedir al grupo que considere qué se pretende conseguir con mantener la confidencialidad en nuestras interacciones. Si es en el contexto de la confianza, pueden explorarse otros comportamientos que potencien este valor en las interacciones.</p> <p>Preguntas a utilizar:</p> <p>"¿Qué sería necesario para que te sintieras cómodo para participar en el grupo?"</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>"¿Qué tipo de comportamientos interpersonales (por ejemplo, escucharse unos a otros) te gustaría ver en nuestro grupo?"</p> <p>"¿De qué manera es esto (es decir, la confidencialidad) importante para ti cuando interactúas con otras personas del grupo?"</p> <p>"¿Qué comportamientos indicarían que en este grupo hay trst, seguridad, etc.?"</p> <p>Sugerencias para reflexionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Participación en actividades de grupo ➤ Cómo abordar diferentes puntos de vista ➤ Cuestiones de confidencialidad ➤ Asistencia ➤ Cómo respondemos a nuestros sentimientos de malestar (p. ej., no abandonar la habitación, hacer sitio al malestar) ➤ Cómo respondemos cuando otros experimentan malestar (por ejemplo, no criticar, no presionar, no rescatar, ser conscientes de nuestro impulso de resolver los problemas de los demás). ➤ Asistir después de una sesión perdida <p>Puede ser útil tener en cuenta cómo se redactará el acuerdo de grupo, indicando lo que los participantes harán en lugar de lo que no harán. El acuerdo de grupo debe escribirse en el rotafolios y conservarse en un lugar visible durante cada sesión del resto del módulo.</p> <p>Los facilitadores deben fomentar el compromiso de los participantes; hay que señalar al grupo que, como facilitador,</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>tu objetivo es defender el acuerdo de trabajo del grupo. Los facilitadores del grupo también deben considerarse parte del grupo. No sólo deben modelar el acuerdo del grupo en sus acciones (y llamar la atención sobre sus propias acciones cuando sean discrepantes), sino también desempeñar un papel activo en su formación. Los facilitadores pueden sugerir puntos que sean significativos para ellos personalmente.</p> <p>Resumen:</p> <p>Se elabora un acuerdo grupal basado en valores y se escribe en un rotafolios para que esté visible durante el resto del curso.</p>	
<p>MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 5</p>		
<p>✦ Conducir mi vida - Primera parte: Elegir la ruta</p>	<p>10 min</p> <p>Finalidad: Introducir la idea de elección, valores y estar presente utilizando una metáfora. Identificar lo que es importante para</p> <p>participantes en una serie de ámbitos de la vida. Aumentar la conciencia de las barreras y luchas internas que pueden interferir en un comportamiento eficaz.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Tras explorar lo que es importante para los participantes en sus interacciones en el grupo, los facilitadores pasarán a lo</p>	<p>Actividad de lluvia de ideas en grupo, metáfora</p>

que es importante en la vida en general utilizando la metáfora del "Autobús de la Vida".



Antes de la sesión, los animadores deben tener un "Autobús de la Vida" dibujado en un papel grande y colocarlo en el centro de la sala para permitir el trabajo colaborativo. Los participantes pueden escribir o dibujar sus ideas en la hoja.

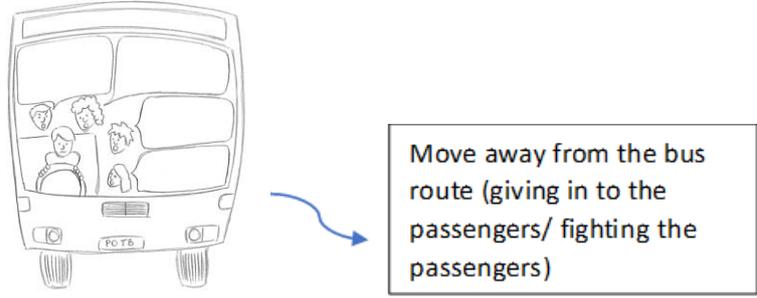
Primero presenta al grupo la metáfora del "Autobús de la Vida":

"Imagina que conduces un autobús hacia un destino de tu elección, algún lugar al que quieres ir. Te acompañan en el viaje varios pasajeros. Estos pasajeros tienen sus propias ideas sobre hacia dónde se dirige el autobús. Cuando no están contentos con la dirección, gritan e intentan persuadirte para que hagas las cosas a su manera. Estos pasajeros representan tus pensamientos, recuerdos, emociones y sensaciones físicas".

Invita al grupo a un debate abierto sobre cuál es para ellos una "ruta" importante para el autobús de la vida. Utiliza un bolígrafo de otro color para la "ruta" importante. Escríbela en el espacio "destino" del autobús.

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>Al hablar de "valores" en esta fase, debemos tener cuidado de alejar la discusión de objetivos concretos. Por ejemplo, encontrar trabajo es un objetivo útil, pero no es un valor. Cuando la gente mencione objetivos, podríamos preguntar "¿Qué hace que encontrar un trabajo sea importante para ti?". Luego podemos añadir respuestas como "seguridad", "protección", "independencia", etc.</p> <p>Ejemplo de rutas para el autobús de la vida:</p> <p>Seguridad, libertad, protección, independencia, amor, honradez, amistad, etc.</p> <p>El facilitador mantendrá la cautela para evitar juzgar los objetivos que puedan surgir, sino que se limitará a explorar los valores subyacentes. Por ejemplo, un participante puede decir "mucho dinero". Aunque la tentación es hablar sobre esta elección, aquí simplemente preguntaremos: "¿Qué es importante para ti tener dinero?". Luego se pueden añadir en el diagrama respuestas como "respeto" y "aceptación".</p> <p>Resumen:</p> <p>Utilizando esta metáfora, hemos visualizado nuestro camino en la vida como la ruta de un autobús. Hemos hablado de direcciones importantes como el destino de este autobús.</p>	
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 6			
	10 min	Finalidad: Orientar a los participantes sobre el impacto de los pensamientos o comportamientos poco útiles (por ejemplo, evitación, impulsividad, reactividad, etc.).	Actividad de lluvia de ideas

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<p>Conducir mi vida - Segunda parte: Notar las barreras</p>	<p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador recuerda al grupo que los pasajeros del autobús tienen sus propias ideas sobre adónde debería ir el autobús, y que representan nuestros pensamientos y sentimientos. A veces no están de acuerdo con la ruta de autobús que hemos elegido, a veces nos incitan a hacer cosas impulsivas, reactivas, o incluso a evitar experiencias útiles.</p> <p>Se invita a los participantes a identificar a esos pasajeros "barrera" relacionados con las rutas que se identificaron antes. Pueden escribirlos utilizando un color diferente en las burbujas de discurso de los pasajeros.</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser:</p> <p>Ira, impaciencia, miedo, tristeza, pensamientos como "no puedes hacerlo", "no eres lo bastante bueno", o incluso sensaciones corporales como puños cerrados o mejillas encendidas, etc. También puede tratarse de experiencias aparentemente positivas que a veces nos distraen: pensamientos como "soy mejor que los demás", "soy más fuerte que los demás", "puedes tomarte otra copa", etc.</p> <p>El objetivo del facilitador aquí es señalar que estas experiencias internas son normales y que nuestra tarea consiste en aprender a manejarlas hábilmente. Pero, ¿cómo lo hacemos? El facilitador pasa a la siguiente parte del ejercicio, debatiendo nuestras reacciones ante los pasajeros.</p> <p>Pregunta:</p> <p>¿Quiénes son tus pasajeros?</p>	<p>en grupo, metáfora</p>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>Resumen:</p> <p>En esta sección de la metáfora se invita a los participantes a identificar experiencias internas como pensamientos y sentimientos y a reconocer la normalidad de estos estados.</p>	
<p>MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 7</p>			
<p>✦ Conduciendo mi vida - Tercera parte: Notar la lucha</p>	<p>10 min</p>	<p>Propósito:</p> <p>Comprender el impacto negativo de luchar con pensamientos y sentimientos.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El animador pide a los participantes que piensen qué hacen cuando aparecen sus pasajeros. ¿Se ciñen al valor (ruta del autobús) o se desvían en función de los deseos de los pasajeros? En el papel grande, el facilitador marca una dirección que se desvíe de la ruta de autobús elegida y anota estos comportamientos de "alejamiento".</p> <div data-bbox="427 1422 1184 1720" style="text-align: center;">  <p>The diagram shows a front view of a bus with several passengers inside. A blue arrow points from the bus to a rectangular text box on the right. The text box contains the following text: "Move away from the bus route (giving in to the passengers/ fighting the passengers)".</p> </div> <p>El facilitador presta atención a las respuestas de los pasajeros que incluyen "ceder" (por ejemplo, "estaba enfadado, ¡así que grité!") o luchar/evitar a los pasajeros</p>	<p>Actividad de lluvia de ideas en grupo, metáfora</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>(por ejemplo, bebí algo de alcohol y me sentí mejor de nuevo, o las drogas pueden hacerme sentir mejor). Ejemplos concretos de alejamiento de la ruta del autobús pueden ser el consumo de sustancias para evitar emociones, reaccionar ante emociones fuertes (rendirse) o negar completamente la importancia de una ruta/objetivo (por ejemplo, me costó encontrar trabajo y me convencí a mí mismo de que encontrar trabajo no es importante para mí).</p> <p>Pregunta:</p> <p>¿A cuál de tus pasajeros cedes?</p> <p>¿Qué consecuencias puede tener a largo plazo? (dificultades económicas, soledad, problemas con la ley)</p> <p>El facilitador volverá a normalizar este proceso reconociendo que los pasajeros pueden engañarnos a todos, pero nuestro objetivo aquí es dejar la ruta mucho más clara para que les resulte más difícil cegarnos.</p> <p>Resumen:</p> <p>Esta sección ilustra que, en nuestro esfuerzo por deshacernos de emociones y pensamientos, podemos dejar de permanecer cerca de nuestros valores/metás en la vida.</p>	
<p>MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 8</p>		
<p>✦ Conducir mi vida - Cuarta</p>	<p>Propósito:</p> <p>Esta sección subraya la importancia de comprometerse con el camino elegido de la vida a pesar de los pensamientos y sentimientos que interfieren.</p>	<p>Actividad de lluvia de ideas en grupo, metáfora</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<p>parte:</p> <p>Mantén las manos en el volante de la vida</p>	<p>Procedimiento:</p> <p>El animador reflexiona que perder de vista el camino es fácil con todos estos pasajeros, así como con los retos del mundo exterior. Introduce la idea de mantener el volante más agarrado incluso cuando el autobús esté muy atestado. Los pasajeros pueden gritar, pero tú puedes elegir seguir adelante.</p> <p>Pregunta:</p> <p>¿Qué ocurre con los pasajeros cuando los reconoces y luego sigues centrándote en la ruta de vida que has elegido?</p> <p>Los participantes pueden sugerir que los pasajeros se irán o tomarán represalias. El facilitador no establecerá aquí ninguna expectativa, ya que nunca podemos predecir nuestras emociones. Sin embargo, puede afirmar que ser más hábiles a la hora de fijarnos en los pasajeros y conocer la ruta elegida puede ser muy útil para ayudarnos a mantenernos en el buen camino y no desviarnos.</p> <p>Resumen:</p> <p>Podemos gestionar nuestra vida de forma más eficaz si somos más conscientes de hacia dónde queremos ir y de los distintos pensamientos y sentimientos que afectan a esta ruta.</p>	
<p>MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 9</p>		
<p>Evaluación de mis habilidades</p>	<p>15 min</p> <p>Finalidad: Recoger datos antes de la intervención.</p> <p>Identificar los puntos fuertes y las dificultades y motivar la participación del grupo.</p>	<p>Autorreflexión, cumplimentación de formularios</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
de comunicación en el lugar de trabajo	<p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador afirma que estamos muy interesados en evaluar el curso e identificar los resultados del aprendizaje a lo largo del mismo. Presenta los materiales de evaluación del programa (cuestionarios) e invita a los participantes a rellenarlos con la ayuda de los cofacilitadores del grupo. Se presenta a todos los participantes un formulario de consentimiento informado. Se les explica que el proceso es anónimo.</p> <p>Resumen:</p> <p>Cumplimentación de los cuestionarios de evaluación del curso.</p>	
Orientación VR	<p>La mitad de los participantes participarán en la Evaluación de mis habilidades de comunicación en el lugar de trabajo (cumplimentación del cuestionario) y la otra mitad participará en la orientación de RV. En esta fase de orientación a la RV, los participantes podrán probar todas las funciones principales de la RV (coger, lanzar, ver un vídeo, colocar objetos). Como será la primera vez que el participante entre en la RV, lo mejor es animarle a que se involucre en el proceso lentamente. No es necesario completar toda la orientación en una sola sesión. Se recomienda un tiempo máximo de 10 minutos en la RV por participante.</p>	Orientación VR
MÓDULO 1. Lección 1: Actividad 10		

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<p>Conclusión / preguntas / deberes</p>	<p>5 min</p>	<p>Propósito:</p> <p>El facilitador hace hincapié en los puntos clave de la lección; anima a los participantes a hacer preguntas.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>"Hoy nos hemos conocido y hemos fijado los objetivos y los valores de nuestro grupo. También hemos aprendido una historia sobre nuestro camino en la vida y los pasajeros que a veces se interponen en el camino. Después hemos practicado con la RV. Quien no haya podido practicar hoy con el sistema, lo hará la semana que viene a primera hora. La semana que viene identificaremos con más detalle lo que nos inspira en el contexto del trabajo y lo que nos conmueve profundamente. También seguiremos utilizando la RV para explorar qué aporta sentido a nuestras vidas".</p> <p>Deberes:</p> <p>Como deberes, te invitaré a considerar a) qué rutas pueden ser importantes para ti y b) a qué tipo de barreras (pasajeros) podrías enfrentarte. Hay un folleto disponible (Pasajeros en el autobús; Apéndice 2).</p>	<p>Puntos clave</p> <p>Deberes</p>

Lección 2: Introducción a los valores (a)

Título de la lección Introducción a los valores (a)	
Objetivos	Objetivos de la Lección 2: <ul style="list-style-type: none">• Practicar la conciencia del momento presente.• Para definir valores.• Explorar los valores y dominios de valores de cada participante.• Explorar los valores en RV
Semana	Semana 2
Duración	1,5 horas
Términos clave	Exploración corporal Valores Objetivos Clasificación de tarjetas de valor Ejercicio de rotafolio de valores
Resultados del aprendizaje	Al finalizar la Lección 2, los participantes serán capaces de: <ul style="list-style-type: none">✓ Aplica una práctica del momento presente (exploración corporal).✓ Comprende qué son los valores.✓ Di la diferencia entre valores y objetivos.✓ Refiérete a diferentes sistemas de valores mediante un ejercicio en grupo.✓ Refiérete a diferentes sistemas de valores a través de la experiencia en RV.✓ Identificar valores personalmente significativos en distintos ámbitos.

	✓ Considera los valores en el lugar de trabajo y las barreras relacionadas.
Métodos de aprendizaje	Reflexión individual Actividad en grupo Actividad de RV (experiencial) Debate en grupo
Evaluación	Evaluación continua del rendimiento
Referencias	<p>Woodward, L. (2017). Manual ACTúa en tu recuperación. Obtenido de https://contextualscience.org/files/ACT%20on%20Your%20Recovery%20Manual%202017.pdf</p> <p>Hayes, S.C, Strosahl, K.D., y Wilson, K.G. (2012). <i>Terapia de aceptación y compromiso: El proceso y la práctica del cambio consciente</i> (2ª edición). Nueva York, NY: The Guilford Press.</p> <p>Harris, R. (2014). Instrucciones para las tarjetas "Valores, Objetivos y Barreras" de La Trampa de la Felicidad. Obtenido de https://www.actmindfully.com.au/upimages/How_To_Use_The_Happiness_Trap_Values,_Goals_And_Barriers_Cards_-_by_Russ_Harris.pdf</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
Breve instalación en la sesión	5 min El animador presentará al grupo a los nuevos miembros y dejará un tiempo para que los participantes se adapten.	Debate
MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 1		
 Breve práctica de atención plena	10 min Propósito: Ayudar a los participantes a dejar a un lado el desorden mental y la distracción, a la vez que toman conciencia de las experiencias en el aquí y el ahora. Procedimiento: El grupo debe proceder a un breve ejercicio de atención plena con la justificación de dejar a un lado las distracciones, llevando la conciencia más plenamente al aquí y ahora. El objetivo de la exploración corporal es llevar la atención a cada parte del cuerpo de forma guiada, practicando la toma de conciencia de las sensaciones físicas que se perciben en cada momento. Los facilitadores deben invitar a los participantes a adoptar una postura relajada pero alerta, los ojos pueden permanecer abiertos y fijos en el suelo, y llevar su conciencia a su respiración. A continuación, guía suavemente a los participantes para que noten las sensaciones físicas en los pies, las pantorrillas, la parte superior de las piernas, el abdomen, la espalda, el pecho, los hombros, la parte superior de los brazos, los antebrazos, las manos y la cabeza. Por último, vuelve a tomar conciencia de su respiración antes de terminar el ejercicio.	Práctica del momento presente

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Durante la sesión informativa, el animador pedirá opiniones sobre el ejercicio.</p> <p>Las preguntas útiles pueden ser:</p> <p>"¿Cómo es hacer una pausa y fijarnos en nuestro cuerpo?"</p> <p>"¿Qué podemos notar cuando dirigimos nuestra atención a nuestra experiencia corporal?"</p> <p>"¿De qué manera podría ser útil hacer una pausa y observar nuestro cuerpo?"</p> <p>Resumen:</p> <p>A veces podemos distraernos con nuestros pensamientos y sentimientos. Volver al aquí y ahora puede ser relajante y una oportunidad para reflexionar sobre nuestras elecciones o acciones.</p>	
MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 2		
<p>✦</p> <p>Cumplimentación del cuestionario o Orientación RV para el grupo 2</p>	<p>15 min</p> <p>El animador alentará a los participantes que no se comprometieron con la orientación sobre RV en el módulo 1 a que desvíen su atención hacia el sistema. El resto del grupo recibirá apoyo para completar las medidas de evaluación del programa.</p>	<p>Cumplimentación del cuestionario</p> <p>Familiarización con la RV</p>
MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 3		
<p>✦</p>	<p>10 min</p> <p>Propósito: Reflexionar sobre los valores (rutas) y barreras (pasajeros) que cada participante identificó durante la actividad en casa.</p>	<p>Pregunta y debate</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<p>Breve comprobación y revisión del trabajo entre sesiones</p>	<p>Procedimiento:</p> <p>Tras el escáner corporal y una breve reflexión sobre el ejercicio, los animadores deben proceder a realizar una ronda de grupo en la que se pregunte a los participantes qué han observado en el ejercicio de los "pasajeros del autobús". Pregunta sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué pasajeros/obstáculos surgen al conducir el autobús de la vida? ➤ ¿Cuáles son las consecuencias de luchar o ceder ante los pasajeros? ➤ ¿Cuáles fueron algunas rutas (valores) importantes identificadas en el contexto del trabajo? ➤ ¿Cuáles eran algunas barreras (pasajeros) que le impedían a uno avanzar hacia direcciones relacionadas con el trabajo? <p>Revisar la tarea aumenta la conciencia de los participantes sobre sus valores, así como sobre los relacionados más específicamente con el trabajo. También podría revelar estrategias contraproducentes que utilizan para regular sus emociones y pensamientos. Si los participantes no completaron el trabajo entre sesiones, esta revisión ofrece la oportunidad de aumentar la motivación y la reflexión sobre estos temas.</p> <p>Ejemplo de conversación:</p> <p>Facilitador: ¿Qué notó la gente durante el trabajo entre sesiones que comentamos en la última sesión?</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Participante: Cuando pienso en lo que es importante para mí en el trabajo, me doy cuenta de que sólo quiero seguridad y protección.</p> <p>Facilitadores: Parece que te has dado cuenta de algunas cosas importantes. A este respecto, ¿qué tipo de barreras (pasajeros) aparecen, como pensamientos y sentimientos?</p> <p>Participante: Supongo que me preocupa que nadie esté dispuesto a darme esta seguridad, así que me quedo paralizado.</p> <p>Facilitador: ¿Te congelas, evitas pensar en ello o prepararte para ello?</p> <p>Participante: Sí, siento ansiedad cuando pienso en ello.</p> <p>Facilitador: Sí, tu ansiedad puede ser muy molesta en esos momentos. Así que, por un lado, la congelación funciona porque bloquea la ansiedad de pensar en prepararse para el trabajo, pero por otro lado... ¿tiene algún inconveniente?</p> <p>Participante: Bueno, no me preparo para ello. No hago nada y me gustaría estar más preparada.</p> <p>Si algunos participantes no han completado el trabajo entre sesiones, la revisión se realiza de forma similar. Los facilitadores deben ayudar a los participantes a darse cuenta de qué influyó en su decisión de no realizar la actividad. Hay que tener cuidado de no avergonzar al participante por no haber completado el trabajo entre sesiones.</p> <p>Sin embargo, el facilitador debe invitar al participante a reflexionar sobre cualquier barrera para completar el</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>trabajo. ¿Cuál es la barrera? ¿La tarea no se ajusta a los valores del participante (por ejemplo, "No quiero estar en este grupo") o hay una barrera interna (pasajero) que impide realizar el trabajo? (por ejemplo, "Nunca he sido buen estudiante y escribir algo me produce ansiedad") o existe una barrera práctica (por ejemplo, "No sé leer ni escribir muy bien").</p> <p>En caso de que el compromiso con el grupo sea bajo, el facilitador puede preguntar si asistir a este grupo podría encajar con una dirección importante para el participante (por ejemplo, "si eligieras libremente estar aquí, ¿de qué podrían tratar las reuniones de este grupo, si lo hicieras personal para ti?"). En caso de que no completar la tarea estuviera relacionado con una barrera interna (por ejemplo, ansiedad, aburrimiento), el facilitador puede ayudar al participante a identificar esta barrera emocional y señalar la discrepancia entre la dirección deseada y la barrera (por ejemplo, "por un lado, te gustaría obtener todo lo que puedas del grupo y, por otro, te resulta estresante tener que escribir").</p> <p>En caso de que existan barreras prácticas (por ejemplo, falta de capacidad de lectura y escritura), se puede animar a los participantes a que hagan preguntas sobre los deberes y a que indaguen sobre un tipo diferente de práctica en casa (por ejemplo, utilizar el dibujo como apuntes o utilizar la reflexión y la memoria como herramienta).</p> <p>Resumen:</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		En esta actividad se hace un repaso de los deberes y se refuerza la importancia del compromiso con el curso.	
MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 4			
 <p data-bbox="71 1276 279 1377">Educación en valores</p>	<p data-bbox="335 1209 406 1310">15 min</p>	<p data-bbox="430 616 1244 772">Finalidad: Comprender conceptualmente la diferencia entre valores y objetivos y la utilidad de elegir los propios valores.</p> <p data-bbox="430 795 662 840">Procedimiento:</p> <p data-bbox="430 873 1244 1142">El facilitador introducirá el concepto de valores de forma más específica y explicará la diferencia con los objetivos. El facilitador dará ejemplos de valores y utilizará un ejercicio para ayudar a los miembros del grupo a conectar con sus propios valores.</p> <p data-bbox="430 1164 662 1209">Procedimiento:</p> <p data-bbox="430 1243 1244 1904">"En la sesión anterior hablamos de la 'ruta' del autobús, pero no definimos qué es esta dirección para cada uno de nosotros. En esta sesión llamaremos a esta 'ruta', un valor. Cuando decimos valor, queremos decir exactamente esto: lo que es valioso para cada uno de nosotros en nuestra vida. Cuando comprendemos lo que valoramos, podemos establecer algunos principios rectores en nuestras propias vidas (es decir, definir nuestras propias rutas de cómo queremos comportarnos cada uno de nosotros). Podemos hacer elecciones y tomar decisiones basándonos en estas ideas de qué tipo de persona quiere ser cada uno de nosotros".</p>	<p data-bbox="1268 1176 1476 1332">Enseñanza, presentación, debate</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>"Considera que si no conocemos la ruta del autobús hay muchos costes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -perder energía en actividades sin rumbo -sentirse insatisfecho en la vida -hacer cosas de las que nos arrepentimos -no satisfacer las necesidades importantes de la vida". <p>Una analogía útil:</p> <p>Conducir nuestro autobús de la vida sin una ruta definida (valor) es como conducir continuamente por una ciudad nueva sin un mapa ni un destino, puede ser agotador, aterrador, estresante y arriesgado a veces.</p> <p>"Dependiendo de la vida que hayamos tenido, lo que valoramos puede no estar claro para nosotros. Sin embargo, los valores pueden definirse y descubrirse aunque en el pasado estuvieran nebulosos y poco claros.</p> <p>Lo que valoramos consiste en elegir cómo queremos ser. Esto es diferente a alcanzar un objetivo concreto (como conseguir un trabajo), porque se trata más bien de cómo queremos comportarnos en la vida. Una vez que sabemos cuáles son nuestros valores, podemos fijar más fácilmente objetivos que nos proporcionen más satisfacción en la vida. Además, podremos soportar más fácilmente las decepciones, ya que el camino nos resultará más claro.</p> <p>Los valores pueden estar relacionados con distintos ámbitos de la vida, como las relaciones personales, el</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>trabajo, la educación, el desarrollo personal y el bienestar y el ocio".</p> <p>Pregunta útil:</p> <p>¿Podría algún miembro del grupo dar un ejemplo de un valor? A continuación, podemos identificar el ámbito de la vida con el que se relaciona.</p> <p>Si un miembro del grupo se ofrece voluntario para dar una respuesta, entonces el animador puede explorar "¿para qué ámbitos de la vida es relevante este valor?". (Relaciones, trabajo, ocio, aprendizaje, espiritualidad, etc.).</p> <p>Si ningún participante se ofrece voluntario para dar un ejemplo, el cofacilitador del grupo puede compartir un ejemplo genuino y apropiado, como "en el trabajo, ser sincero con mis compañeros siempre ha sido importante para mí. Esto significa que, aunque sea difícil cuando no estoy de acuerdo con alguien, intento encontrar la manera de expresarme".</p> <p>Ilustración en el rotafolios:</p> <p>El facilitador utiliza el rotafolio para ilustrar ejemplos de valores y objetivos y su área de la vida relacionada. El facilitador subraya que los valores son como una ruta de autobús (nunca terminan: cuando llegas a un destino, vuelves a empezar), los valores tienen que ver con cómo te comportas (no con cómo te sientes), los valores tienen que ver con cómo quieres ser (no podemos controlar a los demás).</p> <p>Ejemplos:</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ámbito: Relaciones ➤ Objetivo: arreglar una relación perdida con un amigo ➤ Valora: Ser abierto con los demás ➤ Ámbito: Trabajo ➤ Objetivo: Encontrar trabajo ➤ Valor: Independencia ➤ Ámbito: Autocuidado/Bienestar ➤ Objetivo: Hacer ejercicio dos veces por semana ➤ Valor: Estar sano física y mentalmente <p>Resumen:</p> <p>Presenta la diferencia entre valores y objetivos, y da ejemplos de valores personales.</p>	
MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 5			
<p>✦ Clasificación por tarjetas de valores (la mitad del grupo y la otra RV)</p>	<p>30 min</p>	<p>Finalidad: Familiarizar a los participantes con los valores personales e introducir la idea de elegir valores en la vida.</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tarjetas de valor ➤ Post-its o bluetag ➤ Rotafolios ➤ Rotuladores de colores <p>El ejercicio de clasificación de tarjetas de valores implica la exploración de tarjetas de dibujos y palabras que representan distintos valores vitales. Las tarjetas no se</p>	<p>Lluvia de ideas en grupo, reflexión individual, debate en grupo</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>alinean necesariamente con un área específica de la vida, aunque a efectos de este programa podemos ir centrándonos gradualmente en los valores relacionados con el trabajo.</p> <p>Para comenzar el trabajo, pediremos a los participantes que trabajen individualmente. Les daremos una baraja de cartas a cada uno y les pediremos que las clasifiquen por orden de importancia personal (importancia alta, media y baja); dedicaremos 5 minutos a esta tarea. Una vez que los participantes tengan su lista de valores de alta importancia, presentaremos un rotafolio con 4 áreas de la vida (dividiremos el rotafolio en forma de cruz) y definiremos cuatro áreas de la vida (trabajo, relaciones, bienestar personal, aprendizaje).</p> <p>Animaremos a los participantes a que asignen 4 de sus valores de mayor importancia en estas cuatro áreas (se puede asignar un valor en diferentes espacios). Los participantes pueden copiar el nombre de la tarjeta en un post it y añadirlo en el rotafolios (el cofacilitador puede ayudar si algún miembro tiene dificultades de lectoescritura, o pueden seleccionar un dibujo para representar un valor concreto).</p> <p>A continuación, el facilitador anima a los participantes a hablar de al menos 1 tarjeta del grupo. El tratamiento de esta tarjeta puede ser muy emotivo, por lo que el facilitador recuerda al grupo los Valores Compartidos del Grupo (Módulo 1).</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Al procesar una tarjeta, el facilitador puede hacer las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuéntanos más sobre la importancia de este valor en este ámbito de la vida. ¿Qué importancia tiene para ti? ➤ ¿Ha habido momentos en la vida en los que hayas estado cerca de este valor? ➤ ¿Cómo de cerca o lejos de este valor te sitúas actualmente? ➤ ¿Qué tipo de elecciones o comportamientos te acercan a este valor? ➤ ¿Puedes identificar algún objetivo personal relacionado con este valor? ➤ ¿Necesitas desarrollar alguna habilidad para acercarte a este valor? ➤ ¿Existen opiniones, pensamientos o emociones que puedan interferir en la actuación según este valor? ➤ ¿Es posible dar cabida a estas barreras mientras practicamos nuestros valores? <p>No es necesario que el animador haga todas las preguntas a cada miembro del grupo, sino que las repase con distintos participantes.</p> <p>El facilitador resume el aprendizaje del ejercicio al final. El resumen puede incluir ejemplos de valores y habilidades necesarias para poner en práctica los valores o las barreras. Se hace especial hincapié en los valores relacionados con el trabajo.</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Se asignará a los participantes un ejercicio relevante como tarea semanal. Se recomienda que los facilitadores se centren más en los ámbitos laboral y relacional de la vida durante el debriefing.</p> <p>Resumen:</p> <p>Este ejercicio permitirá a los participantes reflexionar sobre sus valores personales e identificar áreas de importancia personal.</p>	
<p>MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 6</p>		
<p>VR :</p> <p>Introducción a los Sistemas de Valores Nivel (la otra mitad del grupo)</p>	<p>30 min</p> <p>Los usuarios entrarán en un espacio con varias habitaciones y, en cada una de ellas, podrán experimentar y explorar distintos valores. Esta tarea es coherente con el prototipado de valores de LeJeune y Luoma (2019), que consiste en utilizar la acción para probar diversas versiones de la vida valorada. Esta tarea permite a los individuos responder a la pregunta "¿qué tipo de retroalimentación experiencial me proporciona participar en esta tarea de valoración en términos de lo que es realmente importante para mí?" (p. 113). La idea va más allá de dedicarse simplemente a una tarea en la RV, sino que también guía la observación del usuario sobre el proceso de su experiencia mientras la realiza (seguimiento de su experiencia).</p> <p>En pocas palabras, la tarea consiste en observar y aprender sobre lo que valoramos a través de la acción.</p>	<p>Experiencia de muestreo de valores de RV</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Las habitaciones estarán asociadas a diferentes áreas en las que la gente acostumbra a tener valores:</p> <p>Sala 1: Conexión con los demás (relaciones)</p> <p>Habitación 2: Contribución (influencia positiva, trabajo, ofrecimiento a los demás)</p> <p>Sala 3: Abrazar el momento (bienestar personal, actividad física)</p> <p>Sala 4: Cuidar de uno mismo (bienestar personal)</p> <p>Sala 5: Sala de resumen (componentes de todas las salas de valores)</p> <p>Cada sala contendrá una serie de actividades para que el usuario explore los valores. Las actividades irán seguidas de preguntas o reflexiones para ayudar al usuario a reflexionar sobre su experiencia.</p> <p>Sala 1: Conexión con los demás: La sala está decorada con fotos de personas que conectan entre sí (adultos, niños, colegas, etc.). Un agente se acercará al usuario y le dará una breve descripción de esta sala.</p> <p>El agente dirá <i>"Bienvenido, esta sala es una sala para descubrir si las relaciones y la conexión con los demás son importantes para ti. Los valores relacionados con la conexión con los demás pueden ser el cuidado, el amor, la comprensión y la comunicación. Alrededor de la sala verás varios objetos, vídeos o actividades sobre valores relacionados con la conexión. Mientras exploras la sala, puedes observar tu reacción emocional y tu curiosidad por las experiencias que</i></p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p><i>te rodean. Recuerda que a veces lo que es importante para nosotros puede provocar emociones agradables y difíciles".</i></p> <p>A continuación, el agente puede invitar al usuario a explorar la sala. La sala tiene agentes animales (gato, perro) que invitarán al usuario a tocarlos.</p> <p>Una vez explorada la habitación, abren la puerta de la habitación siguiente.</p> <p>Habitación 2: Contribución: Esta sala estará decorada en un formato más parecido al trabajo, ya que la contribución puede encontrarse fácilmente en el mundo laboral. Un agente se acercará al usuario y le dará una breve descripción de esta sala.</p> <p><i>"Esta sala es una oportunidad para descubrir el valor de la contribución. Los valores relacionados con la contribución podrían incluir ofrecerse a los demás, ayudar a los demás, producir o devolver. A menudo encontramos el sentido de la contribución a través del trabajo, ayudando a las personas cercanas o incluso haciendo voluntariado. Mira alrededor de la sala e identifica de qué formas puedes contribuir. Recuerda que lo significativo no siempre es agradable. Mientras exploras la habitación, presta atención a tu reacción ante tus acciones".</i></p> <p>La sala contendrá un vídeo sobre conductas de ayuda que el usuario podrá ver. La sala también contendrá objetos inanimados que necesiten cuidados. Por ejemplo, el usuario puede encontrar una serie de plantas que necesitan agua.</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>El usuario puede encontrarse con un agente en un espacio de trabajo cargando objetos pesados y ofrecerle ayuda.</p> <p>El agente que recibe la ayuda puede expresar su gratitud: <i>"Gracias, te agradezco la ayuda"</i>.</p> <p>En todas las situaciones anteriores, un agente puede incitar al usuario a explorar las distintas zonas de la sala. En cada punto, las preguntas reflexivas ayudarán a procesar la experiencia de la sala. Una vez explorada la sala, el usuario pasa a la siguiente.</p> <p>Sala 3: Abrazar el momento: Esta sala se centra en abrazar el momento y alcanzar una sensación de flujo.</p> <p>Un agente puede acercarse al usuario y definir la sala: <i>"Esta sala trata de encontrar la paz en el aquí y ahora. La gente puede valorar vivir en el momento, ya que a menudo a través de las actividades podemos encontrar alegría y calma. Podemos encontrar esta presencia en el ahora a través de una actividad y sin ella. Algunas personas disfrutan observando la naturaleza, mientras que otras aprecian la actividad física. Mientras recorres la sala, experimenta con las distintas opciones. Recuerda mantener la curiosidad por tus reacciones corporales y emocionales ante las tareas"</i>.</p> <p>En esta sala, el usuario tendrá la oportunidad de observar la naturaleza. El usuario también podrá probar distintas canciones en una consola de música y se le pedirá que se mueva con la música.</p> <p>En momentos puntuales, preguntas reflexivas apoyarán las actividades. Preguntas y respuestas: <i>¿Cómo puedes</i></p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>encontrar más oportunidades para abrazar el momento presente en tu vida? (Da opciones: observar los pájaros, sentarte al sol, disfrutar de la brisa, hacer ejercicio, dibujar, tocar música).</p> <p>Una vez explorada la sala, el usuario puede puntuar la importancia de estas actividades en una escala (puntuando la sala se abrirá la puerta a la sala siguiente).</p> <p>Sala 4: El cuidado de uno mismo: La Sala 5 se centra en el cuidado de uno mismo. Esta sala expondrá al usuario a diversas actividades relacionadas con el cuidado y el apoyo a sí mismo.</p> <p>Un agente se acercará al usuario para presentarle la sala <i>"Esta sala se centra en los valores del respeto y el cuidado de uno mismo. Algunas personas consideran que ésta es una dimensión importante de la vida y que es relevante tanto para la vida personal como para la laboral. Mientras recorres la sala y observas las distintas actividades de autocuidado, considera cuáles son relevantes y conmovedoras para ti."</i></p> <p>La sala puede exponer al usuario a distintas actividades de autocuidado mediante fotos en la pared (por ejemplo, mostrando cómo se viste, hace ejercicio, se afeita, come, reza).</p> <p>Una actividad consiste en enseñar al usuario a hacer respiraciones relajantes. Un vídeo sobre el autocuidado también puede socializar el concepto con el usuario.</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Una actividad en esta sala puede hacer que el usuario clasifique las distintas imágenes de autocuidado en un orden de importancia.</p> <p>Por último, el participante elegirá un valor para añadir al inventario.</p> <p>Sala 5: Sala de resumen: En esta sala, los participantes estarán expuestos a objetos e imágenes que les recuerden a todas las salas anteriores. La idea en esta sala es que recojan los cassettes (cajitas) que representan cada sala y los coloquen sobre la mesa por orden de importancia personal.</p> <p>Esta actividad de RV es larga. Los participantes pueden pasar varias sesiones repasándola. Es importante que no se presione a los participantes para que pasen más de 10-15 minutos seguidos en la RV.</p>	

MÓDULO 1. Lección 2: Actividad 7

<p>Conclusión / preguntas</p>	<p>5 min</p> <p>El animador resume el papel de los valores en la vida y la importancia de tenerlos como principios rectores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Proporciona una estructura a la vida. ➤ Proporciona motivación. ➤ Proporciona una sensación de dirección. ➤ Proporciona satisfacción. ➤ Satisfacer las necesidades. <p>A continuación, el facilitador presenta la tarea para casa, en la que se pide a cada participante que identifique 1-2 valores relacionados con el ámbito laboral y considere su importancia, así como ciertas habilidades relacionadas</p>	<p>Puntos clave y deberes</p>
--------------------------------------	---	--------------------------------------

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		que son necesarias (Valores y habilidades laborales; Apéndice 3).	

Lección 3: Introducción a los valores (b)

Título de la lección	Introducción a los valores (b)
Objetivos	<p>Los objetivos de la Lección 3 son</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practica la conexión con la experiencia emocional de valorar el trabajo y la contribución. • Sigue practicando la exploración de valores en RV. • Identifica la prioridad de los valores en la RV. • Refiérete a que los valores tienen dos caras (recompensa y dolor).
Semana	Semana 3
Duración	1,5 horas
Términos clave	<p>Ejercicio del punto dulce</p> <p>Dos caras de los valores</p> <p>Valorar el autocuidado en la RV</p>

Resultados del aprendizaje	<p>Al finalizar la Lección 3, los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Practicar la experimentación de un valor en el trabajo y aumentar la motivación para desarrollar habilidades relacionadas con el trabajo. ✓ Descubre un yo valioso en la RV. ✓ Reconocer que los valores no siempre consisten en tener emociones positivas, sino que a veces pueden incluir emociones difíciles.
Métodos de aprendizaje	<p>Reflexión individual</p> <p>Actividad en grupo</p> <p>Actividad de RV (experiencial)</p> <p>Debate en grupo</p>
Evaluación	<p>Evaluación continua del rendimiento</p>
Referencia	<p>LeJeune y Luoma (2019). Valorar en terapia. New Harbinger.</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
Breve instalación en la sesión	<p>5 min</p> <p>El animador presentará al grupo a los nuevos miembros y dejará un tiempo para que los participantes se adapten.</p>	Debate
MÓDULO 1. Lección 3: Actividad 1		
Breve comprobación y revisión del trabajo entre sesiones	<p>10 min</p> <p>Propósito: Reflexionar sobre los valores en el ámbito laboral e identificar los objetivos, habilidades y barreras relacionados. La conversación sobre las habilidades servirá de impulso para la siguiente sesión sobre la capacidad de escuchar.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador explorará la realización del Ejercicio del Apéndice 3 "Valores y Habilidades Laborales". En caso de que un participante haya completado el ejercicio o se haya familiarizado con él, se le anima a que comparta sus ideas con el grupo. Se tiene cuidado de no confundir los objetivos con los valores. Por ejemplo, "ganar mucho dinero" es un objetivo y no un valor.</p> <p>Una buena pregunta para revelar un valor sería "¿de qué manera contribuiría el dinero a hacer tu vida más agradable?" El participante podría responder "compraré cosas bonitas para mi familia". El animador puede indicar: "parece que ofrecer a tu familia puede ser un valor importante para ti".</p> <p>Solución de problemas: El facilitador debe estar atento a los objetivos criminógenos (por ejemplo, hacerse rico rápidamente). Dado que no se trata de una terapia</p>	Pregunta y debate

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>individual, sino de una formación, es mejor evitar entrar en un debate con los participantes. Sería útil una respuesta como "a veces, algunos pasajeros/obstáculos pueden engañarnos haciéndonos creer que sirven a nuestros valores, mientras que pueden estar alejándonos de ellos" "se requiere una observación cuidadosa para saber la diferencia".</p> <p>En el debate sobre habilidades, el animador tendrá que introducir hábilmente los temas de la comunicación, la autopercepción y la resolución de conflictos para aumentar la motivación para las sesiones de grupo restantes.</p> <p>La pregunta sobre cómo hacer frente a las barreras de forma eficaz está pensada para reforzar la motivación para el desarrollo de habilidades en las sesiones restantes. La conciencia de los valores y la aceptación de las emociones también son dimensiones adecuadas que deben considerarse aquí.</p> <p>Resumen:</p> <p>En este repaso de los deberes, los participantes considerarán el vínculo de los valores con el lugar de trabajo.</p>	
<p>MÓDULO 1. Lección 3: Actividad 2</p>		

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
Ejercicio del Punto Dulce	<p>Propósito:</p> <p>Este ejercicio es una combinación de una actividad de atención plena y de clarificación de valores. Combinará el trabajo en pareja, en grupo e individual, y se centrará específicamente en los ámbitos de valores del trabajo y la contribución.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>"Nos centraremos en recordar un momento que tuviera una sensación de plenitud, un momento tierno o dulce. Podemos considerar el ámbito del valor de la contribución o del trabajo. Este momento que recuerdas no tiene por qué ser grande, especial o intenso. A menudo se trata de un momento en el que nos habíamos comprometido con algo importante para nosotros. Por ejemplo, el facilitador puede dar aquí un ejemplo apropiado de un "momento dulce" en el trabajo, como (mi mente se remonta al lunes pasado, cuando llevé un café a mi amiga del trabajo y vi su sonrisa: fue un momento de verdadera conexión)".</p> <p>A continuación, el facilitador anima a los participantes a conectar con este momento a través de la atención plena. Las instrucciones incluyen: "Lleva los ojos al suelo y comienza con algunas respiraciones e intenta recordar este momento dulce relacionado con el trabajo o la contribución que sea algo importante para ti. Fíjate en lo que ves, oyes, hueles o haces en este lugar. Fíjate en cómo te comportas; fíjate en lo que otras personas podrían ver en ti. ¿Cómo te</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>describirías en esta imagen desde la perspectiva de los demás?".</p> <p>Para el debriefing pediremos a los participantes que compartan sus observaciones por parejas. La instrucción será: "ayuda a tu compañero a ver cómo era el punto dulce desde detrás de tus ojos". El animador y el coanimador recorrerán los grupos y reforzarán el aprendizaje.</p> <p>Solución de problemas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Participantes con sentimientos leves: es posible que algunas personas no puedan acceder a los sentimientos cálidos. Para estos participantes, el ejercicio puede no ser muy interesante o eficaz. Ten cuidado de no juzgarles por la falta de sentimientos. Fomenta la curiosidad sobre lo que surge en el trabajo y la contribución aunque el sentimiento no sea muy fuerte. ➤ Los participantes eligen un momento de alto logro o de alta recompensa: Esto no es necesariamente un problema, pero es útil conocer la diferencia entre los tipos de refuerzo (alto logro frente a satisfacción). En este ejercicio buscamos esto último, que se asocia neurológicamente a la calma y la seguridad, en lugar de a un pico de adrenalina (a menudo asociado a la asunción de riesgos). <p>Si creemos que en nuestro grupo hay muchos arriesgados, podemos hacer esta distinción al principio del ejercicio diciendo: "Un momento dulce suele ser un momento relajado, un momento de satisfacción más que un momento de gran excitación".</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Resumen:</p> <p>En este ejercicio los participantes conectarán con sentimientos positivos relacionados con un valor laboral.</p>	
MÓDULO 1. Lección 3: Actividad 3		
<p>✦ Clasificación por tarjetas de valores (La mitad del grupo) o VR Nivel Introducción a los Sistemas de Valores</p>	<p>30 min</p> <p>Consulta en la sesión anterior las notas sobre el ejercicio de clasificación de tarjetas de valores.</p>	<p>Ver descripción en la sesión anterior</p>
MÓDULO 1. Lección 3: Actividad 4		
<p>Las dos caras de los valores</p>	<p>15 min</p> <p>Propósito: Reconocer que los valores no están necesariamente asociados a emociones positivas. Los valores tienen significado y lo que tiene significado también puede ser doloroso.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>"Los valores están vinculados a los anhelos más profundos de nuestro corazón, por lo que es lógico que donde hay valores, también haya dolor. Si el dolor y los valores son dos</p>	<p>Discusión en grupo.</p> <p>Reflexión individual.</p> <p>Actividad experiencial.</p> <p>Presentación.</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>caras de la misma moneda, entonces si elegimos orientarnos en torno a alejarnos del dolor, puede que también nos estemos alejando de nuestros valores. Pero a menudo no somos conscientes del precio que estamos pagando. Ser libre para elegir significa conocer el coste de las opciones disponibles entre las que uno está eligiendo".</p> <p>Ejercicio de las dos caras de la moneda:</p> <p>El facilitador proporciona una tarjeta de una moneda de dos caras en la que se puede escribir (Apéndice 4; Dos caras de valores). Los valores relacionados con el ámbito del trabajo se escribirán en el rotafolio para ayudar al proceso (contribución, ayuda, creación, amistad, comunicación, seguridad, estructura, rutina). Se pedirá a los participantes que elijan un valor que consideren significativo en el ámbito del trabajo y la contribución, y que lo anoten en una de las caras de la moneda. A los participantes que tengan dificultades para utilizar el lenguaje escrito, los facilitadores pueden ofrecerles ayuda o sugerirles el uso de símbolos. A continuación, se pide a los participantes que lancen la moneda al aire y reconozcan y documenten cualquier experiencia desafiante (pensamientos, sentimientos) asociada al valor de la cara opuesta. A continuación, se anima al grupo a entablar un debate sobre el contenido de ambas caras de la moneda.</p> <p>Hacia el final, el animador pide al grupo que contemple las implicaciones de llevar metafóricamente la moneda en el bolsillo durante toda la vida, abarcando tanto el valor apreciado como las dificultades que lo acompañan.</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Resumen:</p> <p>Los participantes seguirán procesando los valores relacionados con el trabajo y considerarán la importancia de dejar espacio para los sentimientos y emociones difíciles en el trabajo (las dos caras de la moneda).</p>	
MÓDULO 1. Lección 3: Actividad 5		
<p>✦ Valores de RV priorizando (Sala 5 de Introducción a los Sistemas de Valores Nivel)</p>	<p>15 min</p> <p>En esta fase, los participantes tienen una idea más clara de los valores y de las opciones de valor. En esta tarea se les pide que vuelvan a examinar los ámbitos de valores de las salas de RV anteriores y construyan una lista de prioridades de autovaloración.</p> <p>Al entrar en el programa de RV, verán indicaciones que les recordarán las salas de RV anteriores. Las imágenes de las salas y los nombres les ayudarán a recordar el contenido.</p> <p>A continuación, se presentará a los participantes una tabla y tarjetas/casetes que representan valores. Los participantes pueden organizar los valores en el orden que tenga sentido para ellos . Los valores se organizarán en la tabla de valores según las categorías presentadas en las salas de RV anteriores.</p> <p>Los participantes elegirán los valores más significativos para ellos y los añadirán por orden de preferencia. Cada valor tendrá un color y una forma representativos.</p>	
MÓDULO 1. Lección 3: Actividad 6		

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<p>Conclusión / preguntas</p>	<p>5 min</p> <p>El facilitador hace hincapié en los puntos clave de la lección; anima a los participantes a hacer preguntas.</p> <p>Los puntos clave de la lección incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Los momentos dulces pueden proporcionarnos un acceso a lo que es importante para nosotros en la vida. -Los valores pueden tener dos caras. A menudo, lo que es significativo para nosotros conlleva cierto dolor o desafío. -Podemos considerar los valores de trabajo y contribución y definir los tipos de habilidades que podemos querer desarrollar para apoyar nuestros valores. <p>Entrega una copia del ejercicio del Apéndice 4 (Las dos caras de los valores) para reflexionar durante la semana.</p>	<p>Puntos clave</p>

<p>Breve comprobación y revisión del trabajo entre sesiones</p>	<p>10 min</p>	<p>Propósito: Reflexionar sobre los valores en el ámbito laboral e identificar los objetivos, habilidades y barreras relacionados. La conversación sobre las habilidades servirá de base para la siguiente sesión sobre la capacidad de escuchar.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador explorará la realización del Ejercicio "Valores y Habilidades Laborales" del Apéndice 3. En caso de que un participante haya completado el ejercicio o se haya familiarizado con él, se le anima a que comparta sus ideas con el grupo. Se tiene cuidado de evitar confundir objetivos con valores. Por ejemplo, "ganar mucho dinero" es un objetivo y no un valor. Una buena pregunta para revelar un valor sería: "¿De qué manera contribuiría el dinero a hacer tu vida más agradable?" El participante podría responder: "Compraré cosas bonitas para mi familia". El animador puede indicar: "Parece que ofrecer a tu familia puede ser un valor importante para ti".</p> <p>Solución de problemas: El facilitador debe estar atento a los objetivos criminógenos (por ejemplo, enriquecerse rápidamente). Dado que no se trata de una terapia individual, sino de una formación, es mejor evitar entrar en un debate con los participantes. Sería útil una respuesta como "a veces algunos pasajeros/obstáculos pueden engañarnos haciéndonos creer que están al servicio de nuestros valores, mientras que pueden estar alejándonos de ellos" "se requiere una observación cuidadosa para saber la diferencia".</p> <p>En el debate sobre las aptitudes, el animador tendrá que introducir hábilmente los temas de la comunicación, la</p>	<p>Pregunta y debate</p>
---	---------------	--	--------------------------

	<p>autopresentación y la resolución de conflictos para aumentar la motivación para el resto de las sesiones de grupo.</p> <p>La pregunta sobre cómo hacer frente a las barreras de forma eficaz está pensada para reforzar la motivación para el desarrollo de habilidades en las sesiones restantes. La conciencia de los valores y la aceptación de las emociones también son dimensiones adecuadas que deben considerarse aquí.</p> <p>Resumen:</p> <p>En este repaso de los deberes, los participantes considerarán el vínculo entre los valores y el lugar de trabajo.</p>	
--	--	--

APÉNTICOS

Apéndice 1.

Objetivos del Grupo RECOMMIT

1. Proporcionar una oportunidad para explorar el papel de tus valores personales en tu vida.
2. Explorar las barreras de comunicación para volver a una vida laboral que aprecies.
3. Encontrar formas viables de responder a las barreras que aparecen tras la liberación en el trabajo y fuera de él.
4. Proporcionar un espacio en la vida en el que podamos considerar acciones, grandes y pequeñas, que nos hagan avanzar hacia una vida que valoremos en el mundo laboral.

Formato de grupo

1. El grupo es una mezcla de ejercicios estructurados, debate en grupo, ejercicios vivenciales y de exploración, y práctica de habilidades.
2. Nuestro objetivo no es enseñarte lo que tienes que hacer. En lugar de ello, te animamos a que pruebes las habilidades y ejercicios presentados en este grupo y confíes en tu experiencia directa de lo que funciona o no funciona para avanzar en tu vida.
3. Hay un fuerte enfoque en lo que está ocurriendo aquí y ahora y en cómo podemos avanzar en el futuro con una dirección sólida basada en nuestros valores.
4. El grupo intentará ser divertido y atractivo, y algunos ejercicios tendrán lugar en un entorno de RV. Siempre puedes comunicarte con nosotros sobre si un ejercicio te resultó útil, interesante o incluso si no era adecuado para ti (incluida la experiencia de RV).

Apéndice 2

Pasajeros del autobús

Imagina que conduces un autobús hacia un destino de tu elección; algún lugar importante para ti. Te acompañan en el viaje varios pasajeros. Estos pasajeros tienen sus propias ideas sobre hacia dónde se dirige el autobús. Cuando no están contentos con la dirección, gritan e intentan persuadirte para que hagas las cosas a su manera. Estos pasajeros representan tus pensamientos, recuerdos, emociones y sensaciones físicas. Hay varias respuestas posibles a estos pasajeros, y no todas son sanas o útiles.

La lucha

Puede que tú (el conductor) respondas a los pasajeros e intentes que se callen discutiendo con ellos o gritándoles. Toda tu energía se gasta en discutir con los pasajeros en lugar de centrarte en la dirección del viaje (hacia tus valores).

¿Quiénes son tus pasajeros? (por ejemplo, ansiedad, ira, miedo, pensamientos

¿Qué cosas insanas haces para que dejen de interferir? (Beber, actuar agresivamente, gritar)

Ceder

Puede que intentes hacer las paces con los pasajeros y hacer lo que dicen, cediendo o evitando hacer cosas porque es demasiado difícil. Puede que a corto plazo te parezca más seguro seguir la corriente de los pasajeros, pero a largo plazo no hay movimiento hacia la dirección que valoras.

¿A cuál de tus pasajeros te rindes? (dejar de hacer lo que es importante para ti, creer en los pensamientos negativos)

¿Cuál es la consecuencia a largo plazo de ello? (por ejemplo, no vivir tu vida como te gustaría)

Completa el diagrama siguiente con los datos de tu propio autobús.

¿Hacia qué valor (ruta) intentas dirigirte en el **ámbito de la vida que concierne al trabajo**?

Rellena esto como **destino** del autobús. ¿Qué **pasajeros se interponen en** tu camino?

Utiliza el globo de diálogo para escribir el tipo de cosas que te dicen.



Apéndice 3

Valores y competencias laborales

Dominio de la vida: TRABAJO

¿Cuáles son para mí 2 valores importantes en el ámbito laboral? (por ejemplo, confianza, lealtad, seguridad, amistad, comunicación, compromiso, seguridad, rutina, estructura, creatividad)

¿Qué objetivos concretos tengo en este ámbito de la vida? (por ejemplo, encontrar un trabajo, obtener un título, conseguir un certificado, crear un CV, ir a una entrevista, preguntar sobre referencias a puestos de trabajo).

¿Qué habilidades necesito desarrollar para acercarme a este valor y objetivo? (por ejemplo, cómo hablar en el trabajo, cómo pedir trabajo, cómo redactar un CV, cómo presentarse en una entrevista)

¿Existen barreras para comprometerse con este valor? (por ejemplo, miedo, ansiedad, pensamientos negativos)

¿Cómo puedo hacer frente a cualquier barrera de forma saludable?

Apéndice 4

Dos caras de los valores



