

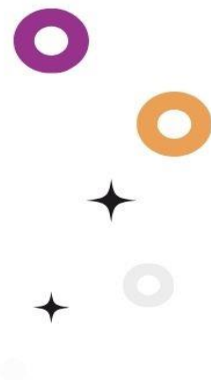


Co-funded by
the European Union

CURRICULUM

Programación didáctica

MÓDULO 10 - Refuerzo de valores cívicos



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: Refuerzo de los valores cívicos.....	2
MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 1.....	4
MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 2.....	4
MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 3.....	9
MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 4.....	13
MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 5.....	16
MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 6.....	18
MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 7.....	19
APÉNDICES.....	20
Apéndice 1.	20
Apéndice 2.	21
Apéndice 3.	24
Apéndice 4.	25

Lección 1: Refuerzo de los valores cívicos

Título de la lección	Refuerzo de los valores cívicos
Objetivos	<p>Los objetivos de la Lección 1 son</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar los valores que guían el comportamiento social en el trabajo. -Desarrollar objetivos de comportamiento basados en valores para la comunicación en el lugar de trabajo. <ul style="list-style-type: none"> -Prevenir las recaídas. -Proporcionar retroalimentación e introducir el cierre del grupo.
Semana	Semana 2
Duración	1,5 horas
Términos clave	<p>Acciones de compromiso</p> <p>Valores cívicos en el lugar de trabajo</p> <p>Prevención de recaídas</p>
Resultados del aprendizaje	<p>Al finalizar la Lección 1 los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Revisar las actividades del sistema de valores para ver los cambios y recordar algunos de sus valores personales significativos. ✓ Revisa la diferencia entre valores y compromiso continuo con acciones valoradas. ✓ Identifica lagunas, barreras y retos personales en el compromiso. ✓ Aportar comentarios para el curso RECOMMIT.
Métodos de aprendizaje	<p>Reflexión individual</p> <p>Actividad en grupo</p> <p>Debate en grupo</p>
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 .


Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
Breve instalación en la sesión	5 min	El facilitador dará la bienvenida a los miembros a la última sesión de grupo y les dejará un tiempo para que se acomoden. El facilitador comentará que en esta lección revisamos los valores, las formas de superar los retos y de prevenir las recaídas.	Debate
MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 1			
Breve comprobación y revisión del trabajo entre sesiones	5 min	<p>Propósito: Reflexionar sobre los valores en el lugar de trabajo e identificar los objetivos, habilidades y barreras relacionados. La conversación sobre las aptitudes servirá de base para la siguiente actividad sobre la orientación del comportamiento social en el trabajo.</p> <p>El facilitador explorará y revisará el contexto de la lección anterior. En caso de que los participantes hayan completado los ejercicios o se hayan familiarizado con ellos, se les anima a que compartan sus ideas con el grupo.</p> <p>Posibles preguntas/temas con los que iniciar la sesión/debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Reflexión sobre la sesión anterior ➤ ¿Te has enfrentado a alguna dificultad o reto que te gustaría comentar? 	Pregunta y debate
MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 2			
Clasificación por tarjetas de valores	30 min	Propósito: Revisar los valores personales y la idea de elegir valores en la vida. Relacionarlos con los valores cívicos. Los participantes elaborarán sus propias tarjetas personales de valores.	Lluvia de ideas en grupo Reflexión individual

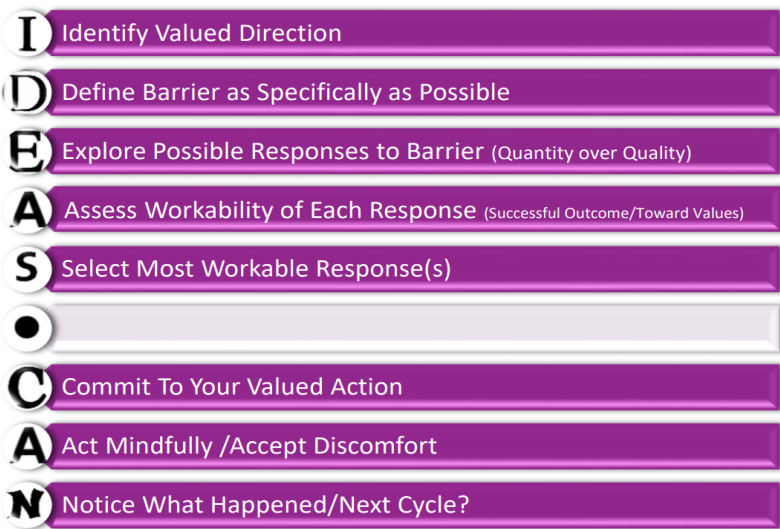
Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas de valor • Post-its • Rotafolios • Rotuladores de colores <p>El ejercicio de clasificación de tarjetas de valores consiste en explorar tarjetas con dibujos y palabras que representan distintos valores vitales. Se realizó en el Módulo 1.</p> <p>Para empezar el trabajo, pediremos a los participantes que trabajen individualmente, utilizando las tarjetas de valores del Módulo 1. Proporcionaremos a cada uno un paquete de tarjetas y les pediremos que las revisen y comprueben si las tarjetas que eligieron en el Módulo 1 siguen teniendo sentido para ellos, o si quieren hacer cambios (cada participante puede elegir 5 tarjetas de gran importancia). Daremos 5 minutos para esta tarea.</p> <p>Una vez que los participantes tengan sus listas de 5 valores de gran importancia, presentaremos un rotafolio con 4 áreas de la vida (divide el rotafolio en forma de cruz y define 4 áreas de la vida); trabajo, relaciones, bienestar personal y aprendizaje.</p> <p>Animaremos a los participantes a que asignen 4 de sus valores de mayor importancia en estas 4 áreas (si lo desean, pueden asignar un valor en un área de la vida diferente). Podemos proporcionar una etiqueta azul para que los participantes la utilicen en el rotafolios.</p>	<p>Debate en grupo</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>A continuación, el facilitador anima a los miembros del grupo a hablar de al menos 1 tarjeta del grupo. Esta actividad puede ser muy emotiva, por lo que el facilitador recuerda al grupo los Valores Compartidos del Grupo (Módulo 1).</p> <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 estás actualmente de este valor? ➤ ¿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 pasar por alto las barreras mientras actúas según tus valores? <p>El animador no tiene que hacer todas las preguntas a cada miembro, sino repasarlas con distintos miembros del grupo.</p> <p>El animador resume el aprendizaje del ejercicio al final. Pregunta si se ha producido un cambio en los valores de cada participante en comparación con la primera vez que realizaron el ejercicio. El resumen puede incluir ejemplos de</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>valores y habilidades necesarias para poner en práctica los valores o las barreras.</p> <p>A continuación, los participantes pueden copiar el nombre de la tarjeta en una tarjeta vacía utilizando los rotuladores y guardarla como recuerdo personal (si alguno de los miembros tiene dificultades para leer y escribir, el cofacilitador puede ayudarle, o puede seleccionar un dibujo que represente un valor concreto).</p> <p>Resumen:</p> <p>En este ejercicio, los participantes repasan sus valores personales desde el principio del curso y guardan un recuerdo para futuras consultas.</p> <p>El facilitador también puede abordar verbalmente algunos valores adicionales relacionados con el trabajo, si el tiempo lo permite. Los valores cívicos ayudan a crear un entorno laboral positivo y ético y guían el comportamiento de empleados y empresarios. He aquí algunos valores cívicos que son relevantes en un contexto laboral:</p> <p>El facilitador puede utilizar el siguiente material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conducta ética: Se espera que los empleados actúen con ética e integridad en todos sus tratos profesionales. Esto incluye ser honesto, transparente y evitar conflictos de intereses. • Respeto: Al igual que en la sociedad, el respeto a los compañeros, supervisores y subordinados es crucial en el lugar de trabajo. Esto significa tratar a todos con 	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>dignidad, independientemente de su posición o procedencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diversidad e Inclusión: Promover la diversidad y la inclusión en el lugar de trabajo es un valor cívico que fomenta el sentido de pertenencia y garantiza la igualdad de oportunidades para todos los empleados. • Trabajo en equipo: La colaboración y la cooperación con los compañeros para alcanzar objetivos comunes son valores cívicos esenciales en el trabajo. Esto incluye respetar las contribuciones de los demás y trabajar bien en equipo. • Responsabilidad: Se espera que los empleados cumplan sus responsabilidades y compromisos laborales lo mejor que puedan. Cumplir los plazos, ser puntual y asumir el propio trabajo forman parte de este valor. • Compromiso cívico: En algunos lugares de trabajo se anima a los empleados a participar en actividades cívicas fuera del trabajo, como el voluntariado, la participación en iniciativas comunitarias o la defensa de causas sociales. • Responsabilidad medioambiental: En la actualidad, muchas empresas hacen hincapié en la sostenibilidad medioambiental y la responsabilidad social corporativa. Se puede esperar que los empleados contribuyan a estas iniciativas reduciendo los residuos, conservando los recursos y adoptando prácticas sostenibles. • Educación: Algunas organizaciones ofrecen formación y oportunidades educativas para ayudar a los empleados a 	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>comprender sus derechos y responsabilidades en la empresa y en la comunidad en general.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de conflictos: Disponer de mecanismos para abordar los conflictos y disputas de forma justa y constructiva es esencial para mantener un lugar de trabajo armonioso. • Rendición de cuentas: Hacer que las personas y los equipos rindan cuentas de su trabajo y garantizar que haya consecuencias en caso de mala conducta o comportamiento poco ético es un importante valor cívico en el trabajo. • Remuneración y prestaciones justas: Proporcionar salarios justos, prestaciones y oportunidades de desarrollo profesional es un reflejo de los valores cívicos relacionados con la justicia y la equidad social en el lugar de trabajo. • Salud y seguridad: Garantizar la seguridad y el bienestar de los empleados es un valor cívico fundamental. Esto incluye mantener un entorno de trabajo seguro y proporcionar recursos para la salud física y mental. 	
MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 3			
 Estrategias de resolución	30 min	<p>Finalidad: Enseñar a los miembros del grupo estrategias de resolución de problemas como forma de ampliar los repertorios de conducta.</p> <p>Los patrones de comportamiento impulsivo y evitativo pueden conducir a soluciones limitadas de los obstáculos</p>	Lluvia de ideas en grupo Reflexión individual Debate en grupo

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
de problemas		<p>situacionales. La enseñanza de estrategias de resolución de problemas se utiliza aquí para ampliar las respuestas conductuales a los problemas laborales, e identificar acciones coherentes con los valores para abordarlos. Se revisarán las formas de abordar los problemas sociales en el trabajo. Se capacitará a los participantes para superar sus retos.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Folleto 2: "LAS IDEAS PUEDEN": superar los retos en el trabajo (Apéndice 2).</p> <p>Pautas para el animador: Los miembros del grupo pueden dividirse en díadas para que los miembros del grupo tengan la oportunidad de apoyarse mutuamente mientras trabajan en la primera mitad de la estrategia de resolución de problemas "LAS IDEAS PUEDEN".</p>  <p>La justificación de cada paso es la siguiente, y el facilitador explica los pasos al grupo:</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<ul style="list-style-type: none"> • Identifica la Dirección Valorada: Esto sitúa la barrera en su contexto y subraya la dirección por la que se aborda la barrera. • Define la barrera de la forma más específica posible: Definir la barrera con claridad y en términos concretos (en lugar de en términos vagos y generales) facilita la identificación de soluciones específicas para cada contexto. • Explora posibles respuestas a los obstáculos: Haz una lluvia de ideas con tantas soluciones como sea posible. Haz hincapié en que la cantidad de opciones es lo más importante en esta fase. A menudo, nuestra tendencia a abordar los problemas de forma habitual puede llevarnos a pasar por alto alternativas de acción potencialmente útiles. Podemos descartar opciones porque nos parezcan lo "incorrecto", porque sean algo que "no nos vemos haciendo", o porque creamos que provocarán niveles de incomodidad que no estamos dispuestos a tolerar. Por estas razones, evita evaluar o juzgar esas opciones hasta que se haya registrado un abanico de posibilidades. • Evaluar la viabilidad de cada respuesta: Una vez que se ha generado un menú de opciones de comportamiento, cada una puede evaluarse en términos de a) el impacto probable sobre la barrera identificada, y b) el grado en que esa respuesta le mueve a uno en la dirección de sus valores. • Selecciona la(s) respuesta(s) más viable(s): De los pasos anteriores, selecciona la respuesta conductual (o 	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>combinación de respuestas) que se haya evaluado como la más viable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprométete con tu Acción Valorada: Una vez seleccionada una acción, comprueba si puedes comprometerte con ella. Tal vez puedas comprometerte públicamente y comunicarle a alguien tu intención. Considera cuándo y dónde pasarás a la acción. • Actúa Conscientemente/Acepta la Incomodidad: Cuando actúes, estate presente. Observa tu experiencia. Las nuevas respuestas pueden suscitar pensamientos y emociones no deseados; esto no indica que se haya elegido la opción equivocada, sino que estás haciendo algo nuevo y significativo. • Reflexiona sobre lo ocurrido/próximo ciclo: Después de tu acción valorada, reflexiona sobre lo ocurrido. Explora qué impacto tuvieron tus acciones. Es importante revisar la eficacia de tus acciones y aprender de esas experiencias. Si la barrera persiste, puedes volver a recorrer estos pasos. Deja que tus experiencias te guíen para determinar los próximos pasos que te lleven en la dirección que valoras. <p>Tras presentar la analogía de las IDEAS PUEDEN, se divide a los participantes en grupos para que resuelvan las situaciones planteadas en el folleto "Las ideas pueden".</p> <p>En los escenarios, se pedirá a los participantes que identifiquen el compromiso conductual, las barreras, el nivel de compromiso del actor y otros pensamientos, emociones e impulsos que puedan presentarse como barreras adicionales a estas acciones comprometidas. A continuación, se les</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>pedirá que desarrollen un plan de seguridad para el personaje del escenario.</p> <p>Resumen:</p> <p>En este ejercicio, los participantes resumen muchos de los puntos de aprendizaje del curso mediante su aplicación en historias basadas en escenarios. En este resumen, se anima a los participantes a asumir un enfoque de resolución de problemas que luego puedan trasladar a su propia vida.</p>	
<p>MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 4</p>			
<p>Decisiones aparentemente irrelevantes</p>	<p>20 min</p>	<p>Propósito: Aumentar la conciencia de las situaciones que conducen a la recaída o a una comunicación ineficaz en el trabajo.</p> <p>El facilitador introduce el término "recaída".</p> <p>Recaída: Es un deterioro en el estado de alguien, tras una mejoría temporal. La recaída se produce cuando tendemos a repetir las decisiones/comportamientos poco útiles anteriores porque algo nos desencadena (Has tomado la decisión consciente de dejar de aplicar lo aprendido en este curso y volver a comportarte como antes.</p> <p>A menudo, nos resulta más fácil volver a lo que solíamos hacer en lugar de utilizar la nueva estrategia/comportamiento. Requiere un gran esfuerzo salir de nuestra zona de confort y seguir nuestra nueva vida basada en valores. La recaída se produce cuando volvemos al "viejo camino" de comportamiento.</p>	<p>Decisiones aparentemente irrelevantes</p>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>Los "patrones de recaída" están formados por nuestras actitudes y procesos de pensamiento.</p> <p>El facilitador pide a los participantes que mencionen posibles situaciones de recaída.</p> <p>El facilitador introduce el tema de la siguiente manera:</p> <p>"Hemos pasado mucho tiempo practicando habilidades. Una de las razones es que cada uno de nosotros toma miles de decisiones cada día. Muchas de estas decisiones son aparentemente tan pequeñas, que parecen tener poco o ningún efecto en nuestra recuperación. Sin embargo, puede haber circunstancias en las que pequeñas decisiones, aparentemente irrelevantes, se acumulen en un camino que nos lleve cada vez más cerca de una recaída, y repetamos decisiones y comportamientos poco útiles. Para ilustrar lo que queremos decir, considera la siguiente historia..."</p> <p>CUENTO DE RELAPSO HANDOUT 3 (Apéndice 3):</p> <p>Instrucciones: Lee la siguiente historia despacio, y acontecimiento por acontecimiento. Puedes presentar esta historia en una pantalla.</p> <p>Se puede preparar la siguiente historia en el rotafolios y los facilitadores la describen al grupo.</p> <p>SUCESO 1: Alex se levanta agotado porque ayer tuvo que volver a ver a su patrullero. Hoy no quería ir a trabajar y se quedó en la cama más tiempo de lo habitual. De repente, recordó que tenía una reunión importante.</p> <p>SUCESO 2: Alex se prepara rápidamente para ir a trabajar, pero está</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>atascado en un atasco. Piensa 'no hace falta llamar a la oficina, llegaré a tiempo'.</p> <p>SUCESO 3: Entra en la oficina, se coloca delante de su escritorio, intentando ignorar las palmas de las manos sudorosas y la creciente ansiedad.</p> <p>EVENTO 4: Alex llega tarde a la sala de conferencias. La reunión ha empezado. Todos le miran.</p> <p>SUCESO 5: Alex empieza a tener pensamientos como "Todo el mundo sabe que llego tarde otra vez; pensarán que soy un perdedor".</p> <p>SUCESO 6: María, una compañera de Alex, le mira intensamente. Entonces Alex la mira y le pregunta "¿Qué?".</p> <p>EVENTO 7: María no pudo contener más su frustración. Se enfadó delante de todo el equipo y dijo: "¡Alex, tus constantes retrasos son inaceptables! No podemos permitirnos esperarte siempre. Ponte las pilas".</p> <p>SUCESO 8: Alex, que se había esforzado por distanciarse de su problemático pasado, sintió que su ira hervía. En voz baja, respondió: "Sé que llegué tarde, no volverá a ocurrir".</p> <p>SUCESO 9: Alex empieza a sentirse abrumada por las emociones negativas. María continúa el conflicto delante del equipo.</p> <p>SUCESO 10: La frecuencia cardiaca de Alex aumenta y siente tensión muscular en el brazo.</p> <p>SUCESO 11: Alex levanta la voz durante la discusión con María y se levanta. Empieza a gritar a María y a insultarla.</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>SUCESO 12: La reunión se convirtió en una acalorada discusión, y su jefe tuvo que intervenir para calmar la situación. Ese mismo día Alex fue despedido.</p> <p>Tras presentar la historia anterior, los facilitadores deben indagar sobre los siguientes puntos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿En qué momento crees que Alex reconoció la inminente recaída/problema de conducta? ➤ ¿Qué acontecimiento marca el inicio de la recaída? ➤ ¿En qué momento habría sido más fácil para Alex actuar para evitar la recaída? ¿Qué podría haber hecho de forma diferente en ese momento? ➤ ¿Qué pensamientos y emociones "engancharon" a Alex y le llevaron a recaer? <p>Se puede invitar a los miembros del grupo a que compartan ejemplos personales en los que hayan tomado decisiones aparentemente irrelevantes que les hayan predispuesto a recaer y a entrar en una comunicación agresiva. También puede explorarse la utilidad de hacer una pausa y darse cuenta (utilizando técnicas de respiración y habilidades de sesiones anteriores).</p> <p>Resumen:</p> <p>Los participantes consideran el papel de las pequeñas decisiones a la hora de volver a un antiguo camino de comportamiento en el lugar de trabajo.</p>	
<p>MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 5</p>			

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<p>Metáfora de subir una escalera</p>	<p>Propósito: Transmitir que los lapsus pueden evitarse más fácilmente cuanto antes se adviertan.</p> <p>La siguiente metáfora puede servir para transmitir la importancia de interrumpir los lapsus lo antes posible en el lapso como sea posible.</p> <p>"Las decisiones aparentemente irrelevantes que le acercan a uno a la caducidad pueden ser un poco como subir una escalera. La decisión de subir el primer peldaño no parece un problema en sí misma. Y, a partir de ahí, el siguiente peldaño no parece un gran paso, ni tampoco el siguiente, pero de repente, estamos en lo alto y puede ser desalentador saltar de esa escalada.</p> <p>Quizá cuando estemos tan alto, nos demos cuenta de que pensamos: ¿quién podría culparnos por no saltar desde esta altura? No puedo reprocharme nada por no saltar desde esta altura y subimos otro peldaño de la escalera.</p> <p>Por supuesto, no importa lo alto que llegemos en la escalera, siempre podemos poner los dos pies en el aire y dejar de subir. Pero hace falta una mayor voluntad para adentrarse en la incomodidad. Por supuesto, si reconocemos adónde nos lleva la escalada en el primer peldaño, es mucho más fácil saltar".</p> <p>★ Actividad 4: Elabora tu plan de prevención de recaídas (Impreso).</p>	<p>Metáfora de subir una escalera</p>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>Instrucciones: Identifica tus factores desencadenantes de la recaída y piensa en dos (2) formas de evitarte esta recaída basándote en tus valores.</p> <p>Resumen:</p> <p>Relaciona el debate anterior sobre las decisiones aparentemente irrelevantes con los riesgos personales de recaída.</p>	
MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 6			
Fin del Grupo	10 min	<p>Propósito:</p> <p>Marcar el final del grupo de forma memorable y crear una ceremonia final para que el grupo resuma esta experiencia de aprendizaje.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Los participantes crearán un collage de gratitud del curso Recomprométete. El collage será reproducido por los facilitadores y entregado a los miembros del grupo más adelante, junto con un certificado de asistencia.</p> <p>Los facilitadores deben disponer de los siguientes materiales:</p> <p>Trozos de cartón A3, recortes de papel de revistas de distintos colores. Rotuladores, pegamento, colores y ceras de colores. Pegatinas y otros materiales artísticos.</p> <p>Se pide a los participantes que creen dibujos o collages o que escriban mensajes sobre el aprendizaje que agradecen haber recibido durante el curso. Los participantes pueden hacer dibujos sobre valores, puntos de aprendizaje o relaciones</p>	

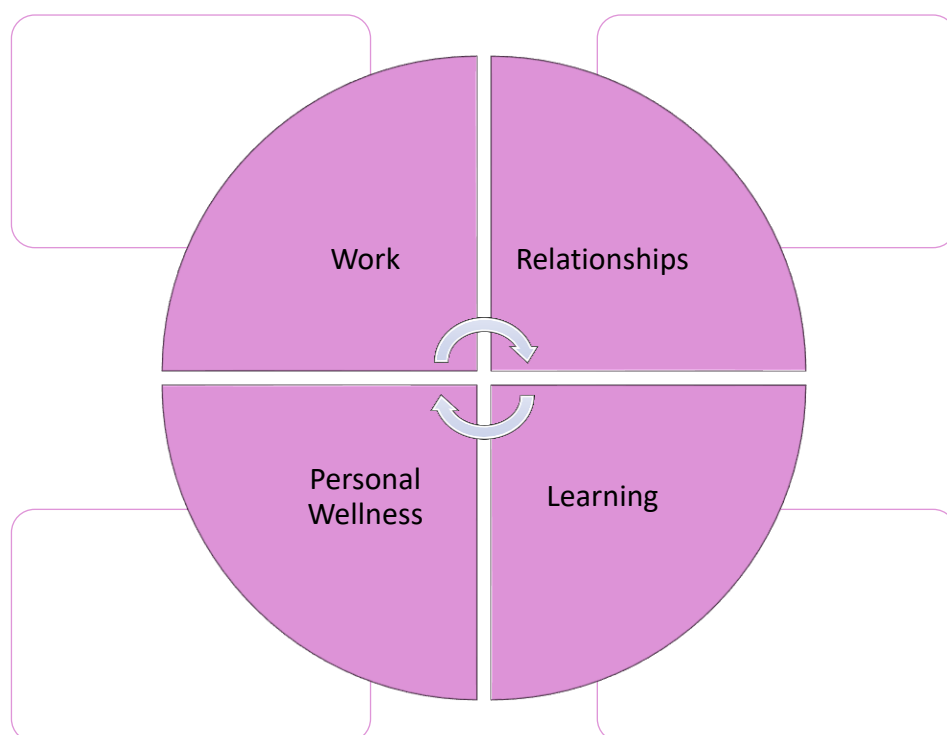
Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>desarrolladas en el grupo. Los facilitadores también participarán en esta actividad.</p> <p>Resumen:</p> <p>Con este collage de gratitud, los participantes saldrán del grupo con una vibración positiva. Además, se les devolverá el collage final en un documento A4 minimizado junto con su certificado de participación para reforzar su motivación para aplicar las habilidades del curso en el futuro.</p>	
<p>MÓDULO 10. Lección 1: Actividad 7</p>			
<p>Conclusión / preguntas</p>	<p>15 min</p>	<p>Propósito: Fomentar la reflexión sobre lo que ha sido personalmente relevante en este programa de grupo.</p> <p>El facilitador hace hincapié en los puntos clave del programa RECOMMIT: <i>valores, capacidad de escucha en el lugar de trabajo, respuestas prosociales, compartir información personal en el trabajo, resolución de conflictos, establecimiento de límites interpersonales, hacer peticiones en el lugar de trabajo, resolución de problemas sociales y decisiones sociales en el trabajo.</i></p> <p>Completa una ronda de grupo invitando a cada miembro a describir una cosa que le haya llamado la atención del programa para tenerla en cuenta.</p> <p>Anima también al grupo a dar su opinión sobre el material del programa. Los animadores deben participar en este proceso reflexivo.</p> <p>Se puede invitar a los miembros del grupo a hacer seis respiraciones conscientes antes de cerrar el grupo.</p>	<p>Puntos clave y debate en grupo</p>

APÉNTICOS

Apéndice 1

FOLLETO 1: CATEGORIZACIÓN DE LOS VALORES CÍVICOS

Instrucciones: Ordena tus valores según las cuatro áreas importantes de la vida.



Apéndice 2

FOLLETO 2: LAS IDEAS PUEDEN

Parte 1 - "LAS IDEAS PUEDEN" para superar los retos en el trabajo.

- I** Identify Valued Direction
- D** Define Barrier as Specifically as Possible
- E** Explore Possible Responses to Barrier (Quantity over Quality)
- A** Assess Workability of Each Response (Successful Outcome/Toward Values)
- S** Select Most Workable Response(s)
- O**
- C** Commit To Your Valued Action
- A** Act Mindfully /Accept Discomfort
- N** Notice What Happened/Next Cycle?

Parte 2 - Escenarios para las estrategias IDEAS CAN.

Instrucciones: En los siguientes escenarios puedes identificar el compromiso conductual, las barreras, el nivel de compromiso y otros pensamientos, emociones e impulsos que puedan presentarse como barreras adicionales a estas acciones comprometidas. A continuación, desarrolla un plan de seguridad.

Supuesto 2

Sophie saldrá de la cárcel la semana que viene y está preocupada por su capacidad para encontrar trabajo. Tiene un diploma de técnica de uñas y es madre soltera de dos niñas. Cree que no puede seguir trabajando como técnica de uñas debido al estigma y que no puede trabajar por la tarde porque no quiere dejar solas a sus hijas. Considera la posibilidad de encontrar un trabajo por las mañanas como limpiadora, a pesar de que no le gusta limpiar.

Identifícate:

Compromiso de comportamiento:

Barreras:

Nivel de compromiso:

Otros pensamientos/impulsos como barreras:

Plan de seguridad:

Apéndice 3

FOLLETO 3: HISTORIA DE RELAPSO

Parte 1 - Instrucciones: Lee la siguiente historia despacio, y acontecimiento por acontecimiento. Puedes presentar esta historia en una pantalla.

SUCESO 1: Alex se despierta en casa agotado porque ayer tuvo que volver a ver a su patrullero. Hoy no quería ir a trabajar, así que se quedó en la cama más tiempo de lo habitual. De repente, recordó que tenía una reunión importante.

SUCESO 2: Alex se preparó rápidamente para ir a trabajar, pero se quedó atrapado en un atasco. Pensó para sí: "no hace falta llamar a la oficina, llegaré a tiempo".

SUCESO 3: Entró en el despacho, se puso delante de su escritorio intentando ignorar las palmas de las manos sudorosas y la creciente ansiedad.

SUCESO 4: Alex entró tarde en la sala de conferencias. La reunión había empezado. Todos le miraban.

SUCESO 5: Alex empezó a tener pensamientos como "Todo el mundo sabe que llego tarde otra vez, pensarán que soy un perdedor".

SUCESO 6: María, una compañera de Alex, le miró intensamente. Entonces Alex la miró y le preguntó "¿Qué?".

EVENTO 7: María no pudo contener más su frustración. Delante de todo el equipo, estalló y dijo: "Alex, ¡tu constante retraso es inaceptable! No podemos permitirnos esperarte siempre. Ponte las pilas".

SUCESO 8: Alex, que se había esforzado por distanciarse de su problemático pasado, sintió que su ira hervía. En voz baja, replicó: "Sé que llegué tarde, no volverá a ocurrir".

EVENTO 9: Alex empezó a sentirse abrumada por las emociones negativas. María continuó el conflicto delante del equipo.

SUCESO 10: La frecuencia cardiaca de Alex aumentaba y sentía tensión muscular en el brazo.

SUCESO 11: Alex aumentó el tono de voz durante la discusión con María y se levantó de la silla. Empezó a gritar a María y a insultarla.

SUCESO 12: La reunión se convirtió en una acalorada discusión, y su jefe tuvo que intervenir para calmar la situación. Ese mismo día Alex fue despedido.

Apéndice 4

IMPRESO 4: PLAN DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

Instrucciones: Desarrolla tu plan para evitar la recaída. Identifica tus factores desencadenantes de la recaída y piensa en dos (2) estrategias relacionadas con tus valores.

Factores desencadenantes de la recaída:

Dos estrategias para prevenir la recaída: