

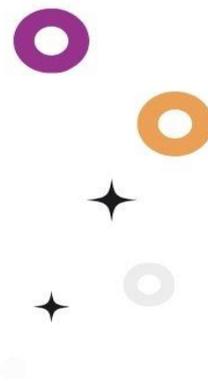


Co-funded by
the European Union

CURRICULUM

Programación didáctica

MÓDULO 3 - Respuestas prosociales



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.



Contenido

Lección 1: Respuestas prosociales (a)	2
MÓDULO 3. Lección 1: Actividad 1.....	4
MÓDULO 3. Lección 1: Actividad 2.....	4
MÓDULO 3. Lección 1: Actividad 3.....	7
MÓDULO 3. Lección 1: Actividad 5.....	8
MÓDULO 3. Lección 1: Actividad 6.....	12
MÓDULO 3. Lección 1: Actividad 6.....	13
Lección 2: Respuestas prosociales (b)	13
MÓDULO 3. Lección 2: Actividad 1.....	15
MÓDULO 3. Lección 2: Actividad 2.....	15
MÓDULO 3. Lección 2: Actividad 3.....	17
MÓDULO 3. Lección 2: Actividad 4.....	18
MÓDULO 3.	19
MÓDULO 3. Lección 2: Actividad 6.....	23
MÓDULO 3. Lección 2: Actividad 7.....	24
APÉNTICOS	26
Apéndice 1.	26
Apéndice 2.	27
Apéndice 3.	28
Apéndice 4.	30
Apéndice 5.	32
Apéndice 6.	33
Apéndice 7.	34

Lección 1: Respuestas prosociales (a)

Título de la lección	Respuestas prosociales (a)
Objetivos	<p>Los objetivos de la Lección 1 son</p> <ul style="list-style-type: none">- Introducir la acción comprometida y la revisión de valores-Explorar acciones basadas en valores para cada miembro del grupo-Introducir comportamientos prosociales-Desarrollar acciones prosociales en el lugar de trabajo-Identificar las barreras internas para las acciones comprometidas y los actos prosociales
Semana	Semana 1
Duración	1,5 horas
Términos clave	Acciones comprometidas Comportamientos prosociales Valores cívicos en el lugar de trabajo Barreras internas
Resultados del aprendizaje	<p>Al finalizar la Lección 1, los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Refiérete a lo que es una acción comprometida.✓ Establece la diferencia entre valores y compromiso permanente con acciones valoradas.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Describe los comportamientos prosociales en el trabajo. ✓ Identifica sus barreras internas. ✓ Desarrollar habilidades para planificar una acción comprometida relacionada con los valores y el trabajo.
Métodos de aprendizaje	<p>Reflexión individual</p> <p>Actividad en grupo</p> <p>Debate en grupo</p>
Evaluación	Evaluación continua del rendimiento
Referencia	<p>Woodward, L. (2017). Manual ACTúa en tu recuperación. Obtenido de https://contextualscience.org/files/ACT%20on%20Your%20Recovery%20Manual%202017.pdf.</p> <p>Amrod, J., y Hayes, S. C. (2013). ACT para personas encarceladas. TCC forense: Manual para la práctica clínica, 43-65.</p> <p>McKay, M., Wood, J. C., y Brantley, J. (2019). El cuaderno de trabajo de habilidades de la terapia dialéctica conductual: Ejercicios prácticos de DBT para aprender mindfulness, eficacia interpersonal, regulación emocional y tolerancia a la angustia. Publicaciones New Harbinger.</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 3. Lección 1: Actividad 1		
Breve comprobación y revisión del trabajo entre sesiones	10 min Propósito: Reflexionar sobre las habilidades de escucha en el lugar de trabajo y practicar distintos tipos de comunicación relacionados con la escucha activa y empática, tal y como se debatió en la sesión anterior. Procedimiento: 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. Las posibles preguntas/puntos con los que comenzar la sesión/debate son: <ul style="list-style-type: none"> • Reflexión sobre la sesión anterior. • ¿Has practicado algunas habilidades de escucha? • ¿Te has enfrentado a alguna dificultad o reto que te gustaría comentar? Resumen: Esta sección ofreció una revisión del aprendizaje de la sesión anterior.	Pregunta y debate
MÓDULO 3. Lección 1: Actividad 2		

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<p>✦ Acción Comprometida Psicoeducación y Actividad de Grupo</p>	<p>30 min</p>	<p>Propósito:</p> <p>Introducción de la acción comprometida y diferenciación de los valores.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador introduce y explica el término "Acciones Comprometidas", utilizando un ejemplo.</p> <p>Facilitador: "Hemos hablado de los valores en sesiones anteriores. Los valores son como nuestra dirección. Nos marcan el camino como un faro en la oscuridad. Pero aún necesitamos saber cómo comportarnos y qué hacer en cada momento. Qué pasos dar Hoy hablaremos de elegir esas acciones, y a esto lo llamamos acción Comprometida. Es comprometida porque es fiel a los valores que hemos elegido, y es acción porque, bueno... ¡¡¡es lo que hacemos!!!"</p> <p>El animador puede preguntar a los participantes si recuerdan algún valor relacionado con el lugar de trabajo de las lecciones 1 y 2.</p> <p>El animador muestra una lista de valores: Confianza, Lealtad, Seguridad, Amistad, Comunicación, etc.</p> <p>El facilitador utiliza un rotafolio para explicar cómo los valores conducen a acciones comprometidas.</p> <p>Ejemplo del facilitador: Si nuestro valor es la confianza, ¿cómo podemos comprometernos a confiar en los demás y a que los demás confíen en nosotros?</p> <p>El valor: Confía en</p>	<p>Debate y actividad en grupo</p>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>Acciones comprometidas: Hacer mi trabajo a tiempo. Pedir ayuda si tengo dificultades para hacer el trabajo.</p> <p>Falta de Acciones Comprometidas: Hacerlo todo. No hacer nada.</p> <p>El facilitador también introduce el término "Falta de Acciones Comprometidas".</p> <p>Facilitador: "Aunque sepamos lo que es importante para nosotros, nuestros valores, a veces seguimos actuando de formas que no están en consonancia con ellos. Evitamos lo que es importante, lo ignoramos o malgastamos nuestra energía en cosas irrelevantes. En la cárcel, debido a la falta de oportunidades, es fácil elegir acciones que no son personalmente significativas; perdemos el rumbo".</p> <p>El animador puede preguntar a los participantes "¿Qué hiciste que te metió en problemas? ¿Has evitado alguna vez algo importante para ti?"</p> <p>Posibles respuestas:</p> <p>"Actué sin pensar".</p> <p>"Hago las cosas sin preocuparme de lo que me pase a mí o a los demás".</p> <p>Algunos otros ejemplos:</p> <p>"Quiero dormir todo el tiempo".</p> <p>"No quiero ir a la escuela de la cárcel. ¿Qué puedes aprender aquí que no sepas ya?"</p> <p>A continuación, el facilitador pregunta ¿Te suenan estas afirmaciones?</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>A continuación, el facilitador explica: Estas acciones pueden ayudar a expresar un sentimiento pasajero, pero no sientan las bases para la vida después de la cárcel. ¿Qué otros comportamientos en prisión te alejan de tus valores?</p> <p>Facilitador: Ahora podemos debatir cómo podemos atenernos a nuestras acciones comprometidas, incluso cuando sea difícil.</p> <p>El facilitador se centra en el proceso de las acciones comprometidas y procede a proporcionar las estrategias que se indican en el MANUAL 1 SOBRE ACCIONES COMPROMETIDAS (Apéndice 1).</p> <p>Una vez completados ambos folletos, el animador pregunta: ¿En qué sentido son útiles estos ejercicios?</p> <p>Resumen:</p> <p>En esta sección los participantes comprenden la diferencia entre valores y acciones y crean planes de acción personales comprometidos.</p>	
<p>MÓDULO 3. Lección 1: Actividad 3</p>			
<p>Vía de acción comprometida</p>		<p>Propósito: Diseñar una vía para que las personas alineen sus valores con acciones y objetivos comprometidos.</p> <p>Procedimiento: El facilitador muestra una lista de valores: Confianza, Lealtad, Seguridad, Amistad, Comunicación, etc.</p> <p>El facilitador ayuda a los participantes a identificar sus valores fundamentales y colabora con ellos para diseñar los pasos que conducen a los objetivos comprometidos. Puedes</p>	<p>Debate y actividad en grupo</p>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>encontrar un ejemplo de este proceso en el Impreso 2 - "Ruta de acción comprometida" (Apéndice 2).</p> <p>Resumen: Los participantes aprenden a alinear sus acciones con sus valores, facilitando el crecimiento y la realización personal mientras trabajan para alcanzar sus objetivos comprometidos.</p>	
<p>Reorientar nuestras acciones comprometidas</p>	<p>10 min</p>	<p>Actividad 4</p> <p>Propósito:</p> <p>Reconocer cuándo una acción no está relacionada con los valores y considerar un plan de reorientación.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Se pide a los participantes que utilicen el MANUAL DE REDIRECCIÓN DE LA ACCIÓN COMPROMETIDA 3 (Apéndice 3) para realizar un ejercicio de redirección de la acción comprometida.</p> <p>"Si pierdes la dirección hacia las acciones comprometidas, escribe o piensa en algunas ideas útiles para encontrar el camino de vuelta (para más instrucciones, consulta el Apéndice 3)."</p> <p>Resumen:</p> <p>Es habitual perder de vista nuestro valioso camino, lo que pone de relieve la importancia de tener un plan claro para volver a encarrilarnos cuando esto ocurra.</p>	<p>Actividad individual</p>
<p>MÓDULO 3. Lección 1: Actividad 5</p>			

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<p>✦ Psicoeducación para la Prosocialidad</p>	<p>Propósito:</p> <p>Introducir el concepto de comportamiento prosocial y los beneficios de este enfoque.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador explica el término "Comportamientos y Respuestas Prosociales". Al igual que las acciones comprometidas, los comportamientos Prosociales son acciones que nos benefician a nosotros, a los demás y a la sociedad.</p> <p>Desempeñan un papel importante en:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener relaciones sanas en el trabajo • Crear un sistema de apoyo sólido y aumentar las oportunidades de obtener ayuda cuando sea necesario. • Construir una imagen positiva como ciudadano activo. <p>Algunos ejemplos de comportamientos prosociales son:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) El director de una empresa decide contratar a poblaciones vulnerables, como personas discapacitadas. b) Un directivo hace un regalo de Navidad a sus empleados. c) Ayudar a un compañero a terminar su trabajo porque tiene dificultades. <p>Instrucciones: El facilitador ofrece instrucciones basadas en la REDIRECCIÓN DE LA ACCIÓN COMPROMETIDA HANDOUT 3 (Apéndice 3).</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Por parejas, los participantes recibirán una tarjeta. Utilizando esta tarjeta, los participantes harán una lluvia de ideas sobre formas de actuar prosocialmente. Pueden compartir sus ideas con todo el grupo.</p> <p>Ayudar a un compañero: Cuando un empleado ayuda a un compañero que tiene dificultades con una tarea o se enfrenta a un reto, se trata de una acción prosocial. Por ejemplo, ayudar a un compañero a cumplir un plazo, proporcionarle formación u ofrecerle comentarios para mejorar su trabajo.</p> <p>Voluntariado para trabajos o proyectos adicionales: Los empleados que asumen voluntariamente trabajo adicional o contribuyen a proyectos ajenos a sus responsabilidades principales demuestran un comportamiento prosocial. Anteponen las necesidades del equipo a las suyas propias para alcanzar objetivos colectivos.</p> <p>Reconocer los logros de los demás: Los empleados que reconocen y celebran realmente los logros de sus compañeros contribuyen a una cultura de trabajo positiva y solidaria. Reconocer los esfuerzos de los demás fomenta la colaboración y la motivación.</p> <p>Promover la inclusión y la diversidad: Los empleados que apoyan y promueven activamente las iniciativas de inclusión y diversidad en el lugar de trabajo tienen un comportamiento prosocial. Esto incluye respetar las distintas perspectivas, defender a los grupos infrarrepresentados y crear un entorno integrador.</p> <p>Iniciar actividades sociales: Organizar actos sociales o actividades de creación de equipos que ayuden a los</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>compañeros a estrechar lazos y fortalecer sus relaciones ejemplifican acciones prosociales. Estas actividades pueden mejorar la cohesión y la moral del equipo.</p> <p>Cumplimiento coherente de los compromisos: Los empleados muestran un comportamiento prosocial cuando cumplen sistemáticamente sus compromisos y obligaciones con el equipo y la organización. Esta fiabilidad y seriedad contribuyen a crear un entorno de trabajo positivo.</p> <p>Actuar con ética y honradez: Demostrar un comportamiento ético y actuar con honradez e integridad en todas las interacciones son acciones prosociales esenciales. La confianza y el respeto entre compañeros de trabajo se fomentan cuando todos mantienen elevadas normas éticas.</p> <p>Facilitador: En general, las acciones prosociales en el lugar de trabajo fomentan un entorno laboral positivo, refuerzan la dinámica de equipo y contribuyen al éxito y bienestar general de la organización y sus empleados. Tras el debate, el facilitador destaca que la acción comprometida y la decisión de la acción prosocial no garantizan los resultados, ni eliminan inmediatamente las barreras externas. Lo que hace es capacitar a la persona para avanzar en una dirección positiva con la historia que tiene. El objetivo de la sesión actual es determinar a qué acciones y acciones prosociales está dispuesto a comprometerse el recluso, tanto antes de la excarcelación como en breves plazos tras ella, y fomentar los valores de trabajo elegidos.</p> <p>Resumen:</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		En esta sección se han revisado algunas acciones prosociales en el lugar de trabajo y se ha debatido cómo se relacionan con los sentimientos positivos.	
MÓDULO 3. Lección 1: Actividad 6			
<p>✦ Acciones comprometidas, comportamientos prosociales y valores</p>	15 min	<p>Propósito:</p> <p>Identificar acciones comprometidas y actos prosociales en situaciones relacionadas con el trabajo a través de escenarios.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El animador ofrece instrucciones basadas en el MANUAL 4 ESCENARIOS Y ACTOS COMPROMETIDOS/PROSOCIALES (Apéndice 4).</p> <p>Facilitador: "Lee los escenarios e identifica la intención y los actos comprometidos o prosociales basados en valores personales". Por último, los participantes pueden debatir ejemplos de actos comprometidos o prosociales sobre cada tema.</p> <p>Escenario 1: Escenario general: encontrar trabajo.</p> <p>Escenario 2: Conexión con compañeros de trabajo u otros reclusos.</p> <p>Escenario 3: Conexión con un directivo/jefe.</p> <p>Resumen:</p> <p>Este ejercicio sigue reforzando el reconocimiento de las acciones prosociales en el lugar de trabajo.</p>	<p>Debate en grupo y escenarios</p>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
MÓDULO 3. Lección 1: Actividad 6			
Conclusión / preguntas	5 min	<p>Finalidad: Fomentar la reflexión sobre lo que ha sido importante o personalmente relevante en esta sesión de grupo.</p> <p>Tarea para casa: Piensa y escribe los obstáculos con los que te puedes encontrar cuando intentes practicar comportamientos prosociales y acciones comprometidas.</p> <p>Resumen:</p> <p>Los participantes reflexionarán sobre lo que ha sido importante o personalmente relevante en esta sesión de grupo y completarán los deberes relativos a las barreras/obstáculos de sus acciones prosociales y comprometidas.</p>	Puntos clave y Deberes

L cción 2: Respuestas prosociales (b)

Título de la lección **Respuestas prosociales (b)**

Objetivos	<p>Los objetivos de la Lección 2 son</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repite los valores laborales y las acciones prosociales en el lugar de trabajo. • Identificar los retos/obstáculos externos al aplicar las acciones comprometidas valoradas en el lugar de trabajo. • Desarrollar habilidades para actuar prosocialmente en un entorno de trabajo exigente.
Semana	Semana 1
Duración	1,5 horas
Términos clave	<p>Barreras externas para los actos prosociales</p> <p>Respuestas prosociales</p>
Resultados del aprendizaje	<p>Al finalizar la Lección 2, los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica los posibles retos en el lugar de trabajo y elabora un plan para superarlos. ✓ Desarrollar respuestas prosociales en el trabajo. ✓ Comprender que el entorno laboral es un reto para los comportamientos prosociales, pero es nuestra decisión ceñirnos a nuestros valores laborales y actuar prosocialmente.
Métodos de aprendizaje	<p>Reflexión individual</p> <p>Actividad en grupo</p> <p>Debate en grupo</p>
Evaluación	Evaluación continua del rendimiento
Referencias	<p>LeJeune y Luoma (2019). Valorar en terapia. New Harbinger.</p> <p>Woodward, L. (2017). Manual ACTúa en tu recuperación. Obtenido de https://contextualscience.org/files/ACT%20on%20Your%20Recovery%20Manual%202017.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 3. Lección 2: Actividad 1		
Breve comprobación y revisión del trabajo entre sesiones	10 min Propósito: Reflexionar sobre las acciones comprometidas y prosociales en el lugar de trabajo e identificar las barreras internalizadoras y externalizadoras que pueden impedir que los individuos actúen prosocialmente en el trabajo. Procedimiento: Reflexionar sobre las preocupaciones que pueden surgir al actuar prosocialmente en el lugar de trabajo, teniendo en cuenta los deberes de la lección anterior como guía. Resumen: Los participantes reflexionarán sobre las acciones comprometidas y prosociales en el lugar de trabajo e identificarán las barreras internalizadoras y externalizadoras.	Pregunta y debate
MÓDULO 3. Lección 2: Actividad 2		
 Metáfora	15 min Propósito: Utilizar metáforas como herramienta de aprendizaje. Procedimiento:	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>El animador ofrece instrucciones basadas en el MANUAL DE METAFORMA DE MONTAÑA 5 (Apéndice 5).</p> <p>La siguiente metáfora puede imprimirse en una tarjeta. El objetivo del animador es leer a ritmo lento, haciendo hincapié en las preguntas, utilizando pausas y dando tiempo a los participantes para que reflexionen.</p> <p>El animador lee en voz alta la siguiente metáfora:</p> <p>Me gustaría ofrecer una forma de pensar sobre el compromiso en estas direcciones. ¿Quién ha visto alguna vez que un camino de montaña suba recto por una montaña? No lo hacen, ¿verdad? No, suelen serpentear dependiendo del terreno. A veces, estos caminos de montaña pierden altura. En esos momentos, nos damos cuenta de que estamos mirando en la dirección equivocada. ¿Qué pensamientos y sentimientos podríamos notar en esos momentos? Quizá pensamientos como: "Estoy fracasando", "Nunca lo conseguiré", "¡Quizá no estoy hecho para conseguir esto! Podríamos notar emociones como arrepentimiento, ansiedad, tristeza o frustración.</p> <p>Y el facilitador pregunta ¿Qué podríamos notar que hacemos cuando nos enganchamos a todo este parloteo mental? ¿Quizá renunciar al objetivo en sí? ¿Quizá renunciar a la dirección que valoramos? Pero desde la distancia, podemos ver que perder altura es la única forma de llegar a la cima.</p> <p>El animador pregunta:</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué valores consideras significativos en el lugar de trabajo? (ofrecer, trabajar duro, aprender) • ¿Cuáles son tus objetivos laborales? <p>A continuación, el facilitador dice: "Así que, aunque hayamos fijado nuestro camino (valores) y tengamos un objetivo (conseguir un trabajo), es posible que nos encontremos con obstáculos en el camino".</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has notado alguna preocupación por encontrar o mantener un trabajo después de tu puesta en libertad? <p>Resumen:</p> <p>Esta historia proporciona una metáfora visual para ayudar a los participantes a identificar acciones en torno a los valores personales y las dificultades para encontrar y mantener un empleo.</p>	
<p>MÓDULO 3. Lección 2: Actividad 3</p>		
<p>✦</p> <p>Sube a la montaña: Identifica las barreras, los pensamientos negativos y las emociones</p>	<p>Propósito: Identificar retos al tiempo que te comprometes con valores y actos prosociales.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Actividad 1: Escribe los retos a los que podrías enfrentarte mientras subes la montaña en bicicleta (Anexo 5). La cima de la montaña representa un valor personalmente importante relacionado con el trabajo. Identifica preocupaciones e inquietudes.</p> <p>Resumen:</p>	<p>Actividad en grupo</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	En este ejercicio se anima a los participantes a reconocer y aceptar que el camino hacia los valores es difícil y que requiere perseverancia.	
MÓDULO 3. Lección 2: Actividad 4		
<p>✦ Psicoeducación</p>	<p>15 min</p> <p>Propósito: To Identificar los distintos tipos de respuestas en situaciones desafiantes.</p> <p>a) respuesta inmediata (actuar impulsivamente, sin pensar) b) respuesta prosocial (actuar después de pensar).</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Facilitador: Cuando tenemos emociones y preocupaciones intensas, la mayoría de las veces actuamos impulsivamente, sin pensar. Esta forma impulsiva de comportarnos interrumpe nuestras intenciones de actuar prosocialmente. Cuando identificamos nuestros impulsos, podemos detenernos, pensar y luego reaccionar basándonos en nuestros valores y acciones comprometidas.</p> <p>El animador ofrece instrucciones basadas en el MANUAL 6 ACTUAR IMPULSIVAMENTE VS ACTUAR PROSOCIALMENTE (Apéndice 6).</p> <p>Facilitador: En la siguiente tabla hay algunas situaciones interpersonales desafiantes que a menudo nos abruma y nos empujan a actuar impulsivamente. En grupos, podéis identificar el acto impulsivo y el acto prosocial para cada situación.</p> <p>Ejemplo:</p>	<p>Debate en grupo y actividad</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rechazo de un trabajo: acción autodestructiva/ agradece al entrevistador la oportunidad y vuelve a intentarlo. ➤ Subestimar tus capacidades: grítales/ pídeles un feedback significativo. ➤ Recibir comentarios negativos: asaltar/pedir ayuda sobre cómo mejorar. ➤ Que no valoren tu esfuerzo en un trabajo: deja el trabajo/ busca formas de comunicar el esfuerzo y los logros. <p>Resumen:</p> <p>Esta tarea permite a los participantes distinguir entre impulsividad y comportamiento prosocial.</p>	

MÓDULO 3. Lección 2: Actividad 5

<p>Retos y barreras externas en el lugar de trabajo</p>	<p>15 min</p> <p>Propósito: To debatir con los participantes los retos y preocupaciones más comunes de los reclusos/ex reclusos a la hora de encontrar y mantener un empleo tras su puesta en libertad. Discutir además cualquier otra barrera externa en el trabajo que pueda impedirnos actuar o querer actuar prosocialmente.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El animador ofrece instrucciones basadas en el MANUAL 7 BARRERAS EN LA BÚSQUEDA Y EL MANTENIMIENTO DE UN EMPLEO - Parte 1 (Apéndice 7).</p> <p>El facilitador abre un debate sobre las preocupaciones o experiencias previas negativas de los reclusos a la hora de</p>	<p>Debate/Actividad de grupo</p>
--	--	---

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>buscar trabajo. El facilitador procede a un ejercicio de lluvia de ideas sobre los retos y obstáculos externos a la hora de buscar y mantener un empleo tras la excarcelación.</p> <p>El facilitador puede preguntar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Podemos compartir ahora algunas preocupaciones o experiencias negativas durante la búsqueda de empleo tras la puesta en libertad? • ¿Cómo de difícil puede ser encontrar un trabajo tras la puesta en libertad? • ¿Podrías mencionar algunos de los retos en la búsqueda de empleo? • Imagina que encuentras un trabajo. ¿Hay algún reto/obstáculo para mantener el trabajo? <p>Nota para el facilitador: Deja que los participantes hagan una lluvia de ideas libremente. Si no cubren los siguientes retos/obstáculos, puedes introducirlos casualmente en el debate.</p> <p>Lista de retos/obstáculos:</p> <p>Los ex reclusos se enfrentan a diversos retos cuando se reincorporan al mercado laboral tras su encarcelamiento. Estos retos pueden afectar significativamente a su capacidad para encontrar y mantener un empleo. Algunos de los retos habituales en el lugar de trabajo para los ex reclusos son:</p> <p>Discriminación laboral: Muchos empresarios dudan en contratar a personas con antecedentes penales por motivos</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>de seguridad, responsabilidad y posibles percepciones negativas por parte de clientes u otros empleados.</p> <p>Oportunidades de trabajo limitadas: Los ex reclusos se enfrentan a menudo a un acceso restringido a las oportunidades laborales, especialmente en determinadas industrias o profesiones que tienen normativas estrictas o requisitos de comprobación de antecedentes.</p> <p>Déficit de cualificaciones y educación: Durante su estancia en prisión, es posible que los ex reclusos no hayan tenido acceso a programas educativos o de desarrollo de capacidades. Como consecuencia, pueden carecer de las aptitudes y cualificaciones laborales necesarias en el mercado de trabajo.</p> <p>Estigma y rechazo social: Los ex reclusos pueden encontrarse con el estigma y el rechazo social de compañeros de trabajo o empleadores, lo que puede crear un entorno laboral hostil y dificultar sus posibilidades de reinserción con éxito.</p> <p>Falta de servicios de apoyo: Muchos ex reclusos luchan por encontrar servicios de apoyo adecuados, como asesoramiento, tutoría o ayuda para encontrar trabajo, que son cruciales para su reinserción laboral con éxito.</p> <p>Restricciones legales: Algunos estados/países tienen leyes y normativas que restringen determinadas oportunidades de trabajo para las personas con antecedentes penales, lo que limita aún más sus opciones.</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Barreras de transporte y vivienda: Los ex reclusos pueden enfrentarse a problemas de transporte y vivienda, que pueden afectar a su capacidad para mantener un empleo estable y asistir a entrevistas de trabajo.</p> <p>Afrontar el estrés laboral: Reincorporarse a la vida laboral puede ser abrumador y estresante para los ex reclusos, sobre todo si han estado fuera del mercado de trabajo durante un largo periodo. Hacer frente a las exigencias y presiones de un nuevo trabajo puede ser todo un reto.</p> <p>Dilema de la revelación: Decidir si revelar o no los antecedentes penales durante el proceso de solicitud de empleo es una decisión difícil para los ex reclusos. Aunque la honestidad es esencial, también puede dar lugar a una posible discriminación.</p> <p>Retos personales y familiares: Reconstruir las relaciones con los miembros de la familia y superar los retos personales, como restablecer la custodia de los hijos, puede afectar a la capacidad de los ex reclusos para centrarse en las responsabilidades laborales.</p> <p>Programas de reinserción laboral: La falta de programas eficaces de reinserción laboral puede impedir que los ex reclusos realicen sin problemas la transición al empleo y obtengan el apoyo y los recursos necesarios.</p> <p>Resumen:</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	Los participantes debatirán sobre los retos y obstáculos más comunes para los reclusos/ex reclusos a la hora de encontrar y mantener un empleo tras su puesta en libertad.	
MÓDULO 3. Lección 2: Actividad 6		
Superar las barreras internas y externas y actuar prosocialmente	<p>Propósito:</p> <p>Tras la identificación de las barreras externas e internas que dificultan a los participantes encontrar y mantener un empleo, continuamos debatiendo cómo podemos abordar estas barreras de forma prosocial.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El animador ofrece instrucciones basadas en el MANUAL 7 BARRERAS EN LA BÚSQUEDA Y EL MANTENIMIENTO DE UN EMPLEO - Parte 2 (Apéndice 7).</p> <p>El propósito aquí es animar a los participantes a reconocer y aceptar que las barreras podrían muy bien aparecer aunque empiecen a actuar prosocialmente. El facilitador debe reconocer estas barreras y guiar a los participantes para que encuentren una solución alternativa y prosocial para superarlas.</p> <p>Recuerda a los participantes que comprometerse a actuar no garantiza los resultados ni elimina inmediatamente las barreras externas. Lo que hace es capacitar a la persona para avanzar, al tiempo que acepta que su pasado no puede cambiarse.</p> <p>Facilitador: A continuación se presentan algunas barreras con las que te puedes encontrar al intentar encontrar, o</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>mantener, un trabajo tras tu puesta en libertad. Piensa en la barrera e intenta encontrar un acto prosocial.</p> <p>Nota para los facilitadores: Tras el concurso de los OBSTÁCULOS EN LA BÚSQUEDA Y EL MANTENIMIENTO DE UN EMPLEO HANDOUT 7 - Parte 2, el animador anima a los participantes a debatir sus respuestas con el grupo para identificar pautas de comportamiento similares.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Has identificado alguna respuesta prosocial similar? • ¿Qué importancia tiene para ti actuar prosocialmente? • ¿Qué apoyo puedes necesitar para actuar prosocialmente? <p>Resumen:</p> <p>Reconocer que adoptar un comportamiento prosocial no es la única solución para superar todos los obstáculos, sino que sirve de base sólida para progresar.</p>	
MÓDULO 3. Lección 2: Actividad 7		
Conclusión / preguntas	<p>5 min</p> <p>Finalidad: Reforzar los puntos clave de la lección y asegurarse de que los participantes comprenden claramente el material. Al animar a los participantes a hacer preguntas, el facilitador fomenta la participación activa y aborda cualquier incertidumbre. El mensaje para llevar a casa sirve como ejercicio de reflexión, que requiere que los participantes destilen su comprensión y formulen un plan para superar las barreras que les impiden alcanzar sus objetivos.</p> <p>Procedimiento:</p>	Puntos clave

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>El animador repasa y subraya los puntos clave de la lección o sesión de formación.</p> <p>Se anima a los participantes a hacer preguntas para aclarar o profundizar en el contenido.</p> <p>Se encarga a cada participante que escriba un mensaje para llevarse a casa. Este mensaje debe centrarse en cómo piensan gestionar o superar cualquier barrera que les impida avanzar hacia sus objetivos.</p> <p>Se puede dar a los participantes la opción de compartir con el grupo los mensajes que se lleven a casa, fomentando así un entorno de aprendizaje colaborativo y de apoyo.</p> <p>Resumen:</p> <p>Esta actividad está diseñada para consolidar el aprendizaje, incitando a los participantes a articular su comprensión del material mediante la creación de un mensaje para llevar a casa.</p>	

APÉNTICOS

Apéndice 1

FOLLETO 1: ACCIONES PARA CONSTRUIR EL COMPROMISO

Estrategias para construir acciones comprometidas:

- Construye un plan de acción comprometido para tener una visión ampliada en el tiempo y en el espacio (por ejemplo, a largo plazo).
- Diseña o piensa paso a paso.
- Toma conciencia de los posibles riesgos.
- Céntrate en el momento presente y no en pensar demasiado en el futuro. Puedes preguntarte: ¿cuál podría ser mi siguiente paso ahora? Evita pensar cómo puedes continuar dentro de un año (céntrate en el ahora).
- Intenta averiguar qué te impide seguir las acciones de compromiso (por ejemplo, la repetición de comportamientos anteriores no útiles).
- Céntrate en los resultados a largo plazo.
- Intenta evitar la repetición de comportamientos poco útiles.

Apéndice 2

FOLLETO 2: RUTA DE ACCIÓN COMPROMETIDA

Instrucciones: A continuación encontrarás una lista de los valores en el lugar de trabajo que hemos tratado en las lecciones 1 y 2.

Lista de valores:

Confía en	Lealtad	Seguridad	Comunicación	Compromiso	Respeta
-----------	---------	-----------	--------------	------------	---------

En tu grupo, utiliza esta lista para seleccionar un valor, y discute los pasos que sigues para llegar a las acciones comprometidas.

- Discute el valor, las acciones finales comprometidas y los pasos intermedios.

Puedes ver el ejemplo a continuación.



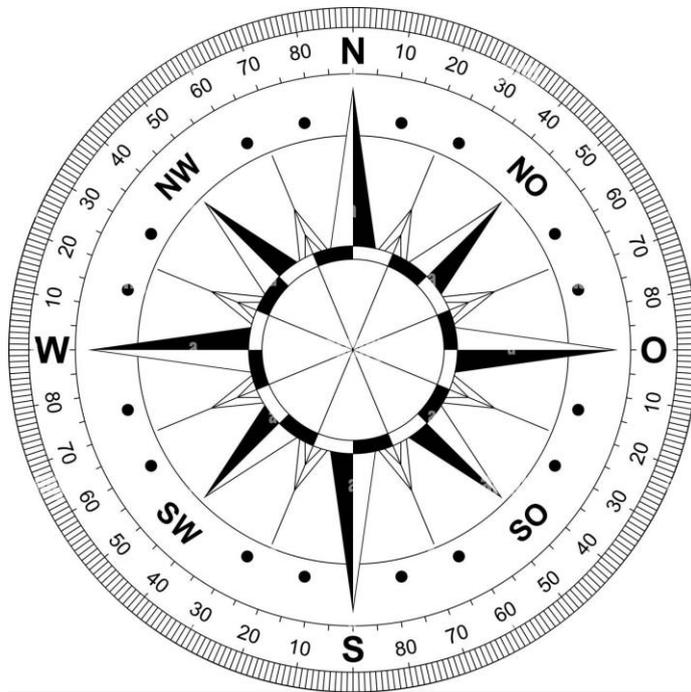
Tu Vía de Acción Comprometida:



Anexo 3.

FOLLETO 3: REORIENTACIÓN DE LA ACCIÓN COMPROMETIDA

Ejercicio 2: Elige un dominio de valores. Escribe algunas ideas sobre cómo redirigirte a las acciones comprometidas relacionadas si pierdes la dirección hacia ellas.



Apéndice 4

FOLLETO 4: ACTOS/COMPORTAMIENTOS PROSOCIALES EN EL LUGAR DE TRABAJO

Instrucciones: Por parejas, RECIBIRÉIS una tarjeta. Utilizando esta tarjeta, podéis hacer una lluvia de ideas sobre formas de actuar prosocialmente en el trabajo. Después podéis compartir vuestras ideas con el grupo.

Ayudar a un compañero	Actuar con ética y honradez	Voluntariado para trabajos o proyectos extra
Cumplir sistemáticamente los compromisos	Reconocer los logros de los demás	Promover la inclusión y la diversidad

<p>Iniciar actividades sociales</p>		
--	--	--

Apéndice 5

FOLLETO 5: ESCENARIOS Y ACTOS COMETIDOS/PROSOCIALES

Instrucciones: Lee los siguientes escenarios e identifica la intención y los actos cometidos o prosociales. Piensa en acciones adicionales que podrías llevar a cabo.

Escenario 1: Escenario general - encontrar trabajo

John va a salir pronto de la cárcel. Tiene que encontrar trabajo inmediatamente después de su puesta en libertad. Tiene un diploma de mecánico de automóviles y en la cárcel ha seguido una formación profesional en servicios de aire acondicionado. Pidió a su hermano que enviara su CV a algunos puestos de trabajo relacionados.

Intención:

Acción comprometida o acto prosocial:

¿Qué otras acciones comprometidas puedes emprender?

Escenario 2: Conexión con compañeros de trabajo u otros reclusos

El recluso que cocina contigo en la cocina lucha con un problema familiar. Le apoyas emocionalmente y discutes con él durante muchas horas. Además, cubres algunas de sus tareas en la cocina.

Intención:

Acción comprometida o acto prosocial:

¿Qué otras acciones comprometidas o prosociales puedes llevar a cabo?

Escenario 3: Conexión con el director/jefe

Estás en el trabajo y tienes un gran desacuerdo con tu jefe. Estás muy enfadado con él, pero quieres mostrar respeto, así que decides intentar escuchar su punto de vista y encontrar una solución.

Intención:

Acción comprometida o acto prosocial:

¿Qué otras acciones comprometidas o prosociales puedes llevar a cabo?

Apéndice 6

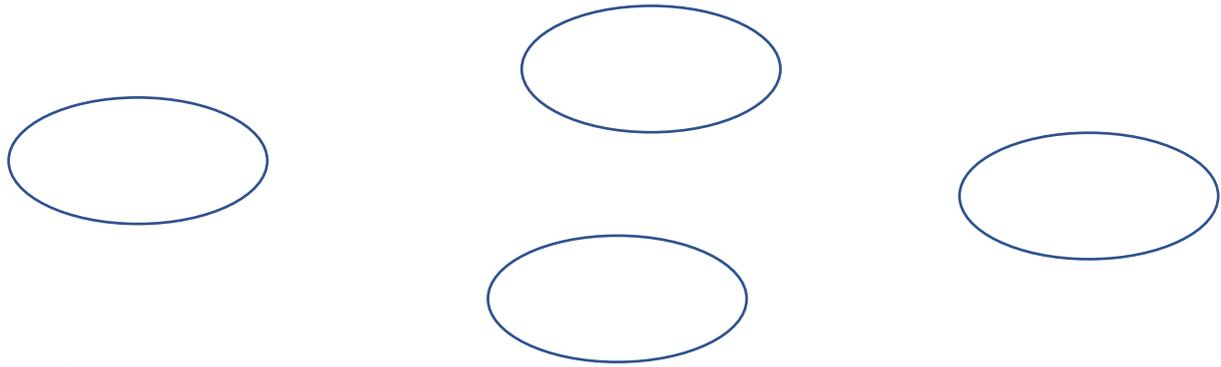
FOLLETO 6: METÁFORA DE LA MONTAÑA

Carta para la metáfora - Sube a la montaña

Me gustaría ofrecer una forma de pensar sobre el compromiso en estas direcciones. ¿Quién ha visto alguna vez que un camino de montaña suba recto por una montaña? No lo hacen, ¿verdad? No, suelen serpentear dependiendo del terreno. A veces, estos caminos de montaña pierden altura. En esos momentos, nos damos cuenta de que estamos mirando en la dirección equivocada. ¿Qué pensamientos y sentimientos podríamos notar en esos momentos? Quizá pensamientos como: "Estoy fracasando", "Nunca lo conseguiré", "¿Quizá no estoy hecho para conseguir esto! Podríamos notar emociones como arrepentimiento, ansiedad, tristeza o frustración.

Metáfora: Subir en bici a la montaña pero enfrentarte a algunos obstáculos y preocupaciones en tu camino hasta la cima de la montaña.

Instrucciones: En el siguiente diagrama, escribe todas tus preocupaciones, pensamientos negativos, emociones y cualquier otro obstáculo al que puedas enfrentarte en tu trayectoria laboral valorada.



Apéndice 7

FOLLETO 7: ACTUAR IMPULSIVAMENTE VS ACTUAR PROSOCIALMENTE

Instrucciones: En la siguiente tabla, hay algunas situaciones interpersonales desafiantes que a menudo nos abruman y nos hacen actuar impulsivamente. En grupos, podéis pensar en el acto impulsivo y el acto prosocial para cada situación.



Situación difícil	Acto Impulsivo	Acto prosocial
El rechazo de un trabajo (dentro y fuera de la cárcel).		

Alguien subestima tus capacidades.		
Has recibido una respuesta negativa por algo importante.		
Alguien no apreció tu esfuerzo en tu trabajo.		

Apéndice 8

FOLLETO 8 - Parte 1: BARRERAS EN LA BÚSQUEDA Y EL MANTENIMIENTO DE UN EMPLEO

Identificar cualquier preocupación/preocupación u obstáculo en la búsqueda y mantenimiento de un empleo tras la puesta en libertad.

Instrucciones: Enumera todas las posibles barreras y preocupaciones para encontrar y mantener un trabajo tras la puesta en libertad (Esta actividad también puede hacerse oralmente).

1.
2.

3.

4.

5.

6.

FOLLETO 8 - Parte 2: OBSTÁCULOS EN LA BÚSQUEDA Y EL MANTENIMIENTO DE UN EMPLEO

Identificar las barreras internas y externas y seguir adelante con el comportamiento prosocial. ¿Cómo podemos superar estas barreras mediante acciones prosociales?

Instrucciones: A continuación encontrarás algunas barreras que puedes encontrar al intentar encontrar o mantener un trabajo tras tu puesta en libertad. Piensa en las barreras e intenta encontrar un acto prosocial para cada una de ellas.

Barrera nº 1: Te sientes confuso. Luchas con distintas emociones, y no puedes decidir si quieres tener el mismo trabajo ilegal que tenías antes del encarcelamiento o solicitar un nuevo tipo de trabajo que sea legal.

Tipo de barrera:

Acto prosocial:

Barrera nº 2: Es probable que los futuros empleadores te estigmaticen como "ex-recluso", y no encuentres trabajo. Sin embargo, los asuntos sociales de la prisión pueden recomendarte un puesto de trabajo adecuado tras tu puesta en libertad.

Tipo de barrera:

Acto prosocial:

Barrera nº 3. Imagina que te dan el alta y encuentras trabajo. Sin embargo, te cuesta llegar a tiempo a tu trabajo porque quieres dormir más por la mañana.

Tipo de barrera:

Acto prosocial: