



Co-funded by  
the European Union

# CURRICULUM

Programación didáctica

## MÓDULO 4 - Compartir información personal en el lugar de trabajo

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

<b>Lección 1: Compartir la información adecuada .....</b>	<b>2</b>
MÓDULO 4. Lección 1: Actividad 1.....	4
MÓDULO 4. Lección 1: Actividad 2.....	6
MÓDULO 4. Lección 1: Actividad 3.....	7
MÓDULO 4. Lección 1: Actividad 4.....	9
MÓDULO 4. Lección 1: Actividad 5.....	13
<b>Lección 2: Divulgación - Elegir bien (a).....</b>	<b>14</b>
MÓDULO 4. Lección 2: Actividad 1.....	16
MÓDULO 4. Lección 2: Actividad 2.....	19
MÓDULO 4. Lección 2: Actividad 3.....	20
MÓDULO 4. Lección 2: Actividad 4.....	21
MÓDULO 4. Lección 2: Actividad 5.....	25
MÓDULO 4. Lección 2: Actividad 6.....	26
<b>Lección 3: Divulgación - Elegir bien (b).....</b>	<b>28</b>
MÓDULO 4. Lección 3: Actividad 1.....	30
MÓDULO 4. Lección 3: Actividad 2.....	31
MÓDULO 4. Lección 3: Actividad 3.....	32
MÓDULO 4. Lección 3: Actividad 4.....	39
MÓDULO 4. Lección 3: Actividad 5.....	40
<b>APÉNDICES.....</b>	<b>41</b>
Apéndice 1. ....	41
Apéndice 2. ....	43
Apéndice 3. ....	44
Apéndice 4. ....	45
Apéndice 5. ....	47
Apéndice 6. ....	49
Apéndice 7. ....	50

## Lección 1: Compartir información adecuada

---

Título de la lección <b>Compartir la información adecuada</b>	
<b>Objetivos</b>	<b>Los objetivos de la Lección 1 son</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Introducir y explicar el concepto de información personal.</li><li>-Comprender los riesgos de compartir/no compartir información personal.</li><li>-Identificar los escenarios en los que compartir es apropiado/no apropiado en el trabajo.</li></ul>
<b>Semana</b>	Semana 1
<b>Duración</b>	1,5 horas
<b>Términos clave</b>	<b>Información personal</b> <b>Proceso de intercambio de información personal</b> <b>Derecho a la información personal</b> <b>Elegir con quién compartir la información personal</b>
<b>Resultados del aprendizaje</b>	<b>Al finalizar la Lección 1, los participantes serán capaces de:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nombra y analiza al menos 5 ejemplos diferentes de información personal.</li><li>✓ Haz referencia a quién tiene derecho a su información personal y quién no.</li><li>✓ Ser capaz de discutir las ventajas/desventajas de compartir información personal básica en entornos laborales.</li><li>✓ Plan para compartir/no compartir información personal en función del contexto laboral.</li></ul>

<b>Métodos de aprendizaje</b>	<b>Debate</b> <b>Trabajo diádico</b> <b>Hoja de trabajo</b> <b>Escenarios</b>
<b>Evaluación</b>	<b>Evaluación continua del rendimiento</b>
<b>Referencia</b>	<p>Javier, K. (2019). Ejercicio de autorrevelación. Obtenido de <a href="https://medium.com/@javik/direcciones-trabajando-solo-etiquetar-cada-una-de-las-siguientes-declaraciones-7f3d86bb97c7">https://medium.com/@javik/direcciones-trabajando-solo-etiquetar-cada-una-de-las-siguientes-declaraciones-7f3d86bb97c7</a>.</p> <p>Brown, B. (2020). Valor y vulnerabilidad Parte I: Definiciones y mitos. Obtenido de <a href="https://brenebrown.com/hubs/daring-classrooms-hub/">https://brenebrown.com/hubs/daring-classrooms-hub/</a>.</p> <p>Collins, N. y Miller, L. (1994). Self-disclosure and Liking", Psychological Bulletin, volumen 116, número 3, noviembre de 1994.</p> <p>Sprecher, S. y otros (2013). Por turnos: Reciprocal Self-Disclosure Promotes Liking in Initial Interactions,' Journal of Experimental Social Psychology, Volume 49, Issue 5, September 2013.</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 4. Lección 1: Actividad 1

Breve práctica de atención plena	10 minutos	<p><b>Propósito:</b> Poner a los participantes en contacto con su experiencia física y emocional mientras interactúan con otros sobre temas personales.</p> <p><b>Instrucciones:</b> Pide a los participantes que se pongan por parejas para hacer un breve ejercicio. Explica que se trata de un breve "ejercicio para darnos cuenta de nuestra comunicación interpersonal". El animador planteará una pregunta concreta. Los dos miembros de cada pareja deberán formular y responder a la pregunta. La pregunta será "<b>Describe tu comida favorita</b>".</p> <p>El animador dará un ejemplo de respuesta a esta pregunta. Hará hincapié en los <b>cinco sentidos</b>, incluida la <b>información contextual</b> (es decir, el lugar, la época del año) y luego pedirá al grupo que observe su propio lenguaje corporal.</p> <p>Por ejemplo: "¡Mi comida favorita es el helado! Como helado los días calurosos de verano en la playa. Me encanta el sabor a limón, es agri dulce. Me recuerda a las limonadas de mi abuela".</p> <p>El animador puede hacer preguntas para fomentar la observación: "¿Qué decía mi lenguaje corporal sobre mí y sobre esta comida?". Del mismo modo, me gustaría que te</p>	Trabajo en parejas Debate
----------------------------------	------------	---	------------------------------

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>observaras a ti mismo mientras hablas de tu comida favorita y a tu compañero mientras habla de la suya.</p> <p><b>Informe:</b></p> <p>Las personas pueden notar que son reacias a compartir más de la cuenta en este tipo de ejercicios, o compartir lo justo, o no compartir en absoluto. Una pregunta útil para darse cuenta de esta gradación es</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ "¿Cuánta información compartió tu pareja sobre su comida favorita?"</li> <li>➤ "¿Cuánto de esto era personal y privado y cuánto era información básica?"</li> <li>➤ "Para aquellos de vosotros que decidisteis compartir información verdaderamente personal y privada, ¿cuál fue la diferencia en la reacción/sensación corporal?"</li> <li>➤ "¿Cómo reaccionó tu pareja cuando compartiste algo personal/privado?"</li> </ul> <p><b>Resumen:</b></p> <p>A veces, compartir información personal nos ayuda a acercarnos y a conectar emocionalmente con los demás. Otras veces, puede resultar embarazoso o incómodo. Notar nuestras señales corporales y las de los demás nos da información importante sobre cómo nos sentimos. Sin embargo, ten en cuenta que nuestras señales corporales no siempre son fiables y que hay que tener en cuenta otros indicios.</p> <p>¿Qué otros indicios hay que tener en cuenta para decidir si se comparte o no información personal?</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<b>MÓDULO 4. Lección 1: Actividad 2</b>			
Breve introducción al tema	15 min	<p><b>Propósito:</b></p> <p>Explorar el concepto de información personal y privada. El facilitador pretende definir la información personal, que abarca desde detalles delicados como el origen étnico y la información sanitaria, hasta datos menos delicados pero no por ello menos importantes, como las direcciones y la información familiar. El objetivo es concienciar sobre la naturaleza diversa de la información personal, su significado en diversos contextos como el empleo y las relaciones, y la importancia de tomar decisiones informadas sobre lo que se debe revelar.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>El facilitador introduce el tema de la información personal y privada, proporcionando una definición exhaustiva que incluya tanto los aspectos sensibles como los menos sensibles.</p> <p>El facilitador puede decir lo siguiente</p> <p>"La información personal es una amplia gama de datos que normalmente pueden utilizarse para identificar a una persona o contienen detalles sobre ella. Abarca una amplia gama de información, parte de la cual es sensible (como el origen étnico, las creencias políticas, los antecedentes penales, las creencias religiosas, el documento de identidad, la información sanitaria, la orientación sexual) o información personal menos sensible que, sin embargo, puede ser</p>	Presentación en PowerPoint

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>importante para alguien (por ejemplo, su dirección, número de teléfono, fecha de nacimiento, información familiar, fotografías, recuerdos, experiencias personales, gustos/disgustos).</p> <p>La información personal puede ser necesaria para ayudarnos a conseguir un trabajo y a crear relaciones, pero tenemos derecho a comprender qué información estamos obligados a revelar en el lugar de trabajo, y a proceder con conocimiento de causa a tomar decisiones sobre la información que compartimos."</p> <p><b>Nota para el facilitador:</b> El facilitador fomenta un debate sobre la importancia de la información personal en distintos aspectos de la vida, como las solicitudes de empleo y las interacciones sociales.</p> <p><b>Resumen:</b></p> <p>Se mejorará la comprensión de los participantes sobre la información personal y privada definiendo el amplio espectro de los datos personales y debatiendo su relevancia en diversos contextos. La actividad hace hincapié en la necesidad de encontrar un equilibrio entre la necesidad de compartir información personal para obtener oportunidades de trabajo y establecer relaciones, y el derecho a la intimidad.</p>	
<p><b>MÓDULO 4. Lección 1: Actividad 3</b></p>			



Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
Ejercicio en pequeños grupos	20 min	<p><b>Propósito:</b></p> <p>El objetivo de esta actividad es facilitar un debate en grupo sobre los distintos niveles de riesgo asociados a compartir diferentes tipos de información en un lugar de trabajo. Al animar a los participantes a identificar y clasificar la información en distintos niveles de riesgo, la actividad pretende concienciar sobre la importancia de discernir qué información debe compartirse y qué debe mantenerse en privado, promoviendo así una comunicación y una toma de decisiones eficaces en entornos profesionales.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>El facilitador proporciona una hoja de trabajo para que la estudien en pequeños grupos de 3-4 participantes. La hoja de trabajo titulada FOLLETO 1 REVELACIÓN DE INFORMACIÓN PERSONAL (Apéndice 1) incluye una lista de varios tipos de información personal/sensible.</p> <p>En grupos, los participantes debatirán sobre el nivel de riesgo de compartir información demasiado personal o detallada en un lugar de trabajo. Se animará a determinadas parejas a que identifiquen los elementos de riesgo Alto, Muy Alto o ninguna revelación, mientras que a otras parejas se les preguntará por los elementos de riesgo moderado y bajo.</p> <p><b>Preguntas generales para el grupo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué sentiste al identificar información personal que era arriesgado compartir?</li> <li>➤ ¿Hay alguna característica común entre estos datos?</li> </ul>	Trabajo en parejas, ejercicio escrito, Pregunta y discusión y debate

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Qué pasaría si no compartiéramos ninguna información personal en el lugar de trabajo?</li> <li>➤ ¿Cómo podemos saber lo que es apropiado?</li> <li>➤ ¿Existen señales para compartir información en el lugar de trabajo?</li> <li>➤ ¿Hay alguna forma de que nuestros valores personales nos orienten sobre si compartir información o mantenerla en privado es una forma eficaz de avanzar?</li> </ul> <p>El animador fomentará que se expresen diferentes opiniones en el grupo y desarrollará un debate sobre lo que debe/no debe compartirse en el lugar de trabajo.</p> <p><b>Resumen:</b></p> <p>Elegir qué tipo de información personal revelar en el trabajo puede ser complicado y puede depender del entorno, del grupo de personas y de las relaciones que se establezcan. No obstante, como hemos visto en el ejercicio, hay información más delicada de compartir que otra, y podemos decidir tratar estos temas en el trabajo con más cuidado.</p> <p>El animador introduce la idea de que compartir demasiado puede ser igual de perjudicial que no compartir. Lo primero puede hacernos sentir demasiado expuestos y desencadenar respuestas de rechazo por parte de los demás, mientras que lo segundo puede dejarnos socialmente solos y solitarios.</p>		
<p><b>MÓDULO 4. Lección 1: Actividad 4</b></p>			
<p><b>Encontrar el equilibrio al</b></p>	<p><b>20 min</b></p>	<p><b>Propósito:</b> Desafiar los mitos comunes asociados al hecho de compartir información personal. Los participantes</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<p><b>compartir:</b></p> <p><b>Ejercicio</b></p>	<p>exploran las complejidades de ser vulnerable en la comunicación, haciendo hincapié en que hace falta valor para hablar de sentimientos, necesidades y experiencias personales. El objetivo es promover una comprensión más realista y matizada del hecho de compartir información personal.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>Siguiendo con el trabajo anterior, a veces decidimos compartir información personal. Hablar de nosotros mismos requiere valentía (hablar desde el corazón). Ser valiente en la comunicación significa que podemos practicar, en determinadas ocasiones</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Habla de cómo nos sentimos.</li> <li>➤ Pregunta lo que necesitamos.</li> <li>➤ Ser honestos en nuestra comunicación.</li> <li>➤ Sé amable con los demás.</li> <li>➤ Sé valiente incluso cuando sientas miedo.</li> </ul> <p>Para ser valientes al hablar de nosotros mismos, tenemos que aceptar permitir cierta vulnerabilidad (a veces podemos mostrar sentimientos o mostrar lo que nos importa).</p> <p>Por favor, recuerda que podemos ser a la vez valientes y tener miedo, sobre todo si decidimos hablar de nosotros mismos.</p> <p>El animador presentará una lista de mitos, que también se encuentran en el MANUAL 2 ENCONTRAR EL EQUILIBRIO AL COMPARTIR (Apéndice 2), relativos a compartir información personal, para debatirlos en el grupo. Los mitos</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>pueden presentarse sin la etiqueta "mito" en una presentación de PowerPoint para fomentar el debate.</p> <p><b>Mito 1.</b></p> <p>Soy débil si tengo miedo de compartir una información negativa sobre mí.</p> <p>La idea aquí es que el miedo es natural cuando elegimos abrirnos a los demás sobre nosotros mismos, ya que es humano preocuparse por el juicio. Aunque el riesgo está ahí, si elegimos cuidadosamente a quién abrirnos, podemos sentirnos validados y aceptados.</p> <p><b>Mito 2.</b></p> <p>Nunca me mostraré vulnerable ante los demás compartiendo información personal (por ejemplo, antecedentes penales). O consigo el trabajo o no lo consigo y ya está.</p> <p>A veces, permitir que ciertas personas comprendan nuestra lucha y nuestro esfuerzo puede abrirnos oportunidades y permitir que la gente nos eche una mano. Permitir que la gente nos apoye fortalece las relaciones sanas.</p> <p><b>Mito 3.</b></p> <p>Puedo hacerlo sin la ayuda de nadie. Nadie tiene por qué saber lo importante o difícil que es esto para mí.</p> <p>Estar aislado puede ser muy desmotivador y pesado. Compartir la lucha puede darnos esperanza y aportarnos soluciones que no habíamos considerado.</p> <p><b>Mito 4.</b></p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>Si digo las cosas que debo decir, no sentiré ninguna incertidumbre ni incomodidad.</p> <p>No hay garantías de que no aparezca la incertidumbre o la incomodidad. Cada vez que nos abrimos un poco a los demás, podemos sentirnos así, sin embargo, a veces esto es necesario para construir relaciones sólidas.</p> <p><b>Mito 5.</b></p> <p>No confío en nadie y, por tanto, no puedo compartir nada sobre mí (ser vulnerable) con nadie.</p> <p>A veces creemos que debemos confiar plenamente en alguien antes de compartir un poco de información sobre nosotros mismos. Esto no es exacto. Tenemos que evaluar a la persona y la situación, pero siempre existe cierto riesgo cuando compartimos información sobre nosotros mismos con los demás. La confianza crece con el tiempo.</p> <p><b>Resumen:</b></p> <p>Esta actividad pretende desmitificar las ideas erróneas más comunes en torno al intercambio de información personal. Al debatir y cuestionar los mitos, los participantes adquieren una visión de las complejidades de la vulnerabilidad y el valor en la comunicación. El resumen subraya la idea de que sentir miedo o incertidumbre es una parte natural de compartir información personal, y no disminuye la fortaleza de cada uno. La actividad promueve una comprensión más auténtica y equilibrada de la dinámica que implica hablar de uno mismo.</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<b>MÓDULO 4. Lección 1: Actividad 5</b>			
<b>Conclusión / preguntas</b>	<b>5 min</b>	<p><b>Propósito:</b></p> <p>Mejorar la comprensión de los participantes sobre el intercambio de información personal en el lugar de trabajo. El objetivo es enseñarles a evaluar la conveniencia de compartir distintos tipos de información, teniendo en cuenta tanto el nivel de riesgo como el potencial para establecer relaciones sanas. La sesión pretende abordar el equilibrio entre compartir y mantener la privacidad, desmontando mitos que pueden obstaculizar la comunicación abierta.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>El facilitador recuerda al grupo que la información personal puede ser general o delicada. Tenemos que aprender a valorar cuándo y dónde es útil compartir información personal. Sin embargo, cerrarse completamente tampoco es útil, ya que impide la construcción de relaciones sanas. En esta sesión consideramos distintos tipos de información y el nivel de riesgo de compartirlas en el lugar de trabajo. También consideramos tu disposición a compartir información personal y algunos mitos que pueden frenarte a abrirte a los demás.</p> <p><b>Resumen:</b></p> <p>Los participantes aprenden la importancia de encontrar el equilibrio entre apertura y privacidad en el lugar de trabajo. Los participantes adquieren habilidades prácticas para evaluar la conveniencia de compartir información personal</p>	<b>Puntos clave</b>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		y desmentir los mitos que pueden obstaculizar una comunicación eficaz. La sesión fomenta un entorno de apoyo para aprender y practicar estas habilidades, contribuyendo al desarrollo de relaciones saludables en el lugar de trabajo.	

## Lección 2: Divulgación - Elegir bien (a)

Título de la lección	Divulgación - Elegir bien
<b>Objetivos</b>	<p><b>Los objetivos de la Lección 2 son</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar formas de generar confianza en el lugar de trabajo.</li> <li>• Desarrollar una autopresentación para el lugar de trabajo que incluya la revelación total, parcial o nula de los antecedentes penales.</li> <li>• Explora los pros y los contras de revelar los antecedentes penales en el lugar de trabajo</li> </ul>

<b>Semana</b>	Semana 1
<b>Duración</b>	1,5 horas
<b>Términos clave</b>	<p><b>Acumulación de seguridad</b></p> <p><b>Divulgación facilitada</b></p> <p><b>Información personal sensible</b></p> <p><b>Entrevista en el lugar de trabajo</b></p> <p><b>Presentación de uno mismo</b></p> <p><b>Cómodo y basado en el valor</b></p> <p><b>Divulgación total, parcial y no divulgación</b></p>
<b>Resultados del aprendizaje</b>	<p><b>Al finalizar la Lección 2, los participantes serán capaces de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconocer el desarrollo de oportunidades para compartir en un entorno laboral.</li> <li>✓ Discute las ventajas de acercarse a un entorno laboral con la intención de revelar todo en comparación con la revelación parcial o nula.</li> <li>✓ Practicar cómo hablar de sí mismos en el contexto de un lugar de trabajo.</li> <li>✓ Observa ejemplos de conversaciones de revelación en RV para acostumbrarte al proceso.</li> </ul>
<b>Métodos de aprendizaje</b>	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <p><b>Lluvia de ideas</b></p> <p><b>Hoja de trabajo</b></p> <p><b>Presentaciones</b></p> <p><b>Simulación de RV</b></p>
<b>Evaluación</b>	<b>Evaluación continua del rendimiento</b>



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
<b>MÓDULO 4. Lección 2: Actividad 1</b>			
Práctica breve de atención plena basada en la vergüenza	15 min	<p><b>Propósito:</b> Asentarse y centrarse en la sesión. Conectar con el sentimiento de vergüenza y crear aceptación.</p> <p><b>Procedimiento:</b> El facilitador orienta basándose en los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Adopta una postura cómoda, con los ojos cerrados si te resulta cómodo.</b> Empieza llevando tu atención al cuerpo sentado. Lleva tu atención a la base de tu cuerpo cuando toca la superficie sobre la que descansas. Deja que la mandíbula se ablande, que los omóplatos se deslicen por la espalda y que las manos descansen sobre el regazo o los muslos.</li> <li><b>2. Dirige tu atención a la sensación de respirar, a nivel del vientre.</b> Lleva tu atención a la inspiración y la espiración, al ascenso y descenso del abdomen. Deja que la respiración entre y salga de tu cuerpo de forma natural, lo mejor que puedas.</li> <li><b>3. Y ahora, recuerda suavemente una información personal delicada, quizá algo que te provoque la emoción de la vergüenza.</b> Sé amable contigo mismo aquí y elige lo que estés dispuesto a hacer. Sea lo que sea, vuélvete hacia este recuerdo, experiencia o situación suavemente, lo mejor que puedas,</li> </ol>	Breve práctica de atención plena

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>comprobando qué pensamientos, emociones y sensaciones corporales están presentes.</p> <p>4. <b>Sin necesidad de cambiar ni arreglar nada, empieza a explorar</b> lo que está surgiendo o lo que está aquí ahora mismo. Si hay pensamientos concretos, intenta abordarlos lo mejor que puedas como sensaciones de la mente, como acontecimientos que van y vienen. Si hay emociones o sensaciones, nómbralas o etiquétalas a medida que se den a conocer. <i>Dite a ti mismo que la vergüenza está aquí, o el miedo, la ansiedad o la culpa, sea lo que sea, y quédate con ello unos instantes.</i></p> <p>5. <b>Si las sensaciones son especialmente intensas o fuertes</b>, dite a ti mismo: <i>"este es un momento de dificultad. Puedo estar con esto, ya está aquí". Si te resulta útil, respira dentro de las sensaciones, expandiéndote al inspirar y suavizándote al espirar".</i></p> <p>6. <b>Si esto te resulta demasiado difícil o te parece abrumador</b>, siempre tienes la opción de volver a centrar tu atención en la respiración y en el ascenso y descenso del abdomen, o de abrir los ojos, abandonando esta práctica. De lo contrario, sigue llevando tu atención a las sensaciones de tu cuerpo.</p> <p>7. <b>Y ahora, vuelve a centrar tu atención en la respiración</b>, en el ascenso y descenso del abdomen con cada respiración, inspirando y espirando...</p> <p>8. <b>Ahora, con esta vergonzosa experiencia de fondo, pregúntate suavemente:</b> <i>"¿Puedo dejar que esto sea como es? (Al fin y al cabo, ya está aquí.) ¿Puedo dejarlo pasar? (Ya ha ocurrido.) ¿Es necesario abordarlo?"</i></p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p><i>¿Tengo que emprender alguna acción? Si es así, ¿cuál? ¿Puedo cambiar mi actitud, aportando una perspectiva diferente a esta experiencia? Y ahora, abre suavemente los ojos si han estado cerrados y abandona esta práctica...</i></p> <p><b>Informe:</b></p> <p>Este ejercicio puede suponer un gran reto para los participantes, sin embargo, es una gran simulación para hablar de información personal delicada en el lugar de trabajo. Poder hablar de estos temas requiere haberlos procesado y puede crear un espacio saludable para los sentimientos de vergüenza o culpa.</p> <p>Algunas preguntas que debes hacerte son</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Cómo de difícil fue elegir un tema sensible en el que centrarse?</i></li> <li>• <i>¿Cómo era posible observar los sentimientos negativos de vergüenza sin intentar borrarlos?</i></li> </ul> <p><b>Resumen:</b></p> <p>El facilitador hará hincapié aquí en que, cuando revelamos información sobre nosotros mismos, es natural experimentar emociones difíciles como la vergüenza o la ansiedad. Reforzar la capacidad de tener estos sentimientos sin huir ni exteriorizarlos puede hacer que</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		nuestras discusiones con los demás sean más constructivas y eficaces.	
<b>MÓDULO 4. Lección 2: Actividad 2</b>			
<b>Divulgación en el lugar de trabajo (debate)</b>	<b>20 min</b>	<p><b>Propósito:</b></p> <p>Discutir cómo revelar gradualmente información personal en el lugar de trabajo.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>El animador presenta brevemente una serie de pasos e información a tener en cuenta a la hora de decidir si revelar información personal en el lugar de trabajo. En esta fase, la información personal es general y no se centra necesariamente en los antecedentes penales. La presentación se completará con un debate en grupo y preguntas y respuestas.</p> <p>El facilitador dice <b>La semana pasada estudiamos una serie de temas sobre la información personal que puede ser de alto, moderado o bajo riesgo compartir en el lugar de trabajo. También vimos cómo compartir es importante para entablar relaciones, pero que conlleva sus riesgos y la voluntad de ser vulnerable.</b></p> <p><b>¿Cuál es entonces el proceso/las pistas que hay que tener en cuenta para decidir si revelar o no?</b></p>	<b>Lluvia de ideas, Preguntas y Respuestas, Presentación en PowerPoint</b>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>El facilitador dirige una actividad de lluvia de ideas anotando la información en la pizarra. Una vez anotadas varias opiniones, el facilitador pregunta:</p> <p>¿Pueden priorizarse estas señales en términos de secuencia ("qué hacemos primero")?</p> <p>En última instancia, el animador deberá organizar la información según los pasos del MANUAL 3 SOBRE LA REVELACIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO (Apéndice 3).</p> <p><b>Resumen:</b></p> <p>La idea es que la revelación no es "todo o nada", sino un proceso gradual que requiere observación, regulación emocional y toma de decisiones constante.</p>	
<p><b>MÓDULO 4. Lección 2: Actividad 3</b></p>		
<p><b>Trabajo en pequeños grupos: Pros y contras de revelar los antecedentes penales en la entrevista de trabajo</b></p>	<p><b>Propósito:</b></p> <p>Considerar el proceso de decidir si revelar los propios antecedentes penales en una entrevista de trabajo. El animador presentará el ejercicio, que se completará en una hoja de trabajo en pequeños grupos. A continuación, se debatirá el tema en el gran grupo.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>Los participantes, en un pequeño grupo, considerarán y, si es posible, anotarán los pros y los contras de cada revelación en el lugar de trabajo. El animador ofrece las instrucciones basándose en la HISTORIA JURÍDICA EN EL</p>	<p><b>Trabajo y debate en pequeños grupos</b></p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>EMPLEO: SOPESANDO LOS PROS Y LOS CONTRAS HANDOUT 4 (Apéndice 4). Aquí nos centraremos en la información sobre antecedentes penales. Este ejercicio también puede realizarse en el gran grupo si el nivel de alfabetización es bajo para apoyar el proceso.</p> <p><b>Resumen:</b></p> <p>El objetivo del ejercicio es darse cuenta de que ninguna decisión es correcta y que todas contienen pros/contras. Lo importante es tener en cuenta los propios valores y la información contextual. El facilitador puede hacer preguntas sobre los valores durante el debriefing. Por ejemplo, si un miembro del grupo dice: "Nunca podría revelarlo", el facilitador puede preguntar: "¿Qué valor tendría eso al servicio de?".</p> <p>Al reflexionar sobre ello, los miembros del grupo pueden darse cuenta de que su decisión se basa, de hecho, en un valor (por ejemplo, la autoprotección) o puede ser el resultado de una evasión (por ejemplo, mi valor es ser auténtico, pero me da demasiada vergüenza revelarlo). El facilitador puede hacer hincapié en la importancia de ser conscientes de nuestros valores antes de decidir cómo actuar, de modo que nos sintamos seguros de nuestra elección. Otro punto importante es el "contexto". ¿Se está obligado a revelar (por ejemplo, legalmente?), se trata de un contexto en el que revelar es irrelevante?</p>	
<p><b>MÓDULO 4. Lección 2: Actividad 4</b></p>		

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<p><b>Preparar su autopresentación</b></p>	<p><b>Propósito:</b></p> <p>En este punto, la mitad de los participantes proseguirá con el ejercicio de "preparación de su autopresentación" y la otra mitad se dedicará a la actividad de RV. El objetivo de esta actividad es que los participantes identifiquen la información personal, incluidos tanto los puntos fuertes como las dificultades, que estarán dispuestos a presentar en una entrevista de trabajo. Esta tarea también aumenta la confianza de los individuos en sí mismos y su capacidad para hablar de sí mismos, incluidas sus habilidades y áreas de mejora. Esta tarea se realiza como preparación de una "entrevista simulada" que observarán en la RV y que practicarán a continuación.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>La justificación del ejercicio se presentará como sigue:</p> <p>"Acudir a una entrevista de trabajo puede ser una tarea difícil. Aunque una entrevista de trabajo no sea formal, nos pedirán que compartamos cierta información sobre nosotros mismos durante los primeros días de trabajo, y necesitamos tener un plan sobre cómo responder a esas preguntas.</p> <p>"Tener un plan significa que podemos tanto destacar nuestras habilidades y puntos fuertes como decidir sabiamente qué información personal queremos revelar".</p> <p>"En este ejercicio se te pedirá que estudies la lista de puntos fuertes, habilidades y áreas de desarrollo, e identifiques las características, habilidades, conocimientos y factores de</p>	<p><b>Trabajo y debate en pequeños grupos</b></p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>personalidad que consideres que se relacionan contigo, y que luego preselecciones los que creas que podrías compartir en una entrevista de trabajo. Te pediremos que los selecciones y que consideres las pruebas de cada elemento que constituya un punto fuerte. También te pediremos que reconozcas algunas áreas de desarrollo que estés dispuesto a discutir en una entrevista y que consideres cómo lo comunicarás."</p> <p>El MANUAL DE PREPARACIÓN DE LA AUTOPRESENTACIÓN 5 (Apéndice 5) ilustra el ejercicio. Para los participantes que vayan a realizar esta tarea la semana en que no vayamos a proceder con la tarea de la entrevista, asegúrate de que guardan la copia de su documento para que puedan utilizarla la semana siguiente.</p> <p><b>Se pide a los participantes que completen la primera parte de la hoja de ejercicios por su cuenta.</b></p> <p>Una vez que los participantes hayan completado la hoja de trabajo, todos los grupos debatirán al menos 2 ejemplos de cómo comunicar un punto fuerte y 2 ejemplos de cómo comunicar eficazmente un área de desarrollo.</p> <p><b>Ejemplos para el facilitador:</b></p> <p><b>Puntos fuertes:</b></p> <p>"Se me da muy bien promocionar nuevos productos gracias a un curso de marketing digital, que me permite saber cómo promocionar los productos de la empresa en Internet y conseguir nuevas ventas.</p>	



Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>"Se me da muy bien conducir profesionalmente gracias a mi amplia experiencia como camionero, lo que me permite confiar en que seré puntual y eficiente en un puesto de conductor.</p> <p><b>Áreas de desarrollo:</b></p> <p>"Puedo reconocer que no tengo experiencia directa en ventas, sin embargo, he estado trabajando activamente para mejorar en esta área practicando mis habilidades interpersonales y habiendo realizado cursos sobre comunicación. Estoy segura de que trabajar en esta área es un signo de fortaleza y crecimiento personal".</p> <p>"Puedo reconocer que no he trabajado antes con ordenadores, sin embargo he estado trabajando activamente para mejorar en esta área tomando clases semanales por la tarde en mi escuela local. Estoy segura de que mis conocimientos aumentarán y de que trabajar en esta área es un signo de crecimiento personal".</p> <p>A continuación, se pide a los participantes que completen la segunda parte de la hoja de trabajo por su cuenta, creando una comunicación eficaz para 2 puntos fuertes y 2 áreas personales de desarrollo rellenando la estructura de frases de la hoja de trabajo. La estructura de las frases se ajusta a los ejemplos anteriores.</p> <p><b>Resumen:</b></p> <p>La actividad pretende dotar a los participantes de las habilidades necesarias para presentarse positivamente en una entrevista de trabajo. Identifican y reflexionan sobre</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>los puntos fuertes y las áreas de desarrollo, y preparan estrategias de comunicación eficaces. El debate en grupo promueve el aprendizaje compartido, y el ejercicio garantiza que los participantes estén preparados para participar en una entrevista simulada en la siguiente sesión.</p>	
<p><b>MÓDULO 4. Lección 2: Actividad 5</b></p>		
<p><b>Actividad de RV</b></p>	<p><b>30 min</b></p> <p><b>Propósito:</b> Exponer a los miembros del grupo a conversaciones simuladas con distintos niveles de revelación de sus antecedentes penales. Al observar las interacciones sin revelación, con revelación total y con revelación parcial, los participantes obtendrán información sobre los pros y los contras de cada enfoque. Esta actividad pretende mejorar su comprensión del impacto de la revelación en la dinámica interpersonal, fomentando la toma de decisiones informadas en situaciones del mundo real.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>El animador presenta la actividad de RV, explicando que los participantes presenciarán tres conversaciones simuladas en las que intervienen personas que revelan sus antecedentes penales en distintos grados.</p> <p>Los participantes interactúan con el entorno de RV, observando tres escenarios distintos: sin revelación, revelación total y revelación parcial. Cada escenario</p>	<p><b>Actividad de RV</b></p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>mostrará cómo se desarrolla la conversación en función del nivel de revelación.</p> <p>Después de cada simulación, el grupo entabla un debate en el que se analizan los pros y los contras del nivel de divulgación observado. Los participantes comparten sus observaciones, pensamientos y posibles consecuencias de cada enfoque.</p> <p>Tras el análisis, tiene lugar una sesión estructurada de Preguntas y Respuestas. Los participantes pueden pedir aclaraciones, compartir perspectivas y debatir cualquier incertidumbre relacionada con las interacciones observadas.</p> <p>El facilitador dirige un debate reflexivo, animando a los participantes a considerar cómo la experiencia de RV puede influir en su propio enfoque de la revelación en situaciones similares. Las percepciones obtenidas de la actividad de RV se comparten en el grupo.</p> <p><b>Resumen:</b></p> <p>La actividad de RV ofrece a los participantes una oportunidad única de presenciar y analizar virtualmente conversaciones que implican la revelación de antecedentes penales. Al explorar escenarios sin revelación, con revelación total y con revelación parcial, los participantes adquieren una comprensión matizada de las posibles ventajas e inconvenientes asociados a cada enfoque.</p>	
<p><b>MÓDULO 4. Lección 2: Actividad 6</b></p>		

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<p><b>Conclusión / preguntas</b></p>	<p><b>5 min</b></p> <p>Propósito:</p> <p>Abordar los retos a los que se enfrentan las personas cuando hablan de sí mismas.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>El facilitador comienza destacando la dificultad que suelen encontrar los individuos al hablar de sí mismos. Se subraya la importancia de la autorrevelación como un proceso gradual y lleno de matices.</p> <p>El facilitador reconoce que la revelación implica la revelación gradual tanto de los puntos fuertes como de las áreas de desarrollo. Se anima a los participantes a reconocer la importancia de este proceso para construir conexiones auténticas.</p> <p>El facilitador habla de cómo la revelación pautada nos permite establecer relaciones, sentirnos conectados y encontrar gradualmente comunidades de apoyo.</p> <p><b>Resumen:</b></p> <p>Los participantes comprenderán cómo compartir gradualmente la información personal, incluidos los puntos fuertes y las áreas de desarrollo, contribuye a crear conexiones y a encontrar comunidades de apoyo.</p>	<p><b>Puntos clave</b></p>

## Lección 3: Divulgación - Elegir bien (b)

Título de la lección	Divulgación - Elegir bien
<b>Objetivos</b>	<p><b>Los objetivos de la Lección 3 son</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar una autopresentación para el lugar de trabajo que incluya la revelación total, parcial o nula de los antecedentes penales.</li> <li>• Elabora un guión específico para utilizarlo en una entrevista de trabajo con posibles empleadores.</li> <li>• Practica habilidades de divulgación y entrevista de trabajo.</li> </ul>
<b>Semana</b>	Semana 1
<b>Duración</b>	1,5 horas
<b>Términos clave</b>	<p><b>Presentación de uno mismo</b></p> <p><b>Divulgación parcial y nula de los antecedentes penales</b></p> <p><b>Diálogos sobre la simulación de RV</b></p> <p><b>Revelar información en una entrevista</b></p> <p><b>Practica cómo responder a las preguntas de la entrevista</b></p>
<b>Resultados del aprendizaje</b>	<p><b>Al finalizar la Lección 3, los participantes serán capaces de:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Practica hablar de ti mismo en el contexto del trabajo.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Practica cómo hablar de ti mismo en el contexto de una entrevista de trabajo simulada.</li> <li>✓ Observa ejemplos de conversaciones de revelación en RV para acostumbrarte al proceso.</li> </ul>
<b>Métodos de aprendizaje</b>	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <p><b>Lluvia de ideas</b></p> <p><b>Hoja de trabajo</b></p> <p><b>Presentaciones</b></p> <p><b>Simulación de RV</b></p>
<b>Evaluación</b>	<b>Evaluación continua del rendimiento</b>

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
<b>MÓDULO 4. Lección 3: Actividad 1</b>			
Breve ejercicio de movimiento consciente	5 minutos	<p><b>Propósito:</b> Enraizarse y conectar con el aquí y el ahora mediante el uso del cuerpo. A veces las personas prefieren utilizar su cuerpo como herramienta para conectar con el momento presente. También puede ser una herramienta práctica para utilizar en su vida cotidiana.</p> <p><b>Procedimiento:</b> Se pide a los participantes que se sienten en una postura cómoda, respirando un par de veces y llevando gradualmente la atención a su cuerpo. Se les pide que noten la sensación del cuerpo sobre la silla (pausa). A continuación, se pide a los participantes que respiren y muevan los brazos por encima de la cabeza con las palmas hacia dentro. Se les pide que miren al cielo, espiren y se doblen por la cintura bajando para que los brazos toquen el suelo, los tobillos o las espinillas. El movimiento se repite varias veces.</p>	Breve práctica de atención plena

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
----------------	-------------	------------------------------------



**Resumen:** El ejercicio puede vigorizar y preparar a los participantes para participar en la sesión de entrenamiento.

**MÓDULO 4. Lección 3: Actividad 2**

<p><b>Actividad de RV O PREPARAR EL EJERCICIO DE AUTOPRESENT ACIÓN</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p>A los participantes que tuvieron la oportunidad de realizar el ejercicio de RV en la sesión anterior se les presentará ahora el "ejercicio de preparación de la autopresentación" del módulo anterior.</p> <p>Los participantes que no participaron en la actividad de RV sobre la revelación participarán ahora en esta tarea.</p>	
--	------------------	--	--



Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>En esta actividad de RV, los miembros del grupo observarán tres conversaciones sin revelación, con revelación total y con revelación parcial de sus antecedentes penales. Se analizarán los pros y los contras y se iniciará un proceso de preguntas y respuestas.</p>	

### MÓDULO 4. Lección 3: Actividad 3

<p><b>Autopresentación y debate</b> <b>Cómo hablar de mi historia pasada</b></p>	<p><b>40 min</b></p> <p><b>Propósito:</b></p> <p>Practicar la presentación de sí mismo junto con información sobre sus antecedentes penales (si fuera necesario). Disponer de un guión preparado de uno mismo para gestionar la ansiedad en el lugar de trabajo. En esta tarea los participantes ensayarán 3 tipos de respuesta:</p> <p>(1) evitar la divulgación</p> <p>(2) revelar</p> <p>(3) divulgación parcial para advertir la experiencia de cada opción.</p> <p>Después de cada ronda, los participantes observarán sus sentimientos y la calidad de la conversación en su grupo.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>Los miembros del grupo procederán a un estudio de caso de un entorno laboral y se les encomendará la tarea de crear una narrativa de autopresentación relativa a su historial jurídico. Se presentarán tres narrativas: una</p>	<p><b>Autopresentación y debate</b></p>
--	---	---

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>narrativa de no revelación, una narrativa de revelación y una narrativa de revelación parcial.</p> <p>Se les dará un contexto de trabajo (estudio de caso) y una pregunta e indicaciones para que reflexionen sobre ella (HISTORIA PERSONAL DISCUSIONES HANDOUT 6, Apéndice 6).</p> <p>En un ejercicio anterior se presentó una autopresentación completa combinada con otra información importante (puntos fuertes), y este trabajo se conserva para utilizarlo aquí. Por ejemplo, las personas pueden utilizar los puntos fuertes identificados para hablar mientras revelan o no información sobre su pasado. El animador ayudará a los participantes del grupo a encontrar la redacción adecuada para la autopresentación. Si la alfabetización impide escribir notas, se puede contar con el apoyo del facilitador.</p> <p>Los participantes se distribuirán en grupos de 3 (un entrevistado, un entrevistador y un observador). Antes de comenzar con el ejercicio, el facilitador explicará el caso práctico y presentará 3 ejemplos de revelación (no revelación, revelación, revelación parcial).</p> <p>Después de cada tipo de revelación sigue una conversación en gran grupo. El facilitador pregunta sobre los sentimientos relacionados con la comunicación y los valores relacionados con cada opción: revelación, revelación parcial, no revelación. El facilitador no es demasiado prescriptivo sobre la "elección correcta". Se mantiene abierto y curioso, aunque actualmente se centra</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>más en los valores prosociales. A continuación se muestra un ejemplo.</p> <p><b>Ejemplo para que el animador presente el ejercicio:</b></p> <p>En ejercicios anteriores hemos hablado de los pros y los contras de la revelación, y hemos identificado tus puntos fuertes y tus áreas de desarrollo personales. En este ejercicio intentaremos practicar juntos algunos de estos elementos. El objetivo es practicar los distintos tipos de revelación y darnos cuenta de cómo se sienten en relación con nuestros valores personales. Hacer algo que valoramos no siempre es fácil, pero puede parecernos más "adecuado" en el momento de la experiencia.</p> <p>En el primer ejemplo, el facilitador pedirá a los participantes que practiquen la revelación completa utilizando la idea general que hemos utilizado en el ejercicio anterior.</p> <p><b>Esquema de comunicación para una revelación completa:</b> Presenta el área de desarrollo, qué estoy haciendo para mejorar, dimensión positiva.</p> <p>Pregunta del interlocutor:</p> <p>"Veo un hueco en tu CV, ¿puedes explicarlo?"</p> <p>"Me gustaría ser sincera y haceros saber que he estado en prisión debido a dificultades personales para controlar mi ira. Ahora entiendo perfectamente lo que me llevó a ello, y estoy trabajando activamente para controlar mi ira y mejorar mi comunicación a través de talleres. Creo que ahora soy un buen comunicador (fortaleza). Creo que</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>trabajar en mí mismo y asumir la responsabilidad de mis actos es un signo de crecimiento que seguiré persiguiendo".</p> <p>Los participantes practican la revelación plena en grupos (5 minutos cada persona) y después el grupo debate sobre la experiencia, los sentimientos y los valores relacionados.</p> <p><b>Ejemplo de diálogo:</b></p> <p><b>Facilitador:</b> "¿Qué sentiste al revelar todo?"</p> <p><b>Participante:</b> "Me sentí extraño. Creo que la gente nos rechazará si decimos esto".</p> <p><b>Facilitador:</b> "Puede hacer aflorar sentimientos difíciles... como la preocupación por la reacción". "¿Alguien experimentó una reacción diferente?"</p> <p><b>Participante:</b> "Extrañamente me sentí liberado, como un alivio al decirlo".</p> <p><b>Facilitador:</b> "Me pregunto si está relacionado con algún valor personal que tengas y que hayamos podido identificar en lecciones anteriores".</p> <p><b>Participante:</b> "Quizá sea algo de ser independiente, de no tener que esconderse".</p> <p><b>Facilitador:</b> "Vale, sí, a veces algo difícil también puede estar relacionado con nuestros valores prosociales".</p> <p>En el segundo ejemplo, te pedimos que practiques la no revelación y que, del mismo modo, observes tu reacción ante este proceso.</p> <p><b>Esquema de comunicación para la no divulgación.</b> El objetivo de la formación no será entrenar a las personas</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>para que sean deshonestas. El ejemplo ilustrará la evasión al responder a la pregunta.</p> <p>Pregunta del interlocutor:</p> <p>"Veo un hueco en tu CV, ¿puedes explicarlo?"</p> <p>"Sí, reconozco el vacío. Sin embargo, no me gustaría hablar extensamente sobre este periodo, ya que se trata de un asunto privado. Me encantaría hablar más sobre mi experiencia previa y las aptitudes que puedo aportar a este puesto".</p> <p>Los participantes practican la no revelación en grupos (5 minutos cada persona) y después el grupo debate sobre la experiencia, los sentimientos y los valores relacionados.</p> <p><b>Ejemplo de diálogo:</b></p> <p><b>Facilitador:</b> "¿Qué sentiste al evitar la revelación?"</p> <p><b>Participante:</b> "Me sentí extraño. Creo que la gente nos rechazará si decimos esto". "Es mejor simplemente mentir o decir que estábamos enfermos o algo así".</p> <p><b>Facilitador:</b> "Sí, evitar la pregunta puede hacer aflorar sentimientos difíciles... como la preocupación por la reacción". "¿Mintió alguien en su respuesta?"</p> <p><b>Participante:</b> "Sí, dije que cuidaba de mis hijos durante un tiempo".</p> <p><b>Facilitador:</b> "¿Cómo ha sido la experiencia?"</p> <p><b>Participante:</b> "Me sentí incómodo. Como si me fueran a pillar".</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p><b>Facilitador:</b> "Sí, también puede ser preocupante". "Me pregunto si mentir entra en conflicto con algún valor personal que tengas y que hayamos identificado en lecciones anteriores".</p> <p><b>Participante:</b> "Quizá sea algo relacionado con la conexión con los demás. Creo que mentir impide eso".</p> <p><b>Facilitador:</b> "Vale, sí, mentir puede hacerlo".</p> <p>En el tercer ejemplo, te pedimos que practiques la revelación parcial y, del mismo modo, que te fijes en tu reacción ante este proceso.</p> <p><b>Esquema de comunicación para la revelación parcial.</b> El objetivo de la formación no será entrenar a los individuos para que sean deshonestos. El ejemplo ilustrará la evasión a la hora de proporcionar todos los detalles de su historial de encarcelamiento.</p> <p>Pregunta del interlocutor:</p> <p>"Veo un hueco en tu CV, ¿puedes explicarlo?"</p> <p>"Sí, preferiría no entrar en demasiados detalles sobre esto, pero me gustaría que supieras que tuve algunos asuntos legales durante este tiempo. No están relacionados con mi solicitud de trabajo aquí. Necesité algo de tiempo para resolverlos, pero te aseguro que no afectarán a mi trabajo aquí".</p> <p>Los participantes practican la revelación parcial en grupos (5 minutos cada persona) y después el grupo debate sobre la experiencia, los sentimientos y los valores relacionados.</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p><b>Ejemplo de diálogo:</b></p> <p><b>Facilitador:</b> "¿Qué sentiste al hacer una revelación parcial?"</p> <p><b>Participante:</b> "Me pareció extraño. Creo que la gente sentirá curiosidad si decimos esto".</p> <p><b>Facilitador:</b> "Sí, no ser totalmente franco con la información también puede hacer aflorar sentimientos difíciles... como la preocupación por la reacción".</p> <p><b>Participante:</b> "¿Y si piden más información?"</p> <p><b>Facilitador:</b> "Si decidimos mantener una revelación parcial, podemos repetir asertivamente "hubo algunos asuntos legales personales que no están relacionados con el trabajo. He trabajado para resolverlos".</p> <p><b>Participante:</b> "Me sentí incómodo, pero mantiene un cierto límite".</p> <p><b>Facilitador:</b> "Sí. Me pregunto si este enfoque está relacionado con el valor personal para alguien".</p> <p><b>Participante:</b> "Quizá se trate de ser respetuoso con uno mismo y con los demás".</p> <p><b>Facilitador:</b> "Vale, sí, equilibrando las necesidades de ambas partes".</p> <p><b>Resumen:</b></p> <p>Los participantes pueden reflexionar sobre las diferencias entre las opciones de revelación y no revelación en este ejercicio. Pueden generarse ideas y se debatirán los contextos en los que la revelación es apropiada según los valores personales de cada uno. Hay que tener cuidado de</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>que las personas no estén entrenadas para mentir o engañar a los demás. Si esto surge, podemos volver a la conversación sobre el derecho a mantener protegida la información personal. También hay que tener cuidado de que las personas estén informadas de que algunos puestos de trabajo requieren comprobaciones de antecedentes penales. En estas funciones laborales, poder hablar abiertamente del pasado es de gran importancia.</p>	
<p><b>MÓDULO 4. Lección 3: Actividad 4</b></p>		
<p><b>Reúne los elementos de divulgación</b></p>	<p><b>10 min</b></p> <p><b>Propósito:</b></p> <p>El objetivo de este debate en grupo es que los participantes identifiquen algunos elementos clave de los ejercicios anteriores para conservarlos como parte de un guión memorizado sobre cómo presentarse a sí mismos. A continuación, se les anima a compartir en el grupo los elementos clave de su autopresentación que creen que pueden comunicar a los demás en su futura búsqueda de empleo. Los elementos presentados pueden ser tanto puntos fuertes como áreas de desarrollo.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>Se pide a los participantes que reflexionen brevemente sobre estos 3 módulos sobre la revelación y que consideren lo que han aprendido sobre cómo presentarse a sí mismos.</p>	<p><b>Debate en grupo</b></p>



Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Si es posible, se les pide que repasen algunos de sus folletos de las sesiones anteriores.</p> <p>A continuación, se les pide que hagan una breve anotación (AUTODIVULGACIÓN: INTEGRANDO LOS PUNTOS FUERTES Y ATENDIENDO A LAS ÁREAS DE DESARROLLO - HOJA 7, Apéndice 7) sobre qué información creen que es importante recordar sobre cómo presentarse para una futura comunicación en el lugar de trabajo.</p> <p>Por último, se anima a los participantes a compartir esta información con el grupo. El facilitador intentará validar el pensamiento crítico sobre estas cuestiones y no imponer una opinión concreta. Cuando se mencionen valores prosociales, el facilitador deberá hacer hincapié en ellos.</p> <p><b>Resumen:</b></p> <p>Esta actividad de debate en grupo pretende resumir el debate crítico sobre la revelación de información realizado en las 3 lecciones anteriores. Puede que los participantes se sientan más preparados para debatir estas cuestiones o que todavía estén contemplando la posibilidad de tomar una decisión sobre el tema de la revelación. El objetivo de estos módulos no es dar a los participantes una decisión determinada, sino suscitar el pensamiento crítico y la autorreflexión.</p>	
<b>MÓDULO 4. Lección 3: Actividad 5</b>		
<b>Conclusión / preguntas</b>	<b>5 min</b> El facilitador hace hincapié en la dificultad de hablar de uno mismo. El facilitador reconoce la revelación como un	<b>Puntos clave</b>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>proceso gradual que incluye poder hablar de nuestros puntos fuertes y nuestras áreas de desarrollo. La revelación gradual nos permite establecer relaciones, sentirnos conectados y encontrar gradualmente comunidades de apoyo.</p>	

# APÉNTICOS

## Apéndice 1

## FOLLETO 1: DIVULGACIÓN DE INFORMACIÓN PERSONAL

Trabajando con tu pareja, considera cada una de las siguientes afirmaciones que contienen información personal. A continuación, etiqueta cada elemento en función de su nivel de riesgo al compartirlo en un entorno laboral.

<b>L</b> = (riesgo bajo): crees que es apropiado revelar esta información a casi cualquier persona en el lugar de trabajo.
<b>M</b> = (riesgo moderado): crees que es apropiado revelar esta información a las personas que conoces bien y con las que ya has establecido una amistad.
<b>H</b> = (riesgo alto): sólo revelarías esta información a los pocos amigos que conoces desde hace tiempo, en los que has llegado a confiar y a los que consideras amigos íntimos.
<b>X</b> = nunca revelarías esta información a nadie.

N.	Declaración	Nivel de riesgo
1.	Tus aficiones, cómo te gusta pasar mejor el tiempo.	
2.	Tus gustos musicales.	
3.	Tu formación académica y tus calificaciones en la escuela, así como tus sentimientos al respecto.	
4.	Tus opiniones políticas.	
5.	Tu opinión sobre los derechos de las personas o grupos minoritarios.	
6.	Hábitos personales tuyos que te disgustan.	
7.	Características personales tuyas de las que te sientas orgulloso.	
8.	Tus opiniones religiosas y tu participación religiosa, si la tienes.	
9.	Los detalles de los recuerdos más infelices de tu vida.	

<b>10.</b>	Los detalles de los recuerdos más felices de tu vida.	
<b>11.</b>	Las acciones de las que más te has arrepentido en tu vida y por qué.	
<b>12.</b>	Tus secretos más culpables.	
<b>13.</b>	Tus puntos de vista sobre cómo deben vivir un marido y una mujer en su matrimonio.	
<b>14.</b>	Los principales sueños incumplidos de tu vida.	
<b>15.</b>	Qué haces, si es que haces algo, para mantenerte físicamente en forma.	
<b>16.</b>	Los aspectos de tu cuerpo que más te agradan.	
<b>17.</b>	Los rasgos de tu aspecto que más te disgustan.	
<b>18.</b>	La persona de tu vida con la que estás más resentido y los motivos.	
<b>19.</b>	La persona de tu vida a la que más admiras y los motivos.	
<b>20.</b>	Tus miedos más fuertes.	
<b>21.</b>	Tus esperanzas más fuertes.	
<b>22.</b>	Las personas con las que has tenido intimidad sexual y los detalles de tu relación con cada una de ellas.	
<b>23.</b>	Los detalles de tus antecedentes penales.	
<b>24.</b>	Una breve mención de antecedentes penales (sin detalles).	

## Apéndice 2

## FOLLETO 2: ENCONTRAR EL EQUILIBRIO AL COMPARTIR

**Instrucciones:** Considerad estas afirmaciones y discutid en vuestros grupos vuestra opinión sobre si son exactas.

N.	Declaración
1.	Soy débil si tengo miedo de compartir una información negativa sobre mí.
2.	Nunca me mostraré vulnerable ante los demás compartiendo información personal (por ejemplo, antecedentes penales). O consigo el trabajo o no lo consigo y ya está.
3.	Puedo hacerlo sin la ayuda de nadie. Nadie tiene por qué saber lo importante o difícil que es esto para mí.
4.	Si digo las cosas que debo decir, no sentiré ninguna incertidumbre ni incomodidad.
5.	No confío en nadie y, por tanto, no puedo compartir nada sobre mí (ser vulnerable) con nadie.

### Apéndice 3

## FOLLETO 3: LA DIVULGACIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

### 1. Wait and watch

- Is this an environment where people share?
- What and how much do they share?

### 2. Consider your motives

- Am I doing it to create connections or for some other reason (e.g., distract attention, gain advantage)?

### 3. Choose your moment and how

- If the topic is sensitive, find an appropriate time, and make a private, face-to-face conversation

### 4. Go slowly with disclosure

- Start connecting with new people by sharing more superficial information and then gradually add more for deeper connections

### 5. Don't forget to listen to others

- Disclosure is a two-way process. Listen to others and keep their information safe.

## Apéndice 4

## FOLLETO 4: HISTORIA LEGAL EN EL EMPLEO: SOPESANDO LOS PROS Y LOS CONTRAS

### 1. No revelación del historial jurídico

A veces la gente decide mantener la confidencialidad de la información sensible sobre sus antecedentes penales y no hablar de ello con un empresario. Esto puede tener sus pros y sus contras. Considéralos en este ejercicio.

Ventajas de la no divulgación	Contras de la no divulgación

### 2. Divulgación del historial jurídico

A veces la gente decide hablar de información delicada sobre sus antecedentes penales con un empresario. Esto puede tener sus pros y sus contras. Considéralos en este ejercicio.

Ventajas de la divulgación	Contras de la divulgación

### 3. Divulgación parcial

A veces la gente opta por discutir parcialmente con un empresario información delicada sobre sus antecedentes penales sin contarle todo. Esto puede tener sus pros y sus contras. Considéralos en este ejercicio.

Ventajas de la divulgación parcial	Contras de la divulgación parcial

## Apéndice 5

### IMPRESO 5: PREPARACIÓN DE LA AUTOPRESENTACIÓN

#### Parte 1.

**Elige** algunos puntos fuertes, habilidades y áreas de desarrollo que identifiques en ti mismo.

**Marca** los que estarías dispuesto a compartir en una entrevista de trabajo.

Adaptabilidad		Impaciente	
Solucionador de problemas		Nervioso al hablar en público	
Buena capacidad de comunicación		Dificultad para trabajar en equipo	
Bueno para el trabajo en equipo		Perfeccionista	
Capacidad de liderazgo		Hablar demasiado	
Gestión del tiempo		Estar bastante aislado	
Atención al detalle		Ser muy crítico con los demás	
Creativo		Ser muy crítico con uno mismo	
Pensamiento crítico		Dificultad para decir no	
Resistente		Experiencia limitada en este campo	
Automotivado		Tomarse el trabajo demasiado a pecho	
Flexible		Difícil conciliar trabajo y vida	
Buena atención al cliente		Poca flexibilidad	
Bueno con la tecnología		Antecedentes penales	
Bueno con las habilidades manuales			
Bueno para resolver conflictos			
Bueno en tareas cognitivas			
Bueno en _____			
Bueno en _____			
Adaptabilidad			



**Parte 2**

**Ahora elige 2 puntos fuertes y 2 áreas de desarrollo sobre las que hablar.**

Sigue la estructura de la frase siguiente para hablar de tus puntos fuertes:

"Soy muy bueno en (añade tu punto fuerte) debido a mi (añade un ejemplo concreto de una experiencia), lo que me permite (describe lo que puedes hacer con este punto fuerte en el trabajo)".

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Ahora elige 2 áreas de desarrollo sobre las que estés dispuesto a hablar.**

**Sé valiente y considera la posibilidad de compartir tu historia de encarcelamiento (¡sólo para practicar!)**

"Puedo reconocer que (menciona un área de desarrollo), sin embargo he estado trabajando activamente para mejorar esta área mediante (escribe lo que has estado haciendo para mejorar). Confío en que mi (conocimiento/capacidad/aptitud) crecerá y que trabajar en esta área es un signo de crecimiento personal".

**Ejemplo:**

"Puedo reconocer que (mi historial de consumo de sustancias me ha llevado a varias malas elecciones), sin embargo he estado trabajando activamente para mantenerme sana (asistiendo a talleres, sesiones de apoyo y llevando una vida sana). Confío en que mi (fuerza personal y autogestión) crecerá y que trabajar en mí misma es un signo de crecimiento personal".

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Apéndice 6

### IMPRESO 6: DEBATES SOBRE LA HISTORIA PERSONAL

¿Cómo hablo de mi pasado (incluidos/excluidos los antecedentes penales)?

#### Estudio de casos laborales:

Venta al por menor, tienda de equipamiento general, herramientas.

Esta empresa es conocida por tener una política de contratación abierta. Aquí no se exige tener antecedentes penales. El ambiente de trabajo parece agradable y el director también.



Pregunta de entrevista para practicar:

**Veo una laguna en tu CV, ¿puedes explicármela?**

Indicaciones para la divulgación (Información necesaria, sin detalles)
• Me gustaría ser sincero...
• He crecido...
• He aprendido...
• Ahora lo entiendo...
• Soy responsable de...
• La situación era....
• Actualmente mi situación legal es...

