



Co-funded by
the European Union

CURRICULUM

Programación didáctica

MÓDULO 6 - Establecer límites interpersonales

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

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



Contenido

Lección 1: Derechos personales en el trabajo	2
MÓDULO 6. Lección 1: Actividad 1.....	4
MÓDULO 6. Lección 1: Actividad 2.....	4
MÓDULO 6. Lección 1: Actividad 3.....	9
MÓDULO 6.	10
MÓDULO 6. Lección 1: Actividad 5.....	14
MÓDULO 6. Lección 1: Actividad 6.....	16
MÓDULO 6. Lección 1: Actividad 7.....	19
Lección 2: Comunicar los límites	20
MÓDULO 6. Lección 2: Actividad 1.....	22
MÓDULO 6. Lección 2: Actividad 2.....	23
MÓDULO 6. Lección 2: Actividad 3.....	23
MÓDULO 6. Lección 2: Actividad 4.....	25
MÓDULO 6. Lección 2: Actividad 5.....	28
MÓDULO 6. Lección 2: Actividad 6.....	29
APÉNDICES	30
Apéndice 1.	30
Apéndice 2.	31
Apéndice 3.	32
Apéndice 4.	33

Lección 1: Derechos personales en el trabajo

Título de la lección Derechos personales en el trabajo	
Objetivos	<p>Los objetivos de la Lección 1 son</p> <ul style="list-style-type: none">• Reconocer los derechos personales como seres humanos.• Comprender la importancia de los límites personales para unas relaciones sanas.• Reconocer los derechos personales en el trabajo.• Reconocer los derechos personales en el trabajo mediante la RV.• Desafía los mitos relacionados con la expresión de necesidades y el establecimiento de límites.
Semana	Semana 2
Duración	1,5 horas
Términos clave	<p>Derechos personales</p> <p>Derechos del empresario</p> <p>Límites personales</p>
Resultados del aprendizaje	<p>Al finalizar la Lección 1 los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Identificar y evaluar en qué medida ejercen sus derechos como seres humanos.✓ Reconocer la importancia de los límites personales en las relaciones personales y en el lugar de trabajo.✓ Identificar sus derechos personales en el trabajo a través de la RV.✓ Reflexiona sobre los obstáculos para expresar sus necesidades y establecer límites.

Métodos de aprendizaje	Debate Presentación Trabajo individual Escenarios Actividad de RV
Evaluación	Evaluación continua del rendimiento
Referencia	<p>McKay, M., Wood, J.C. y Brantley, J. (2007). El Cuaderno de Trabajo de Habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual. Ejercicios Prácticos de DBT para Aprender Mindfulness, Eficacia Interpersonal, Regulación de las Emociones y Tolerancia al Malestar. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.</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 6. Lección 1: Actividad 1			
Breve comprobación y revisión del trabajo entre sesiones	10 min	<p>El facilitador explorará y revisará el contexto de la lección anterior. En caso de que los participantes se hayan familiarizado con ellos, se les anima a que compartan sus ideas con el grupo. Posibles preguntas/prompts para iniciar la sesión/debate:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reflexión sobre la sesión anterior. ¿Te has enfrentado a alguna dificultad o reto que te gustaría comentar? 	Pregunta y debate
MÓDULO 6. Lección 1: Actividad 2			
Límites personales - breve introducción	10 min	<p>Propósito:</p> <p>Comprender el concepto de derechos personales, límites y responsabilidades en el contexto de los derechos.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El animador iniciará el debate sobre la adaptación del lugar de trabajo señalando que:</p> <p>"Adaptarse en un nuevo lugar de trabajo es un reto, especialmente cuando las personas carecen de habilidades interpersonales que les ayuden a establecer relaciones interpersonales sanas.</p>	Enseñanza, presentación, debate, trabajo individual

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>Equilibrar las necesidades propias y las de los demás es importante, y requiere ser consciente de los propios derechos.</p> <p>Esto es difícil cuando alguien ha sido invalidado por personas significativas en su vida, lo que hace que posiblemente se cuestione su valor e importancia como ser humano."</p> <p>Así pues, el facilitador empezará con la pregunta:</p> <p>¿CUÁLES CREES QUE SON TUS DERECHOS LEGÍTIMOS COMO PERSONA?</p> <p>Los participantes responderán a la pregunta y las respuestas se escribirán en una pizarra/flipchart.</p> <p>Tras debatir las respuestas, se compararán con los derechos enumerados en un folleto (adaptado de McKay et al., 1983 apud McKay, 2007).</p> <p>MANUAL DE DERECHOS HUMANOS 1 (Apéndice 1).</p> <p>Estos derechos se aplican a todos los seres humanos y son la base para establecer límites sanos entre nosotros.</p> <p>Discute con los participantes si ejercen estos derechos en su vida o cómo lo hacen.</p> <p>Nota para el facilitador: Cuando hables de estos derechos con los participantes, haz hincapié en que todas las personas tienen estos derechos, por lo que tenemos que tener cuidado de no tener derecho (sobrederecho) al ejercer nuestros derechos. Repasa cada derecho y obtén</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>ejemplos de casos en los que podrían haber pisoteado los derechos de otras personas al ejercer los suyos.</p> <p>Punto de debate: ¿Se te ocurre alguna situación en la que otras personas hayan pisoteado tus derechos al ejercer los suyos? ¿Cómo fue para ti? ¿Cuáles crees que son tus responsabilidades cuando se trata de respetar los derechos de los demás? ¿Cómo crees que repercutió en la otra persona?</p> <p>Nota para el facilitador: Si a los participantes no se les ocurre ningún ejemplo, el facilitador puede repasar los derechos de la hoja de trabajo y discutirlos, guiándose por las siguientes preguntas.</p> <p>Lista de derechos y puntos de debate:</p> <p>1. Tienes derecho a necesitar cosas de los demás.</p> <p>P: ¿Qué necesitamos de los demás?</p> <p>R: Respeto, seguridad, amor, disponibilidad, protección.</p> <p>P: ¿Es posible que los demás satisfagan siempre nuestras necesidades?</p> <p>R: No.</p> <p>P: ¿Por qué?</p> <p>R: Puede que ellos mismos tengan algún problema, o estén enfermos, o cansados, o ocupados con algo muy importante.</p> <p>2. A veces tienes derecho a ponerte a ti primero.</p> <p>P: ¿Por qué es importante anteponernos a nosotros mismos?</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>R: Para protegernos: nuestra salud, bienestar, seguridad.</p> <p>P: Entonces, si la otra persona tiene problemas, o está en peligro, ¿podemos poner a la otra persona en primer lugar en vez de a nosotros mismos?</p> <p>R: Sí, pero asegúrate de que no te meterás en problemas por ayudar a la otra persona.</p> <p>3. Tienes derecho a sentir y expresar tus emociones o tu dolor.</p> <p>P: ¿Cuándo puede ser problemático este derecho?</p> <p>R: Cuando la ejercemos de forma inadecuada, por ejemplo, agresivamente, y eso lleva a herir a la otra persona.</p> <p>4. Tienes derecho a ser el juez final de tus creencias y a aceptarlas como legítimas.</p> <p>P: ¿Cuándo es problemático este derecho?</p> <p>R: Cuando sólo tienes en cuenta tus propias creencias, en lugar de las de los demás.</p> <p>5. Tienes derecho a tener tu opinión y tus creencias.</p> <p>P: ¿Cuándo es problemático este derecho?</p> <p>R: Cuando impones tus derechos a los demás.</p> <p>Los demás tienen derecho a tener su propia opinión y creencias.</p> <p>6. Tienes derecho a tu experiencia, aunque sea diferente de la de otras personas.</p> <p>P: ¿Cuándo es problemático este derecho?</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>R: Cuando tu experiencia ponga en peligro a otros.</p> <p>7. Tienes derecho a protestar contra cualquier trato que no respete tus valores y límites.</p> <p>P: ¿Cuándo es problemático este derecho?</p> <p>R: Cuando lo haces de forma que pones en peligro o haces daño a otras personas.</p> <p>8. Tienes derecho a negociar un cambio.</p> <p>9. Tienes derecho a pedir ayuda, apoyo emocional o cualquier otra cosa que necesites (aunque no siempre lo consigas).</p> <p>P: ¿Por qué es importante?</p> <p>R: Porque a veces recibir apoyo te salva la vida, o mejora tu vida, lo que conduce a una mejor adaptación en tu entorno (trabajo, familia, relaciones, comunidad, etc.).</p> <p>10. Tienes derecho a decir que no; decir que no no te hace malo ni egoísta.</p> <p>P: ¿Cuándo es problemático este derecho?</p> <p>R: A veces, lo que se te pide que hagas puede formar parte de tus responsabilidades o tareas previstas.</p> <p>11. Tienes derecho a elegir no responder a una situación.</p> <p>P: ¿Cuándo es importante?</p> <p>R: Cuando al responder puedes meterte en problemas.</p> <p>Resumen:</p> <p>La actividad facilita a los participantes la comprensión del concepto de derechos personales, límites y</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>responsabilidades asociadas. Mediante debates y ejercicios, los participantes adquieren conocimientos sobre la importancia de reconocer y respetar los límites personales, al tiempo que comprenden sus responsabilidades en el mantenimiento de estos derechos.</p>	
<p>MÓDULO 6. Lección 1: Actividad 3</p>		
<p>Límites personales</p>	<p>15 min</p> <p>Propósito: Facilitar un debate entre los participantes sobre el tema de los derechos y responsabilidades de los trabajadores.</p> <p>Procedimiento: Partiendo de esta tarea de "derechos generales", el facilitador pasará a los derechos del trabajador, adaptados de la Carta de Derechos Fundamentales de la UE de 2007. En pequeños grupos de 3-4 participantes, debatirán el tema de los derechos y responsabilidades de los trabajadores y se remitirán al FOLLETO 2 DERECHOS EN EL TRABAJO para utilizarlo en la conversación.</p> <p>¿Cuáles crees que son tus derechos como trabajador?</p> <p>Nota para el facilitador: Las obligaciones también deben explorarse en este debate, antes de repartir el folleto.</p> <p>Punto de debate: ¿Cuáles crees que son tus derechos como empleado? ¿Tienes alguna responsabilidad?</p> <p>En el FOLLETO 2 SOBRE LOS DERECHOS EN EL TRABAJO (Apéndice 2) los participantes tendrán una lista de estos derechos y se debatirá sobre ellos.</p>	<p>Enseñanza, presentación, debate, trabajo individual</p>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>Nota para el facilitador: El facilitador debe tener cuidado de no hacer hincapié en los derechos en detrimento de las obligaciones. A continuación se hará un debriefing en el gran grupo.</p> <p>Resumen:</p> <p>Se ha presentado a los participantes sus derechos como individuos, reconociendo al mismo tiempo los derechos de los demás y los límites entre ambos.</p>	
<p>MÓDULO 6. Lección 1: Actividad 4</p>			
<p>Derechos en el trabajo</p> <p>Actividad de RV</p>	<p>20 min</p>	<p>Propósito:</p> <p>Identificar los derechos que tienen como trabajadores, derechos que se han tratado en el apartado anterior.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Hay 2 actividades/juegos de RV.</p> <p>1. EL HEXÁGONO DE LOS DERECHOS</p> <p>En un tablero/flipchart se presentan varias piezas (10 triángulos) de un hexágono en las que hay escritas afirmaciones que representan los derechos de los trabajadores o afirmaciones no relacionadas con los derechos. El participante debe elegir las piezas correctas en orden para completar el HEXAGONO DE DERECHOS</p>	<p>Actividad de RV</p>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<div data-bbox="448 405 810 696" style="text-align: center;"> </div> <div data-bbox="523 857 754 1055" style="text-align: center;"> </div> <p data-bbox="416 1205 820 1234">Declaraciones de derechos:</p> <ol data-bbox="416 1272 1225 1711" style="list-style-type: none"> 1. Tengo derecho a tener un salario justo 2. Tengo derecho a vacaciones anuales retribuidas 3. Tengo derecho a un trato justo en el trabajo, tolerancia cero a la discriminación 4. Tengo derecho a la seguridad en mi lugar de trabajo 5. Tengo derecho a la igualdad de oportunidades laborales, de acuerdo con mi educación/formación <p data-bbox="416 1749 1129 1778">Declaraciones no relacionadas con los derechos:</p> <ol data-bbox="416 1816 1114 2002" style="list-style-type: none"> 1. Puedo faltar al trabajo sin previo aviso 2. No es injusto que te juzguen en el trabajo 3. No pasa nada si mi lugar de trabajo no es seguro 	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>4. Que me ofrezcan un trabajo mal pagado debido a mis antecedentes penales es normal</p> <p>5. No pasa nada si mi empleado no me tiene en cuenta para la formación profesional debido a mis antecedentes penales</p> <p>2. ¿SON ESTOS MIS DERECHOS?</p> <p>Los participantes tendrán que lanzar una pelota para abrir un escenario relativo a los derechos personales en el trabajo. Para cada escenario tienen que decidir si está de acuerdo con los derechos del trabajador (DE ACUERDO o NO DE ACUERDO). Si lo evalúan correctamente, tendrán otra oportunidad de lanzar la pelota.</p> <p>Supuesto 1</p> <p>Mi jefe viene a verme y me anuncia que estoy despedido sin previo aviso y sin ningún motivo claro (tal vez algunas acusaciones falsas hechas por otros compañeros de trabajo). ¿Es esto conforme a tus derechos como empleado?</p> <p>SÍ</p> <p>NO</p> <p>Supuesto 2</p> <p>Mis compañeros de trabajo me acosan debido a mi grabación delictiva: hacen bromas sobre mí, me insultan, hablan a mis espaldas, etc. ¿Es esto conforme a tus derechos como empleado?</p> <p>SÍ</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>NO</p> <p>Escenario 3</p> <p>Mi empresario me rechaza cuando solicito una formación específica que mejoraría mis capacidades en el trabajo (formación profesional de acuerdo con la específica de la empresa). ¿Es esto conforme a tus derechos como trabajador?</p> <p>SÍ</p> <p>NO</p> <p>Hipótesis 4</p> <p>Si se me ocurre una buena idea para mejorar mi trabajo, mi empleado suele invalidar mis ideas (burlarse de ellas). ¿Es esto conforme a tus derechos como empleado?</p> <p>SÍ</p> <p>NO</p> <p>Supuesto 5</p> <p>El empresario te anuncia que tienes que trabajar un día libre (fiesta nacional), si no, te despedirá. ¿Es esto conforme a tus derechos como trabajador?</p> <p>SÍ</p> <p>NO</p> <p>Resumen:</p> <p>Los participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre varios escenarios relacionados con el trabajo en la RV. Si el tiempo lo permite, discute con los participantes si les ha</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		ocurrido alguno de estos escenarios y cómo reaccionaron ante ellos.	
MÓDULO 6. Lección 1: Actividad 5			
Derechos en el trabajo - completa los supuestos	20 min	<p>Propósito:</p> <p>Reconocer formas saludables de considerar sus derechos en el lugar de trabajo y formas de comunicación sobre estos ámbitos.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El otro grupo de participantes que no participe en la actividad de RV tendrá que dividirse en grupos de 2-3 y completar las siguientes situaciones hipotéticas relativas a los derechos en el trabajo.</p> <p>Cada grupo tendrá que leer cada escenario y completar las partes que faltan. Cuando las hayan terminado todas, cada grupo designará a una persona para que presente su trabajo al resto del grupo.</p> <p>Supuesto 1</p> <p>Es viernes a la 1 de la tarde (nuestro horario de trabajo es hasta las 2 de la tarde) y viene nuestro supervisor y nos dice que debido a que tenemos un retraso en la entrega de los materiales a uno de nuestros clientes tenemos que trabajar horas extras, pero no está seguro de que nos vayan a pagar un extra. Al oír esto pensé Y sentí... quise pero en vez de eso Porque</p> <p>Supuesto 2</p>	Actividad en grupo Escenarios

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>Hubo algunos casos en los que oí por casualidad a mis compañeros hablar a mis espaldas de mis antecedentes penales y, en algunos casos, no me incluyeron en las actividades de grupo (actividades que planificaban fuera del trabajo o durante los descansos: ir a fumar o a tomar un café). Mi pensamiento sobre esto es y esto me hace sentir... Quería pero en vez de eso porque</p> <p>Cuando terminen todos, cada grupo designará a una persona para que presente su trabajo al resto del grupo.</p> <p>Punto de debate: Discute con los participantes cómo decidieron completar los supuestos. Utiliza estas preguntas como guía:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Estos supuestos son conformes a tus derechos como trabajador? ➤ ¿Qué te pareció la situación? ➤ ¿Cómo te has sentido? ➤ ¿Cuál fue tu primera reacción al respecto? ➤ ¿Qué te detuvo? ➤ ¿Existe otra perspectiva al respecto? ➤ ¿Podrías pensar en otra forma de reaccionar? <p>Nota para el facilitador: Con estos escenarios estamos introduciendo la idea de los límites. En estos escenarios se rompieron/rompieron límites/derechos.</p> <p>El facilitador explicará la idea de límite partiendo del concepto de derechos.</p> <p>"Un límite en las relaciones es un límite interpersonal que está influido por la cultura, la personalidad o el contexto</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>social. Al establecer límites, límites sanos, estamos haciendo saber a los demás qué tipo de comportamientos son apropiados/ aceptado por nosotros, lo que nos hace sentir seguros y que conduce a relaciones sanas.</p> <p>Ejemplos de límites sanos en las relaciones: decir no a algo que no quieres hacer; expresar los sentimientos de forma responsable; dejar claras tus expectativas; abordar los problemas directamente, etc."</p> <p>Nota para el facilitador: El facilitador debe hablar de las posibles diferencias culturales, si existen.</p> <p>Resumen:</p> <p>En esta sección, los participantes comprenderán ejemplos de aplicación de sus derechos en forma de límites saludables a través de la comunicación. También se discuten las áreas en las que es posible flexibilizar las barreras personales.</p>	
<p>MÓDULO 6. Lección 1: Actividad 6</p>			
<p>Mitos que obstaculizan el establecimiento de límites y la expresión de necesidades</p>	<p>20 min</p>	<p>Propósito:</p> <p>Reflexionar sobre los cuatro mitos que impiden a las personas expresar sus necesidades y establecer límites en sus relaciones personales o laborales. Será una tarea en pequeños grupos.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Cada pequeño grupo tendrá una lista de estos mitos en el folleto.</p>	<p>Trabajo diádico, Fichas</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>MITOS RELACIONADOS CON LOS DERECHOS FICHA 3 (Apéndice 3).</p> <p>Algunos de los participantes leerán uno de los mitos y luego se agruparán. Se les pedirá que discutan si están de acuerdo o no con ellos, y que justifiquen sus respuestas, para después presentar sus conclusiones al grupo.</p> <p>Punto de debate: ¿Cuál es tu opinión sobre estas afirmaciones?</p> <p>¿Alguna de ellas está relacionada con tu comportamiento en las relaciones interpersonales?</p> <p>En un debate en gran grupo, se escribirán las conclusiones en la pizarra/flipchart. Los participantes también dispondrán de un folleto con las alternativas a estos mitos (McKay, 2007) que deberán completar en grupos (marcar la alternativa que prefieran).</p> <p>ALTERNATIVAS A LOS MITOS HANDOUT 4 (Apéndice 4).</p> <p>Nota para el animador. Al debatir estos mitos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Somos seres sociales. <p>Por tanto, es natural necesitar cosas de otros seres humanos, ya sea atención, apoyo, amor, ayuda o simplemente amabilidad. No estamos completos por nosotros mismos, y nos pasamos la vida negociando con los demás todo lo que necesitamos para sobrevivir, física y emocionalmente. Por tanto, necesitar cosas no puede ser vergonzoso ni incorrecto; es una necesidad humana básica.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Oír una negativa airada duele. 	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>A veces, oír una negativa airada puede herirnos emocionalmente. Pero, ¿puedes realmente no soportarlo? Piensa en los rechazos a los que te has enfrentado en tu vida: fueron difíciles, pero sobreviviste a ellos. Los rechazos duelen, no cabe duda, pero el arrepentimiento puede ser más fuerte.</p> <p>3. Puede que te parezca egoísta pedir cosas.</p> <p>Puede que sientas que es egoísta pedir cosas debido a los mensajes de tu infancia que decían que tus necesidades no contaban o que eran menos importantes que las de los demás.</p> <p>Cuando compruebas esto, ¿es realmente cierto? ¿Hay algo defectuoso o equivocado en ti que hace que tus necesidades sean relativamente poco importantes? La verdad es que las necesidades de todos son válidas e igualmente importantes. No es egoísta pedir cosas o poner límites. Es normal. Es sano y necesario. Nuestra supervivencia como individuos depende de que sepamos y expresemos lo que queremos. Porque si no lo hacemos, la gente no nos presta atención.</p> <p>4. El control es relativo.</p> <p>No puedes controlar el comportamiento de los demás. Lo que se puede controlar es <i>tu</i> comportamiento. Los estilos pasivos o agresivos suelen tener resultados no deseados. La gente ignora tus necesidades o se enfada y se resiste a ti. Por eso te sientes impotente: las estrategias que utilizas no son eficaces. El comportamiento asertivo obtiene mejores</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>resultados. La gente -la mayoría de las veces- escucha y responde positivamente.</p> <p>Resumen:</p> <p>En esta tarea, los participantes reflexionan sobre los mitos que crean barreras autoinfligidas al hacer peticiones sobre derechos personales. Esta actividad sirve de preparación para la siguiente lección: Comunicar los límites personales.</p>	
MÓDULO 6. Lección 1: Actividad 7		
Conclusión / preguntas	<p>5 min</p> <p>Propósito: Reforzar los conceptos clave tratados en la lección, incluidos los derechos, las obligaciones, la consideración de los demás al ejercer los derechos y las diferencias culturales. Además, el facilitador pretende crear un diálogo abierto animando a los participantes a hacer preguntas.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El animador hace hincapié en los puntos clave de la lección, tratando temas como los derechos, las obligaciones, la consideración hacia los demás y las diferencias culturales.</p> <p>Se anima a los participantes a que participen en debates y formulen preguntas, fomentando un entorno de aprendizaje interactivo y abordando cualquier incertidumbre.</p> <p>Por último, el facilitador presenta el siguiente módulo, el establecimiento de límites, proporcionando una breve visión general de lo que se va a tratar.</p>	Puntos clave

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>Resumen: Esta actividad refuerza eficazmente la comprensión de los conceptos clave por parte de los participantes.</p>	

Lección 2: Comunicar los límites

Título de la lección	Comunicar los límites
<p>Objetivos</p>	<p>Los objetivos de la Lección 2 son</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprender por qué mantener el respeto por uno mismo es eficaz en las relaciones interpersonales. • Explora los pasos para establecer límites manteniendo el respeto por uno mismo. • Explora los pasos para establecer límites. • Explora el establecimiento de límites en RV.
<p>Semana</p>	<p>Semana 2</p>
<p>Duración</p>	<p>1,5 horas</p>

Términos clave	Límites Autoestima Establecer límites
Resultados del aprendizaje	Al finalizar la Lección 2, los participantes serán capaces de: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Explica la importancia de mantener el respeto por uno mismo en las relaciones interpersonales. ✓ Identifica los pasos para mantener el respeto por ti mismo. ✓ Identifica los pasos para establecer límites en el lugar de trabajo. ✓ Utiliza el juego de rol para practicar los pasos para establecer límites en el lugar de trabajo.
Métodos de aprendizaje	Juego de rol Debate Presentaciones Ensayo rápido Escenarios
Evaluación	Evaluación continua del rendimiento
Referencias	<p>McKay, M., Wood, J.C. y Brantley, J. (2007). El Cuaderno de Trabajo de Habilidades de la Terapia Dialéctica Conductual. Ejercicios Prácticos de DBT para Aprender Mindfulness, Eficacia Interpersonal, Regulación de las Emociones y Tolerancia al Malestar. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.</p> <p>Linehan, M.M. (2015). Manual de entrenamiento en habilidades DBT. Segunda edición. Nueva York: The Guilford Press</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 6. Lección 2: Actividad 1		
Breve comprobación y revisión del trabajo entre sesiones	10 min Propósito: Revisar la lección anterior sobre Los mitos que se interponen en la expresión de las necesidades y el establecimiento de límites. Procedimiento: Tanto el animador como los participantes repasarán los mitos tratados en la lección anterior guiados por las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Cuáles son los mitos que interfieren en la expresión de las necesidades y el establecimiento de límites? ➤ ¿Cómo bloquean los mitos nuestra expresión de necesidades y el establecimiento de límites? ➤ ¿Puedes ver alguno de los mitos relacionados con tu experiencia? ➤ Desde la última sesión, ¿has notado que alguno de los mitos interfiere a la hora de expresar tu necesidad y/o establecer límites? Resumen: Recordar a los participantes el flujo de las lecciones.	Pregunta y debate

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
MÓDULO 6. Lección 2: Actividad 2		
Derechos en el trabajo	<p>20 min</p> <p>Consulta la actividad de RV y Derechos en el Trabajo de la lección anterior. Los participantes cambiarán; los que hicieron la RV harán ahora la actividad de grupo y viceversa.</p>	<p>Actividad de RV</p> <p>Actividad en grupo</p>
MÓDULO 6. Lección 2: Actividad 3		
<p>✦</p> <p>Establecimiento o eficaz de límites:</p> <p>ESTABLECER LÍMITES Y MANTENER EL RESPETO POR TI MISMO - breve introducción</p>	<p>Propósito:</p> <p>Reconocer la importancia de mantener el respeto por uno mismo a la vez que se establecen límites en las relaciones profesionales.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador empezará aclarando que al establecer límites (defender tus derechos de forma que se tomen en serio; pedir a los demás que hagan algo de forma que hagan lo que les pides; rechazar una petición no deseada o poco razonable; conseguir que se tome en serio tu opinión o punto de vista) es importante mantener el respeto por uno mismo.</p> <p>Explica que la autoestima se refiere a la postura que adoptamos hacia nosotros mismos y hacia los demás cuando establecemos límites.</p>	<p>Enseñanza, presentación, debate</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Punto de debate: Pide a los participantes que reflexionen sobre las ocasiones en las que no adoptaron una postura de respeto hacia sí mismos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué ocurre cuando te pones extremadamente emocional durante una interacción interpersonal? ¿Cómo te ves a ti mismo? ¿Cómo te ven los demás? ¿Cómo reaccionan? 2. ¿Qué ocurre cuando te rindes y actúas pasivamente en lugar de defenderte? ¿Cómo te ves a ti mismo? ¿Cómo te ven los demás? ¿Cómo reaccionan? 3. ¿Hay momentos en los que te enfadas mucho, eres mezquino o amenazador? ¿Cómo te ven los demás? ¿Cómo reaccionan? <p>El respeto a uno mismo (comportarse con honor y dignidad) es importante en cualquier interacción.</p> <p>¿Cómo hacerlo? (Habilidad RÁPIDA - adaptada de Linehan, 2015)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sé justo contigo mismo y con la otra persona cuando intentes conseguir lo que quieres. Ten en cuenta tus propios sentimientos y deseos, así como los de la otra persona. <p>¿Qué impacto tiene en el respeto a uno mismo dar prioridad sólo a las necesidades propias o a las de los demás?</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Disculpas apropiadas: disculparse en exceso daña las relaciones. Cuando son necesarias, las disculpas son apropiadas, pero no disculparse por estar vivo, por hacer 	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>una petición por tener una opinión o por estar en desacuerdo. Las disculpas implican que estás equivocado, que cometes un error.</p> <p>3. Apégate a los valores: significa que debes mantenerte firme en tus valores a pesar de que no consigas lo que quieres o de que puedas no gustar a alguien.</p> <p>Punto de debate: Guía a los participantes para que revisen sus propios valores, tal y como se han tratado en las lecciones anteriores. ¿Tienen dificultades para defenderse cuando alguien quiere que hagan o digan algo que entra en conflicto con sus propios valores?</p> <p>4. Sé sincero, no mientas, no te hagas el desvalido cuando no lo eres, no exageres ni inventes excusas.</p> <p>Punto de debate: El facilitador debe ser consciente de que, a veces, la sinceridad puede reducir la eficacia de la relación. Discute este punto con los participantes.</p> <p>Resumen:</p> <p>Mediante esta actividad, los participantes consideran la importancia del respeto a uno mismo (comportarse con honor y dignidad).</p>	
<p>MÓDULO 6. Lección 2: Actividad 4</p>		
<p>★ Establecimiento eficaz de</p>	<p>Propósito: Practicar el establecimiento de límites en sus relaciones profesionales. El facilitador presentará los pasos para</p>	<p>Enseñanza, presentación, debate, ensayo</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
límites: ESTABLECER LÍMITES - breve introducción	<p>establecer límites interpersonales eficaces (adaptado de DBT skills - DEAR MAN, Linehan, 2015).</p> <p>1. Describe la situación:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿A qué reaccionas? ➤ ¿Qué límite se ha roto? ➤ ¿Qué <i>pides</i>? <p>Es importante hacer una descripción clara y objetiva de la situación para que ambas partes estén de acuerdo. Para ayudar a los participantes a hacerse a la idea de describir hechos observables, podemos hacer que consideren lo que podría presentarse como prueba ante un tribunal.</p> <p>Ejemplo: "Llevo 2 años trabajando aquí y no me han subido el sueldo a pesar de que mis evaluaciones de rendimiento han sido muy positivas". (Ensayo rápido)</p> <p>Pide a los participantes que describan una situación problemática en la que quieran pedir algo. Escribe las situaciones descritas.</p> <p>2. Exprésate con claridad: Cómo te sientes o lo que crees sobre la situación.</p> <p>Esto ayuda a la otra persona a comprender lo que quieres de la interacción, así como lo que hace que esta situación sea importante para ti.</p> <p>Aborda la cuestión de sentirse vulnerable durante la expresión de las necesidades.</p>	rápido, juego de rol

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Ejemplo: "Creo que merezco un aumento de sueldo". (Ensayo rápido)</p> <p>Pide a los participantes que piensen en formas de expresar la situación descrita. Escribe las expresiones para cada situación.</p> <p>Nota para el facilitador: La descripción o la expresión no siempre son necesarias. Al decir no a una petición, la persona puede limitarse a decir: "No, no puedo hacerlo". Aun así, es importante ensayar todos los pasos.</p> <p>3. Afirma tus deseos: Pide lo que quieres.</p> <p>Sé claro, conciso y asertivo. Comprende la diferencia entre pedir y exigir: asertivo frente a agresivo. El facilitador y los participantes pueden repasar ahora las habilidades de escucha.</p> <p>Ejemplo: "Me gustaría un aumento. ¿Puedes dármelo?" (Juego de rol)</p> <p>Representa con los participantes las estrategias de "exigir" frente a las de "pedir".</p> <p>5. Refuerza a la otra persona.</p> <p>Identifica algo positivo o gratificante que la otra persona obtendría si satisficiera tu necesidad. Esto requiere tomarse tiempo para considerar la perspectiva de la otra persona y la motivación, y establecer conexiones entre lo que pides y cómo se beneficiaría la otra persona. Alternativamente,</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>podrías ofrecerte a hacer algo por la otra persona, si satisface tu petición/necesidad.</p> <p>Ejemplo: "Seré mucho más feliz y probablemente más productivo si recibo un salario que refleje mi valor para la empresa".</p> <p>(Ensayo rápido)</p> <p>Pide a los participantes que identifiquen algo positivo o gratificante para la otra persona o la situación, en caso de que decida aceptar tu petición. Escribe ejemplos de esos mensajes positivos (reforzadores) para cada situación (por ejemplo, mejoraremos nuestra relación, seré más productivo, trabajaremos en equipo).</p> <p>5. Negocia: Ofrece y pide soluciones alternativas.</p> <p>El facilitador explica la idea de dar para recibir. A veces hay que "dar la vuelta a la mesa" a la otra persona.</p> <p>Ejemplo: "¿Cómo podemos resolver este problema? ¿Qué crees que deberíamos hacer?"</p> <p>Resumen: En esta sección se presenta a los participantes y se practica el método para comunicar sus peticiones/necesidades en el lugar de trabajo de forma eficaz.</p>	
MÓDULO 6. Lección 2: Actividad 5			
Juego de rol -	15 min	Finalidad: Practicar los pasos comentados anteriormente (DEAR MAN).	Juego de rol

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Procedimiento: Los participantes se agruparán en díadas y representarán dos escenarios laborales.</p> <p>Supuesto 1</p> <p>Sabes que un compañero está haciendo comentarios negativos sobre ti a otros compañeros. Quieres que esto termine.</p> <p>Supuesto 2</p> <p>Un compañero siempre te pide que realices tareas por él, aunque sean responsabilidad suya. Quieres decirle que no.</p> <p>Resumen: Los participantes tendrán la oportunidad de practicar la habilidad DEAR MAN al hacer peticiones en el lugar de trabajo.</p>	
MÓDULO 6. Lección 2: Actividad 6		
Conclusión / preguntas	<p>5 min</p> <p>Finalidad: Reforzar los puntos clave tratados en la lección y fomentar el compromiso de los participantes mediante preguntas.</p> <p>Procedimiento: El moderador hace hincapié en los puntos clave de la lección, asegurándose de que los participantes comprenden claramente los conceptos tratados.</p> <p>Se anima a los participantes a que hagan preguntas, fomentando un entorno de aprendizaje interactivo, y abordando cualquier duda o preocupación.</p> <p>Por último, el facilitador introduce el tema del siguiente módulo, proporcionando una breve visión general de lo que se tratará para sentar las bases de las futuras sesiones.</p>	Puntos clave

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Resumen:</p> <p>En esta sesión, el moderador refuerza la comprensión de los participantes de los puntos clave de la lección y fomenta la participación activa mediante preguntas.</p>	

APÉNTICOS

Apéndice 1

FOLLETO 1: DERECHOS HUMANOS

Derechos Humanos:
1. Tienes derecho a necesitar cosas de los demás.
2. A veces tienes derecho a ponerte a ti primero.
3. Tienes derecho a sentir y expresar tus emociones.
4. Tienes derecho a ser el juez final de tus creencias y a aceptarlas como legítimas.
5. Tienes derecho a tus opiniones y creencias.
6. Tienes derecho a tu experiencia, aunque sea diferente de la de otras personas.
7. Tienes derecho a protestar por cualquier trato o crítica que te parezca mal.
8. Tienes derecho a negociar el cambio.
9. Tienes derecho a pedir ayuda, apoyo emocional o cualquier otra cosa que necesites (aunque no siempre lo consigas).

10. Tienes derecho a decir no; decir no no te hace malo ni egoísta.

11. Tienes derecho a no justificarte ante los demás.

12. Tienes derecho a no responsabilizarte del problema de otra persona.

13. Tienes derecho a elegir no responder a una situación.

14. Tienes derecho a decepcionar a veces a los demás.

Apéndice 2

FOLLETO 2: DERECHOS EN EL TRABAJO

Derechos en el trabajo:

1. Tengo derecho a tener un salario justo

2. Tengo derecho a vacaciones anuales retribuidas

3. Tengo derecho a un trato justo en el trabajo; tolerancia cero a la discriminación

4. Tengo derecho a la seguridad en mi lugar de trabajo

5. Tengo derecho a ser informado sobre los cambios en mis condiciones de trabajo

6. Tengo derecho a la igualdad de oportunidades laborales, según lo esperado en función de mi educación/formación

7. Tengo derecho a acceder a la formación profesional, si está disponible

¿Cuáles crees que son algunas de tus responsabilidades en el trabajo?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Apéndice 3

FOLLETO 3: MITOS RELACIONADOS CON LOS DERECHOS

Mitos relacionados con los derechos:
1. Si necesito algo, significa que hay algo malo o incorrecto en mí.
2. No podré soportar que la otra persona se enfade o diga que no.
3. Es egoísta decir que no.
4. No tengo control sobre nada.

Apéndice 4

FOLLETO 4: ALTERNATIVAS A LOS MITOS

Alternativas a los mitos (Marca lo que prefieras)

1. stUna alternativa más saludable al mito de 1 es:

- a. Porque soy un ser humano y necesito conexión, tengo derecho a querer cosas, a establecer buenas relaciones.
- b. A veces necesitaré cosas de otras personas y otras veces les daré lo que necesitan. Esto crea igualdad en las relaciones.

2. ndUna alternativa saludable al mito de 2 es:

- a. Puedo soportar el hecho de que otras personas tengan sus propias necesidades y necesiten decirme que no a veces.
- b. Puedo tolerar la decepción y sé que un "no" no es necesariamente un rechazo personal.

3. rdUna alternativa útil al mito de los 3 es:

- a. Es normal y saludable decir "no" a veces si algo no te gusta.
- b. Decir que no no significa que no te guste la otra persona.

4. thUna alternativa útil al mito de los 4 es:

a. Puedo controlar cómo hablo y me comporto.

b. Puedo controlar si me quedo o me voy de una situación.