

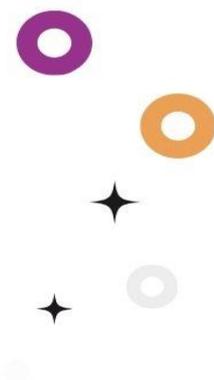


Co-funded by  
the European Union

# CURRICULUM

## Programación didáctica

# MÓDULO 8 - Revisión



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

<b>Lección 1: Repaso.....</b>	<b>2</b>
<b>MÓDULO 8. ....</b>	<b>3</b>
<b>MÓDULO 8. Lección 1: Actividad 2.....</b>	<b>4</b>
<b>MÓDULO 8. Lección 1: Actividad 3.....</b>	<b>5</b>
<b>MÓDULO 8. Lección 1: Actividad 4.....</b>	<b>6</b>
<b>MÓDULO 8. Lección 1: Actividad 5.....</b>	<b>7</b>

## Lección 1: Repaso

Título de la lección	Evaluación del riesgo de los propios pensamientos y acciones
<b>Objetivos</b>	<b>Los objetivos de la Lección 1 son</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Repasa lo aprendido en los módulos anteriores.</li><li>• Ponte al día sobre las actividades de RV pendientes.</li><li>• Completa los cuestionarios de mitad de formación.</li></ul>
<b>Semana</b>	Semana 1
<b>Duración</b>	1,5 horas
<b>Términos clave</b>	<b>Revisa</b> <b>Puesta al día en RV</b> <b>Finalización de la evaluación intermedia</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>✓ Reconoce los mensajes clave del programa RECOMMIT.</li><li>✓ Expresa cualquier duda o preocupación.</li><li>✓ Evalúa sus progresos en el programa.</li></ul>
<b>Métodos de aprendizaje</b>	<b>Trabajo en grupo</b> <b>Uso de metáforas</b> <b>Ejercicio de reflexión (trabajo individual)</b>
<b>Evaluación</b>	<b>Evaluación continua del rendimiento</b>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
Actividad para romper el hielo	5 min	Anima a los participantes a compartir una cosa que hayan aprendido o que les haya resultado útil en el programa hasta el momento.	Actividad en grupo

## MÓDULO 8. Lección 1: Actividad 1

Exploración consciente de sensaciones	15 min	<p><b>Propósito:</b></p> <p>Ejercitar la Sensación Consciente para reforzar la presencia de los participantes en el aquí y ahora utilizando sus sentidos. También puede ser un ejercicio autocalmante.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>El facilitador dará las siguientes instrucciones:</p> <p>Empieza guiando a los participantes para que respiren profundamente unas cuantas veces y se centren en el momento presente.</p> <p>Distribuye pequeños objetos con textura (como una pelota antiestrés, una piedra lisa o una muestra de tela) a cada participante.</p> <p>Pide a los participantes que cierren los ojos y exploren el objeto utilizando el sentido del tacto. Anímales a que se fijen en la textura, la temperatura y cualquier otra sensación.</p> <p>Tras unos minutos, pide a los participantes que abran los ojos y compartan con el grupo una o dos palabras que describan su experiencia sensorial.</p> <p>Este ejercicio va seguido de un debate en grupo.</p> <p><b>Punto de debate:</b></p>	Actividad y debate en grupo
---------------------------------------	--------	---	-----------------------------

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>Relaciona esta actividad con los temas del programa hablando de cómo estar presente puede mejorar la comunicación, la escucha activa y la eficacia interpersonal en general.</p> <p><b>Resumen:</b></p> <p>Se trata de un ejercicio de atención plena basado en las sensaciones que puede utilizarse para enraizarse en el aquí y el ahora.</p>	
<p><b>MÓDULO 8. Lección 1: Actividad 2</b></p>			
<p><b>Revisión de los valores personales y los valores en el lugar de trabajo</b></p>	<p><b>10 min</b></p>	<p><b>Propósito:</b></p> <p>Proporcionar una breve visión general de la importancia de los valores personales y su integración en el lugar de trabajo.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>Entabla un debate con los participantes sobre cómo la comprensión de los valores personales puede mejorar la eficacia interpersonal en el lugar de trabajo.</p> <p>Discute cualquier reto o éxito específico que hayan tenido los participantes al aplicar sus valores en su entorno actual.</p> <p>Identifica cualquier dificultad con el concepto de valores.</p> <p><b>Resumen:</b></p> <p>En esta fase no se espera que los participantes sean expertos en reconocer sus valores. La idea es que hayan reflexionado sobre sus opciones en la vida y hayan ampliado su comprensión de las opciones de cómo ser en la vida.</p>	<p><b>Actividad y debate en grupo</b></p>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
<p><b>MÓDULO 8. Lección 1: Actividad 3</b></p>			
<p><b>Habilidades de escucha y respuesta prosocial</b></p>	<p><b>10 min</b></p>	<p><b>Propósito:</b></p> <p>Repasar los componentes clave de la escucha activa y la respuesta prosocial.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Repasa brevemente las principales habilidades de escucha y resolución de conflictos de los Módulos 2 y 3.</li> <li>➤ Realiza un breve juego de rol en el que los participantes puedan practicar las habilidades de escucha activa del Módulo 2 en un escenario de conflicto.</li> </ul> <p>Escenario de juego de rol: Hoy tu colega está siendo muy grosero contigo y empiezas a sentirte molesto. Te diriges a él para averiguar qué ocurre y resolver la tensión.</p> <p><b>Recuerda utilizar la</b> escucha activa, los ánimos verbales, la habilidad DEAR para solicitar lo que necesitas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Facilita un debate en grupo sobre los retos y las ventajas de poner en práctica estas habilidades interpersonales.</li> </ul> <p><b>Resumen:</b></p>	<p><b>Actividad y debate en grupo</b></p>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>El facilitador hace hincapié en la necesidad de practicar continuamente estas habilidades interpersonales. El grupo identifica oportunidades para practicarlas en el entorno actual.</p>	
<p><b>MÓDULO 8. Lección 1: Actividad 4</b></p>			
<p><b>Práctica de RV</b></p> <p><b>0</b></p> <p><b>Evaluación del programa de medio camino</b></p>	<p><b>20 min</b></p>	<p><b>Propósito:</b></p> <p>Para ponerse al día en los niveles de RV que no hayan tenido tiempo de completar o que les gustaría volver a revisar. Los participantes restantes completarán el cuestionario de mitad de formación.</p> <p><b>Procedimiento:</b></p> <p>El resto de los participantes procederá a la evaluación intermedia y a rellenar el cuestionario. Al cabo de 20 minutos, los grupos cambiarán y todos tendrán la oportunidad de rellenar los formularios de evaluación intermedia del programa.</p> <p>Distribuye y recoge cuestionarios a mitad de camino para evaluar la comprensión, el progreso y la satisfacción de los participantes con el programa.</p> <p>Haz hincapié en el carácter confidencial de las respuestas para animar a que sean sinceras.</p> <p><b>Resumen:</b></p>	<p><b>Actividad y debate en grupo</b></p>

<b>Pasos</b>	<b>Duración</b>	<b>Descripción</b>	<b>Recursos, actividades y materiales</b>
		Se anima a los participantes a considerar el valor del programa RECOMMIT y sus aprendizajes/mensajes para llevar hasta esta fase del programa.	
<b>MÓDULO 8. Lección 1: Actividad 5</b>			
<b>Conclusión / preguntas</b>	<b>5 min</b>	Resume los mensajes clave de la sesión. Recuerda a los participantes las próximas sesiones y cualquier material o recurso adicional que deban consultar. Anima a los participantes a compartir cualquier idea o preocupación que puedan tener.	<b>Puntos clave</b>