



Co-funded by
the European Union

CURRICULUM

Programación didáctica

MÓDULO 9 - Toma de decisiones en el ámbito social y laboral

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: Evaluación del riesgo de los propios pensamientos y acciones....Error! Bookmark not defined.

MÓDULO 9. Lección 1: Actividad 1..... Error! Bookmark not defined.

MÓDULO 9. Lección 1: Actividad 2..... Error! Bookmark not defined.

MÓDULO 9. Lección 1: Actividad 3..... Error! Bookmark not defined.

MÓDULO 9. Lección 1: Actividad 4..... Error! Bookmark not defined.

MÓDULO 9. Lección 1: Actividad 5..... Error! Bookmark not defined.

MÓDULO 9. Lección 1: Actividad 6..... Error! Bookmark not defined.

Lección 2: Tomar decisiones basadas en valoresError! Bookmark not defined.

MÓDULO 9. Lección 2: Actividad 1..... Error! Bookmark not defined.

MÓDULO 9. Lección 2: Actividad 2..... Error! Bookmark not defined.

MÓDULO 9. Lección 2: Actividad 3..... Error! Bookmark not defined.

MÓDULO 9. Lección 2: Actividad 4..... Error! Bookmark not defined.

APÉNDICES.....26

Apéndice 1. 26

Apéndice 2. 32

Lección 1: Evaluación del riesgo de los propios pensamientos y acciones

Título de la lección	Evaluación del riesgo de los propios pensamientos y acciones
Objetivos	<p>Los objetivos de la Lección 1 son</p> <ul style="list-style-type: none"> - Observar y describir pensamientos - Reconocer los pensamientos como historias que cuenta la mente - Identificar pensamientos útiles y no útiles - Identificar las consecuencias de las acciones - Diferenciar entre las consecuencias de los pensamientos útiles y no útiles - Identificar pautas de evitación inútiles
Semana	Semana 2
Duración	1,5 horas
Términos clave	<p>Decisión</p> <p>Pensamiento</p> <p>Acción</p> <p>Emoción</p> <p>Consecuencias</p>
Resultados del aprendizaje	<p>Al finalizar la Lección 1, los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Observa y describe sus pensamientos. ✓ Reconoce sus pensamientos como historias que su mente les está contando.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica los pensamientos útiles y los que no lo son. ✓ Identifica las consecuencias de sus acciones. ✓ Diferencia entre las consecuencias de los pensamientos útiles y los que no lo son. ✓ Identificar pautas inútiles de acciones de evitación.
Métodos de aprendizaje	<p>Trabajo en grupo</p> <p>Uso de la metáfora</p> <p>Ejercicio de reflexión (trabajo individual)</p>
Evaluación	Evaluación continua del rendimiento
Referencia	<p>Stoddard, J. A., Afari. N., Hayes, S. C. (2014) The Big Book of ACT Metaphors A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications.</p> <p>Hayes, S. C., Smith, S. (2005). Terapia de Aceptación y Compromiso. New Harbinger Publications</p> <p>Russ, H, (2019). ACT simplificado: un manual de fácil lectura sobre la terapia de aceptación y compromiso-New Harbinger Publications.</p>
Otras lecturas	Wilson, K. G., DuFrene, T. (2012) La sabiduría para saber la diferencia Un cuaderno de trabajo de Terapia de Aceptación y Compromiso para superar el abuso de sustancias. New Harbinger Publications.

Pasos Duración		Descripción	Recursos, actividades y materiales
Actividad para romper el hielo	5 min	Cada miembro del grupo comparte la emoción principal que experimenta en ese momento. El objetivo de la actividad es conectar con el momento presente.	Actividad en grupo

MÓDULO 9. Lección 1: Actividad 1

Hojas flotantes en un arroyo en movimiento	15 min	<p>Propósito:</p> <p>Observar el contenido de sus pensamientos y considerar los pensamientos como historias que la mente está contando.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador dará las siguientes instrucciones:</p> <p>Cierra los ojos [o si lo prefieres, puedes mantenerlos abiertos y fijar la mirada en un punto fijo, por ejemplo, en el suelo] e imagina un hermoso arroyo que se mueve lentamente. El agua fluye sobre las rocas y alrededor de los árboles, descendiendo cuesta abajo y recorriendo un valle. De vez en cuando, una hoja grande cae al agua y flota río abajo. Imagina que estás sentado junto a ese arroyo en un día cálido y soleado, viendo pasar las hojas flotando.</p> <p>(Pausa breve.)</p> <p>Ahora presta atención a tus pensamientos. Cada vez que te venga un pensamiento a la cabeza, imagina que está escrito en una de esas hojas. Si piensas en palabras, ponlas en la hoja como palabras. Si piensas en imágenes, ponlas en la hoja como imágenes. El objetivo es permanecer junto al arroyo y dejar que las hojas sigan flotando. No intentes hacer que el arroyo vaya más rápido o más lento. No intentes cambiar en</p>	Actividad y debate en grupo
--	--------	---	-----------------------------

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>modo alguno lo que aparece en las hojas. Si las hojas desaparecen, si mentalmente te vas a otra parte, o si descubres que estás en el arroyo o sobre una hoja, detente y date cuenta de que eso ha ocurrido. Archiva ese conocimiento, y luego vuelve de nuevo al arroyo. Observa cómo llega un pensamiento a tu mente, colócalo sobre una hoja y deja que la hoja flote corriente abajo. Continúa durante los momentos siguientes, simplemente observando cómo flotan tus pensamientos.</p> <p>Este ejercicio va seguido de un debate en grupo.</p> <p>Punto de debate:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Pudiste centrar tu atención en las palabras o imágenes que veías en las hojas? ¿Qué se interpuso? 2. Describe tu experiencia al soltar las hojas en el arroyo. ¿Tuviste alguna dificultad al hacerlo? Describe la dificultad. <p>Resumen:</p> <p>Éste es un ejercicio de revisión de la atención plena de una sesión anterior. El objetivo es alejarse de los pensamientos y tomar conciencia de la experiencia del momento. Los participantes pueden darse cuenta de que no necesitamos seguir siempre las instrucciones de nuestros pensamientos.</p>	
MÓDULO 9. Lección 1: Actividad 2			
El Maestro Narrador	15 min	<p>Propósito: Considerar la mente como productora de pensamientos, pero reconocer que estos pensamientos no siempre son sabios o útiles.</p>	Actividad y debate en grupo

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Procedimiento:</p> <p>El Maestro Narrador es una metáfora de la incesante narración de la mente, incluidas sus evaluaciones, reglas, predicciones, etc.</p> <p>Información general para el formador:</p> <p>El lenguaje humano ejerce un enorme control sobre nuestro comportamiento y, a medida que maduramos, nos relacionamos cada vez más con nuestro entorno, no directamente tal como es, sino a través del filtro de lo que nuestro lenguaje nos dice que es.</p> <p>Nuestra mente nos cuenta "historias" sobre el mundo exterior a nosotros. Los pensamientos que tenemos son historias que la mente cuenta para dar sentido a nuestro mundo. Es extremadamente difícil escapar de este proceso, y una de las consecuencias es que nos quedamos constantemente atrapados en nuestros pensamientos.</p> <p>El animador empezará diciendo</p> <p>La mente humana es como el mayor narrador de historias del mundo. Nunca se calla. Siempre tiene una historia que contar y, sobre todo, quiere que la escuchemos. Quiere toda nuestra atención, y dirá cualquier cosa para conseguirla, aunque sea dolorosa, desagradable o aterradora.</p> <p>Y algunas de las historias que cuenta son ciertas. Las llamamos hechos. Pero la mayoría de las historias que cuenta no pueden llamarse realmente hechos. Son más bien opiniones, creencias, ideas, actitudes, suposiciones, juicios, predicciones, etc.</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>Son historias sobre cómo vemos el mundo, lo que queremos hacer, lo que creemos que está bien o mal, o que es justo o injusto, etc. Una de las cosas que queremos hacer aquí es aprender a reconocer cuándo una historia es útil y cuándo no lo es.</p> <p>Así pues, me gustaría que cerraras los ojos (o los mantuvieras abiertos y fijaras la mirada en un punto neutro) y no dijeras nada durante unos treinta segundos: sólo escucha lo que tu mente te está diciendo en este momento.</p> <p>El facilitador pasará algún tiempo procesando esto con los participantes, no debatiendo si la historia de su mente (sus pensamientos) es cierta o falsa, sino fijándose en algunos ejemplos de pensamientos. Los pensamientos pueden ser divertidos, útiles o incluso inútiles, y tienden a alejarles de hacer cosas que son importantes para ellos.</p> <p>Ejemplos de pensamientos inútiles:</p> <p>"No podré hacerlo".</p> <p>"Intentan aprovecharse de mí".</p> <p>"No puedo aprender esto".</p> <p>Una vez utilizada esta metáfora en el grupo, el animador puede volver a ella más tarde diciendo cosas como "¡Parece que el maestro cuentacuentos tiene hoy un público cautivo!" o "¡Vaya, vaya, la máquina de palabras las está produciendo de verdad hoy!".</p> <p>Nota para el facilitador. Cada vez que aparezca una historia "perturbadora" o un pensamiento poco útil, el facilitador puede recordar al participante que se trata simplemente del</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>"Maestro narrador" en acción, haciendo algo natural y que esta historia no tiene por qué controlar las acciones del participante.</p> <p>Resumen:</p> <p>Al utilizar la metáfora del "maestro narrador", los participantes empiezan a reconocer que sus pensamientos o las historias que tienen en la cabeza no siempre son útiles o verdaderas.</p>	
<p>MÓDULO 9. Lección 1: Actividad 3</p>			
<p>✦ La fórmula del desafío</p>	<p>15 min</p>	<p>Propósito:</p> <p>Tomar decisiones demostrando que en cualquier situación hay tres posibilidades de acción.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador dice:</p> <p>Por muy difícil que sea nuestra situación, seguimos teniendo opciones. Para cualquier situación difícil a la que nos enfrentemos, tenemos tres opciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Déjalo. 2. Permanecer y vivir según nuestros valores: cambiar todo lo que podamos para mejorar la situación y dar cabida a la angustia emocional que conlleva. 3. Permanecer y dejar de actuar de forma comprometida con nuestros valores: hacer cosas que no supongan ninguna diferencia o que empeoren las cosas. 	<p>Actividad y debate en grupo</p>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>"Por supuesto, la opción 1 -abandonar- no siempre está disponible. Pero si abandonar la situación es una opción, podrías considerarla especialmente si te encuentras en una situación muy conflictiva, peligrosa o arriesgada. Aquí tienes que considerar si es probable que tu vida sea más plena, más significativa, si abandonas la situación en lugar de quedarte.</p> <p>Si no puedes irte, o no quieres irte, o no lo ves como la mejor opción disponible, entonces te quedan las opciones 2 y 3.</p> <p>Desgraciadamente, la opción 3 (quedarse y dejar de actuar basándose en valores) nos sale a todos de forma natural; en situaciones difíciles, nos enganamos fácilmente a pensamientos y sentimientos difíciles y nos vemos arrastrados a pautas de comportamiento autodestructivas que nos mantienen estancados o empeoran las cosas.</p> <p>Por tanto, el camino hacia una vida mejor está en la opción 2.</p> <p>2. "Cambia lo que puedas según tus valores para mejorar la situación. Además, debo señalar que tener en cuenta las consecuencias de tus actos es importante cuando actúas. Estas consecuencias pueden ser a nivel personal, interpersonal y social. Y, por supuesto, no puedes esperar sentirte feliz cuando estás en una situación difícil; tendrás muchos pensamientos y sentimientos dolorosos. Así pues, la segunda mitad de la opción 2 -hacer sitio para las inevitables emociones difíciles- ¡es muy relevante! Hacer sitio para los pensamientos y sentimientos dolorosos requiere aprender</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>nuevas habilidades para reducir su impacto y quitarles poder, de modo que ya no te retengan.</p> <p>Ejercítate:</p> <p>En pequeños grupos, los participantes se turnan para presentar una situación laboral importante del pasado, en la que hayan elegido la opción 1, 2 ó 3.</p> <p>El facilitador dice:</p> <p>"En pequeños grupos, identifica una situación relacionada con el trabajo (o con una tarea) en la que hayas elegido la opción 1 (marcharme), la opción 2 (quedarme y hacer lo que es importante según mis valores) o la opción 3 (quedarme y actuar de forma contraria a mis valores)."</p> <p>El facilitador puede dar un ejemplo apropiado:</p> <p>"Por ejemplo, si estoy enfadado con mi colega y está intentando iniciar una discusión, puedo marcharme (opción 1), puedo decirle que me interesa su amistad y que me gustaría resolver el conflicto (opción 2: tener buenas relaciones en el trabajo es un valor para mí) o puedo reñirle (opción 3: no quiero discutir en el trabajo, pero en ese momento me resultaba más fácil)".</p> <p>A continuación, se pide a los participantes que expongan las consecuencias de su decisión. Después se les pide que elijan qué opción habría sido más útil, más adaptativa y más acorde con sus valores.</p> <p>El facilitador dice:</p>	

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>"Ahora que has reflexionado sobre cómo te comportaste en el pasado, piensa qué opción preferirías. ¿Cuáles fueron las consecuencias de tu elección? ¿Hubo una opción más útil? ¿Hubo una opción más adecuada a tus valores?".</p> <p>Resumen:</p> <p>El animador hace hincapié en que las personas siempre tienen opciones: abandonar la situación, quedarse y vivir según sus valores mientras hacen mejoras, o quedarse pero renunciar a actuar de acuerdo con sus valores. La actividad anima a los participantes a compartir situaciones pasadas en las que eligieron una de estas opciones, exponiendo las consecuencias. El mensaje final es que el camino hacia una vida mejor está en la opción 2: hacer cambios positivos en consonancia con los valores personales, reconociendo y gestionando al mismo tiempo el dolor inevitable asociado a las situaciones difíciles.</p>	
<p>MÓDULO 9. Lección 1: Actividad 4</p>			
<p>Únete al D.O.T.S</p>	<p>15 min</p>	<p>Propósito:</p> <p>Reconocer que evitar pensamientos, emociones y sensaciones difíciles no es eficaz a largo plazo.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador dice:</p> <p>Todos intentamos librarnos de pensamientos y sentimientos difíciles en el trabajo o en la vida en general. Los objetivos de este ejercicio son</p>	<p>Actividad y debate en grupo</p>

Pasos	Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
		<p>a) averiguar qué haces para evitar pensamientos y sentimientos, y</p> <p>b) considerar su utilidad a largo plazo.</p> <p>Nota para el facilitador: No se trata de empezar a juzgar estos métodos como "buenos" o "malos", "correctos" o "incorrectos", "positivos" o "negativos". El objetivo es simplemente averiguar si estos métodos son eficaces a largo plazo, es decir, ¿funcionan a largo plazo para darte una vida con sentido? (Obviamente, si alguno de estos métodos mejora la vida de uno a largo plazo, ¿podría seguir utilizándolos!)</p> <p>Invita a los participantes a realizar una lluvia de ideas y haz una lista en el rotafolio de los principales pensamientos, sentimientos, sensaciones, recuerdos, emociones, impulsos que los participantes no desean.</p> <p>El facilitador dice:</p> <p>"¿Cuáles son algunos pensamientos, emociones o sensaciones que no nos gusta tener en el lugar de trabajo?"</p> <p>ÚNETE AL D.O.T.S. El FOLLETO 1 (Apéndice 1) describe varias estrategias que utiliza la gente. Algunas de ellas pueden ser útiles a largo plazo y otras no tanto. El animador puede comentar aquellas que los participantes no hayan identificado en el debate.</p> <p>El facilitador dice:</p> <p>"Ahora, consideremos las principales estrategias que utilizamos para librarnos de ellos".</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Aunque el material está disponible en (únete al Folleto 1 del D.O.T.</p> <p>S.), el facilitador reunirá primero a los participantes en pequeños grupos y hará que identifiquen los comportamientos que utilizan para evitar los sentimientos, pensamientos y sensaciones de cada categoría del D.O.T.</p> <p>S.</p> <p>El facilitador dice:</p> <p>"El primer grupo pensará en lo que haces para distraerte. El segundo grupo pensará en qué tipo de acontecimientos, actividades o tareas importantes tiendes a evitar (¿qué evitas que sea importante?). El tercer grupo identificará cómo intentas alejar de tu mente un problema o una dificultad (por ejemplo, preocupaciones, fantasías, culpas). El último grupo identificará si a veces se utilizan sustancias para evitar sentimientos o pensamientos. Una vez identificada cada área, piensa cuánto dura la estrategia y si es útil en tu vida, y coméntalo con el grupo".</p> <p>Se entrega a los participantes el Folleto 1. El animador indica el tema (distraer, excluir, pensar, sustancias) sobre el que está trabajando el grupo para que puedan utilizar el folleto para su debate en grupo.</p> <p>A continuación, los participantes comparten los métodos con los que intentaron evitar pensamientos, emociones y sensaciones difíciles. Consideran en el grupo las consecuencias de estas estrategias.</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>El facilitador hace hincapié:</p> <p>La mayoría de estas estrategias te proporcionan un alivio a corto plazo de los pensamientos y sentimientos dolorosos. Pero no consiguen deshacerse permanentemente de estos pensamientos y sentimientos no deseados, por lo que vuelven a aparecer. Por eso, cuando tomamos decisiones sobre cómo reaccionar en el trabajo o en cualquier otro lugar, nuestra motivación debe ir más allá del alivio temporal de las emociones. Debería tener en cuenta nuestros valores.</p> <p>Resumen:</p> <p>Se anima a los participantes a reconocer que las decisiones a corto plazo para deshacerse de las emociones no siempre son útiles a largo plazo. La idea no es que todas las técnicas (anteriores) sean problemáticas, sino que, cuando tomamos decisiones sobre cómo actuar, es mejor pensar en nuestros objetivos y valores a largo plazo, además de en los beneficios a corto plazo.</p> <p>El ejercicio se resume en el impreso 1 (Apéndice 1).</p>	
MÓDULO 9. Lección 1: Actividad 5		
Conclusión / preguntas	<p>5 min</p> <p>Propósito: Reforzar los puntos clave tratados en la lección, como la atención plena, la observación del pensamiento, el reconocimiento de los pensamientos inútiles, la toma de decisiones y los valores, la perspectiva a largo plazo de las estrategias de afrontamiento, la autenticidad en el lugar de trabajo y la toma de decisiones para el crecimiento personal y profesional. Además, el facilitador pretende crear un</p>	Puntos clave

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>diálogo abierto animando a los participantes a hacer preguntas. Por último, el facilitador introduce el tema del siguiente módulo de forma general.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador hace hincapié en los puntos clave de la lección, abarcando temas como la atención plena, la observación del pensamiento, el reconocimiento de los pensamientos inútiles, la toma de decisiones y los valores, la perspectiva a largo plazo de las estrategias de afrontamiento, la autenticidad en el lugar de trabajo y la toma de decisiones para el crecimiento personal y profesional.</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 tema del siguiente módulo, proporcionando una breve visión general de lo que se tratará para sentar las bases de las futuras sesiones.</p> <p>Resumen:</p> <p>Esta sesión refuerza eficazmente la comprensión de los participantes de los puntos clave de la lección y fomenta la participación activa mediante preguntas.</p>	

Lección 2: Tomar decisiones basadas en valores

Título de la lección Tomar decisiones basadas en valores	
Objetivos	<p>Los objetivos de la Lección 2 son</p> <ul style="list-style-type: none">• Vincula los valores a los objetivos.• Identifica acciones orientadas a objetivos.• Identifica los obstáculos del objetivo.• Identifica acciones para superar los obstáculos.
Semana	Semana 2
Duración	1,5 horas
Términos clave	<p>Decisión</p> <p>Pensamiento</p> <p>Acción</p> <p>Emoción</p> <p>Consecuencia</p>
Resultados del aprendizaje	<p>Al finalizar la Lección 2, los participantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Vincula los objetivos a los valores.✓ Haz una lista de objetivos hacia sus valores.✓ Crea una lista de acciones para alcanzar sus objetivos.✓ Identificar los obstáculos de sus objetivos.✓ Crea una lista de acciones para superar los obstáculos.✓ Identifica las acciones viables y no viables.

Métodos de aprendizaje	Trabajo en grupo Uso de la metáfora Ejercicio de reflexión (trabajo individual)
Evaluación	Evaluación continua del rendimiento
Referencias	<p>Stoddard, J. A., Afari. N., Hayes, S. C. (2014) The Big Book of ACT Metaphors A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy. New Harbinger Publications.</p> <p>Hayes, S. C., Smith, S. (2005). Terapia de Aceptación y Compromiso. New Harbinger Publications.</p> <p>Russ, H, (2019). ACT simplificado. Un manual fácil de leer sobre la terapia de aceptación y compromiso-New Harbinger Publications.</p>
Otras lecturas	<p>Wilson, K. G., DuFrene, T. (2012) La sabiduría para saber la diferencia Un cuaderno de trabajo de Terapia de Aceptación y Compromiso para superar el abuso de sustancias. New Harbinger Publications.</p>

Pasos Duración		Descripción	Recursos, actividades y materiales
Actividad para romper el hielo	5 min	Cada miembro del grupo presenta la emoción dominante que está presente al inicio del taller. El objetivo de la actividad es conectar con el momento presente.	Debate en grupo

MÓDULO 9. Lección 2: Actividad 1

✦ Recorriendo el camino	15 min	<p>Propósito:</p> <p>Desarrollar nuevos comportamientos y evitar formas de actuar autodestructivas/deficientes.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>Facilitador: "El trabajo que estamos haciendo aquí es como caminar por una ladera salvaje, como hemos visto en una lección anterior. Este trabajo es totalmente nuevo, así que no hay un camino claro por el que caminar, especialmente en el espacio de trabajo. Cada paso puede suponer un esfuerzo, y se necesita un esfuerzo deliberado para seguir dando pasos. Entonces miras a tu derecha y ves un camino muy trillado. Parece que sería mucho más fácil caminar por ese sendero que seguir persistiendo en esta ruta sin señalar a través de la hierba alta y crecida. Este viejo camino es la forma en que abordabas las situaciones en el lugar de trabajo en el pasado.</p> <p>La cuestión es que sabes exactamente por dónde va ese camino trillado porque ya lo has recorrido muchas veces.</p> <p>¿Adónde conduce ese camino viejo y gastado en tu vida?</p>	Actividad y debate en grupo
-------------------------	--------	--	-----------------------------

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Los participantes son guiados por el facilitador para compartir un acontecimiento importante de su vida laboral, señalando algunas decisiones poco útiles que tomaron.</p> <p>Este debate se facilita con el FOLLETO 3 "LOS EFECTOS DE MIS DECISIONES EN EL TRABAJO" (Apéndice 3). Los participantes rellenarán la sección "antigua trayectoria" del impreso.</p> <p>Esto ayuda a los participantes a entrar en contacto directo con las consecuencias de sus decisiones pasadas en el trabajo, posiblemente alimentadas por la evitación o guiadas por pensamientos poco útiles.</p> <p>El facilitador continúa:</p> <p><i>Así pues, aquí estamos ahora, encontrándonos con un nuevo territorio. Ves ese viejo y familiar camino... y estás siendo arrastrado hacia ese viejo y familiar camino. Ahora recuérdate a ti mismo adónde te llevó ese camino. ¿Estás dispuesto a arriesgarte en un nuevo camino?</i></p> <p>Todo el grupo completa ahora la sección "nuevo camino" del FOLLETO 3 (Apéndice 3) SOBRE LOS EFECTOS DE MIS DECISIONES EN EL TRABAJO.</p> <p>El facilitador debate con los participantes los riesgos y beneficios asociados a tomar este nuevo camino, de no evitación, de actuar de acuerdo con los propios valores. Se discuten los retos de emprender este camino, como dar cabida a sentimientos y pensamientos incómodos, persistir en la acción aunque se retrase la recompensa, darse cuenta</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>de que los pensamientos son historias que cuenta la mente y no hechos reales. También se señalan los beneficios, como una conexión más profunda y sana con los demás, y recompensas más verdaderas en las relaciones a lo largo del tiempo.</p> <p>Resumen:</p> <p>En este ejercicio, los participantes ven el contraste entre las antiguas decisiones en el lugar de trabajo nacidas de la evasión y la escucha mecánica de sus mentes. Ven la posibilidad de un nuevo camino y un nuevo comportamiento con un conjunto diferente de beneficios en el lugar de trabajo.</p>	
<p>MÓDULO 9. Lección 2: Actividad 2</p>		
<p>✦ No hagas lo que dices</p>	<p>Propósito:</p> <p>Comportarse independientemente de sus pensamientos. Esto les mostrará que pueden comportarse de forma diferente a la historia que les cuenta su mente en un entorno laboral.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El grupo se pondrá por parejas. Los participantes realizarán una serie de acciones como aplaudir, luego sentarse en una silla, luego saltar, etc.</p> <p>Al primer participante de cada pareja se le indica que elija hacer cualquier movimiento razonable (por ejemplo, levantar las manos, fingir que puede volar, pisar fuerte con los pies, etc.) A continuación, su compañero debe describir</p>	<p>Actividad por parejas y debate</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>esta acción en voz alta, empezando la frase con "Debo..." y completándola con la acción que acaba de realizar.</p> <p>Por ejemplo, si el primer participante de la pareja levanta las manos, su compañero dice: "Debo levantar las manos". Mientras lo hace, la tarea del participante consiste en realizar simultáneamente un movimiento diferente, cualquier cosa menos la acción que acaba de realizar el compañero. Por ejemplo, si el compañero se sienta en una silla, el participante dirá: "Debo sentarme en una silla", mientras realiza simultáneamente algo diferente, como agacharse, cruzar los brazos o ponerse de pie sobre un pie.</p> <p>Se realizarán unas diez acciones diferentes antes de informar sobre este ejercicio. Así, el participante tiene tiempo de experimentar qué se siente al hacer algo distinto de lo que se dice.</p> <p>Este ejercicio ayuda a los participantes a percibir que es posible desobedecer al lenguaje, y que no hay obligación de obedecer a nuestros pensamientos.</p> <p>El facilitador invita a cada participante a describir los retos a los que se ha enfrentado durante este ejercicio. El facilitador señala que, aunque sea difícil, es posible hacer algo distinto de la historia que te cuenta tu mente. Esta habilidad es muy útil para tomar decisiones basadas en valores en el lugar de trabajo.</p> <p>El facilitador pregunta al grupo si ha habido alguna ocasión en la que su mente les haya dicho que se comportaran de una determinada manera en el trabajo que no estuviera de acuerdo con sus valores (por ejemplo, para evitar un</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>sentimiento o siguiendo un pensamiento). Continúa un debate en el que el facilitador hace hincapié en que podemos actuar de formas distintas a las que nos indica nuestra mente.</p> <p>Resumen:</p> <p>Este ejercicio distingue entre la forma en que pensamos y la forma en que actuamos. Capacita a los participantes para reconocer que sólo porque pensemos algo, no tenemos por qué llevarlo a cabo. Ayuda a los participantes a tomar decisiones en el lugar de trabajo que no se basen únicamente en sus pensamientos y emociones del momento.</p>	
<p>MÓDULO 9. Lección 2: Actividad 3</p>		
<p>✦</p> <p>Ejercicio de salto</p>	<p>15 min</p> <p>Propósito:</p> <p>Reconocer que intentar evitar el compromiso con una decisión haciendo las cosas sólo parcialmente no es eficaz; las acciones deben completarse para que sean eficaces a la hora de obtener los resultados deseados.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador explicará que cuando uno decide tomar una decisión de "nuevo camino" en el trabajo, tiene que hacerlo por completo, no parcialmente, aunque se sienta extraño o incómodo. Por ejemplo, puedes optar por pedir un aumento o no, pero no hay término medio.</p>	<p>Actividad y debate en grupo</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Por tanto, comprometerse con una decisión basada en valores en el lugar de trabajo podría compararse con saltar.</p> <p>Puedes saltar desde muchas cosas, pero no puedes saltar parcialmente. Puedes elegir desde qué saltas. A veces puede ser algo que esté muy cerca del suelo, como un libro. (El facilitador coge un libro [si es posible], se coloca sobre él y luego salta). Otras veces puede ser saltar desde algo que esté a miles de metros de altura, como el paracaidismo desde un avión.</p> <p>Ahora bien, supón que vas a hacer paracaidismo, pero cuando subes al avión y llega el momento de saltar, sientes miedo y decides que sólo quieres saltar un poco. ¿Es ésa una elección que puedes hacer? Puedes elegir de qué saltas -sea un libro o un avión- y puedes elegir saltar o no saltar, pero ¿puedes elegir saltar un poco? Comprometerse con una decisión es así.</p> <p>Utilizando EL MANUAL 3 SOBRE LOS EFECTOS DE MIS DECISIONES EN EL TRABAJO, los participantes eligen determinadas decisiones (hasta 3) del nuevo camino.</p> <p>Eligen uno que representaría un salto fácil para ellos, uno moderadamente difícil y uno muy difícil para ellos. Los participantes presentan sus nuevas decisiones de camino y su nivel de dificultad en el grupo después de haber completado el FOLLETO 4 "SALTO A MIS DECISIONES" (Apéndice 4).</p> <p>Más tarde, con la ayuda del facilitador y del grupo, identifican los pasos intermedios (por ejemplo, las</p>	

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>habilidades a practicar) hacia estas nuevas decisiones de camino basadas en valores.</p> <p>El facilitador señala que estos pasos son alturas progresivas desde las que saltar. Así, los participantes comprenden que tomar decisiones basadas en valores implica realizar acciones que deben completarse para lograr el resultado deseado. Esto puede servir de motivación para persistir en las acciones cuando surjan dificultades.</p> <p>Resumen:</p> <p>En este ejercicio, los participantes ven la toma de nuevas decisiones en el lugar de trabajo como saltos hacia lo desconocido. Aunque esto puede suponer un reto para ellos, el ejercicio les permite plantearse practicar habilidades adicionales para reforzar esta orientación.</p>	
MÓDULO 9. Lección 2: Actividad 4		
<p>Conclusión / preguntas</p>	<p>5 min</p> <p>Finalidad: Reforzar los puntos clave tratados en la lección, fomentar el compromiso de los participantes mediante preguntas e introducir el tema del siguiente módulo de forma general.</p> <p>Procedimiento:</p> <p>El animador hace hincapié en los puntos clave de la lección, asegurándose de que los participantes comprenden claramente los conceptos tratados.</p>	<p>Puntos clave</p>

Pasos Duración	Descripción	Recursos, actividades y materiales
	<p>Se anima a los participantes a hacer preguntas, fomentando un entorno de aprendizaje interactivo y abordando cualquier duda o preocupación que puedan tener.</p> <p>Por último, el facilitador presenta el tema del siguiente módulo, proporcionando una breve visión general de lo que se tratará para preparar a los participantes para las futuras sesiones.</p> <p>Resumen:</p> <p>Esta sesión refuerza eficazmente la comprensión de los participantes de los puntos clave de la lección y fomenta la participación activa mediante preguntas. Además, el facilitador prepara el escenario para el siguiente módulo proporcionando un avance de los temas que se van a tratar, facilitando la continuidad y la coherencia en el proceso de aprendizaje.</p>	

APÉNTICOS

Apéndice 1

FOLLETO 1ÚNETE A LOS D.O.T.S.

Únete al D.O.T.S. - Parte 1: ¿Qué has probado?

Todos intentamos evitar o deshacernos de pensamientos y sentimientos difíciles. Los objetivos de este ejercicio son a) averiguar qué métodos utilizas, y b) cómo funcionan a largo plazo.

*Nota: Por favor, **no** juzgues estos métodos como "buenos" o "malos", "correctos" o "incorrectos", "positivos" o "negativos".*

El objetivo es simplemente averiguar si estos **métodos** son viables, es decir, si te proporcionan una vida rica y significativa. (Obviamente, *si* alguno de estos métodos mejora tu vida a *largo plazo*, ¡sigue utilizándolos!)

¿Cuáles son los principales pensamientos, sentimientos, sensaciones, recuerdos, emociones, impulsos que no deseas?

D - Distracción: ¿qué haces para distraerte de los pensamientos y sentimientos dolorosos, o para "apartar la mente" de ellos? (por ejemplo, películas, TV, Internet, libros, juegos de ordenador, ejercicio, jardinería, juegos de azar, comida, drogas, alcohol)

O - Exclusión: ¿qué actividades, acontecimientos, tareas, retos o personas importantes, significativos o que mejoran la vida evitas, abandonas, escapas, pospones o te alejas de ellos? (Si no son importantes, significativos o que mejoran la vida, ¡entonces la exclusión no es un problema!)

T- Estrategias de pensamiento: ¿cómo intentas (conscientemente o no) pensar en cómo salir del dolor?

Marca cualquiera de las siguientes que hayas hecho alguna vez, y añade más ideas:

- Preocupante
- Morar en el pasado
- Fantasear con el futuro
- Imaginar escenarios de huida (por ejemplo, dejar tu trabajo o a tu pareja) o escenarios de venganza
- Pensar para ti mismo "No es justo..." o "Si tan sólo".
- Culparte a ti mismo, a los demás o al mundo
- Hablar lógica y racionalmente contigo mismo
- Pensamiento positivo
- Afirmaciones positivas
- Juzgarte o criticarte a ti mismo
- Hacerte pasar un mal rato
- Analizarte a ti mismo (intentar averiguar "¿Por qué soy así?")

- Analizar la situación (intentar averiguar por qué ha ocurrido)
- Analizar a los demás (intentar averiguar por qué son así)
- Planificación
- Estrategias
- Resolución constructiva de problemas
- Hacer listas de tareas
- Repetir refranes o proverbios inspiradores
- Cuestionar o rebatir los pensamientos negativos
- Decirte a ti mismo "Esto también pasará" o "Puede que nunca ocurra".
- Otras estrategias de pensamiento:

S - Sustancias y otras estrategias: ¿qué sustancias utilizas para evitar o librarte del dolor: alimentos, bebidas, cigarrillos, drogas recreativas, remedios naturistas y a base de hierbas, medicamentos de venta libre y con receta?

¿Alguna otra Estrategia que utilices en respuesta a pensamientos y sentimientos no deseados?

Por ejemplo, ¿lo has intentado?

yoga, meditación, centrarse en las relaciones, agresividad, Tai Chi, masajes, ejercicio, buscar pelea, bailar, música, intentos de suicidio, autolesionarse, rezar, destrozar cosas, quedarse en la cama, libros de autoayuda, acudir a un terapeuta o médico u otro profesional de la salud, enfadarse con la vida o con otras personas? ¿Has intentado alguna vez "tolerarlo", "soportarlo" o "aguantarte y seguir adelante"? ¿Has intentado rendirte?

Únete al D.O.T.S. - Parte 2: ¿Cómo ha funcionado? ¿Cuánto ha costado?

La mayoría de estas estrategias te proporcionan un alivio a corto plazo de los pensamientos y sentimientos dolorosos. Pero, ¿te libran permanentemente de esos pensamientos y sentimientos no deseados, para que no vuelvan nunca más?

La mayoría de las veces, con la mayoría de estas estrategias, ¿cuánto tiempo desaparece el dolor antes de volver?

*Ahora bien, está claro que algunos de estos métodos son útiles, si los utilizas **con flexibilidad, moderación y sensatez**; en ese caso, ¿sigue utilizándolos!*

Sin embargo, cuando utilizamos en exceso o confiamos demasiado en estos métodos - cuando los utilizamos de **forma excesiva, rígida o** inadecuada-, tienen costes significativos. Cuando los has utilizado en exceso, ¿qué te han costado estos métodos en términos de salud, dinero, tiempo perdido, relaciones, oportunidades perdidas, trabajo, aumento del dolor, cansancio, energía malgastada, frustración, decepción, etc.?

¿Cuántos de estos métodos te alivian el dolor a corto plazo, pero te mantienen estancado, o empeoran tu vida, o tienen costes significativos a largo plazo?

ninguno" unos pocos' aproximadamente la mitad' la mayoría"
..... "todos

No eres vago ni estúpido

Te has esforzado mucho durante mucho tiempo para librarte de estos pensamientos y sentimientos. ¡Nadie puede llamarte vago! ¡Y no eres estúpido! Son métodos que todo el mundo utiliza en cierta medida para evitar o librarse del dolor. Todos intentamos distraernos; todos renunciamos a las cosas que nos resultan difíciles; todos intentamos pensar en la manera de librarnos del dolor; y todos nos metemos sustancias de una forma u otra en el cuerpo. Y nuestros amigos, familiares y profesionales de la salud a menudo nos animan activamente a hacer todas estas cosas.

Sin embargo... por mucho que intentemos evitar o deshacernos de estos pensamientos y sentimientos a largo plazo, ¡siguen volviendo!

¿Estás atrapado en un círculo vicioso?

Por desgracia, a menudo lo que hacemos para obtener un alivio a corto plazo de los pensamientos y sentimientos dolorosos, tiende a empeorar nuestra vida a largo plazo. En otras palabras, nos quedamos atrapados en un círculo vicioso. Y a la mayoría de la gente le resulta doloroso darse cuenta de ello. ¿Qué pensamientos y sentimientos difíciles te provoca esto?

¿Puedes tomarte un momento para reconocer lo doloroso y difícil que es estar atrapado en este círculo vicioso? (¿Hay algo amable que puedas decirte o hacer por ti?)

Dado que:

a) no importa lo que hagas, tus pensamientos y sentimientos dolorosos *siguen volviendo*,
y

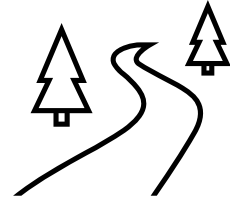
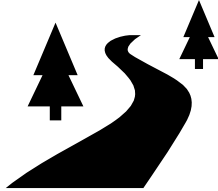
b) muchas de las formas en que respondes a ellos están empeorando tu vida a *largo plazo*,
,

¿estarías abierto a algo nuevo? ¿Te interesaría aprender una forma totalmente nueva de responder a ellos; un método radicalmente distinto a todo lo demás que has probado?

Apéndice 2

FOLLETO 2: EL EJERCICIO DE LA PREGUNTA MILAGROSA

Situación	Acción	Consecuencias	¿Es deseable?	Posible acción alternativa
¿Qué harías con tu vida?				
¿Qué tipo de persona quieres ser?				



¿Qué quieres defender en la vida?				
¿Cómo actuarías en el trabajo?				
¿Qué tipo de persona quieres ser en el trabajo?				
¿Qué quieres representar en tu vida laboral?				

Apéndice 3

FOLLETO 3: LOS EFECTOS DE MIS DECISIONES EN EL TRABAJO

Erasmus+ Número de proyecto: 2022-1-CY01	Mi nuevo camino Decisiones relacionadas con el trabajo en el futuro
--	---

Mi viejo camino

Decisiones relacionadas con el trabajo de mi antiguo camino:

(marca lo que corresponda)

- Evitar hablar de información importante
- Guardar secretos
- Ignorar las peticiones del empresario y de los compañeros
- No escuchar las opiniones
- No buscar ayuda
- Culpar a otros, intimidar o discriminar
- Gritar a los demás
- Uso de sustancias en el trabajo
- Evitar tareas o abandonarlas
- Hacer algo poco ético
- Interrumpir o molestar a los demás
- Desafiar a la autoridad
- Perder el tiempo

¿Posibles consecuencias de las decisiones sobre el antiguo camino?

- Conflicto en el lugar de trabajo
- Relaciones negativas en el lugar de trabajo
- Pérdida de empleo
- No hay recompensas en el trabajo
- Baja satisfacción en el trabajo
- Estrés
- Decepción

Apéndice 4

FOLLETO 4: SALTAR A MIS DECISIONES

De la lista de las decisiones relacionadas con el trabajo del "nuevo camino" elige 3; una para cada nivel de dificultad (bajo, medio y alto) para que las apliques en el trabajo.

Relaciona cada uno de ellos con un valor personal de la lista y luego piensa si necesitas practicar alguna habilidad para poder ponerlo en práctica.

1. **Decisión sobre el nuevo camino:** _____

Nivel de dificultad para mí: bajo medio alto

Valor personal con el que se relaciona esta decisión Confianza ,
Lealtad , Seguridad , Amistad , Comunicación , Compromiso , Seguridad , Respeto ,
Conexión con los demás , Ayuda , Equidad

¿Qué habilidades, si las hay, necesito practicar para tomar esta decisión?

2. **Decisión sobre el nuevo camino:** _____

Nivel de dificultad para mí: bajo medio alto

Valor personal con el que se relaciona esta decisión Confianza ,
Lealtad , Seguridad , Amistad , Comunicación , Compromiso , Seguridad , Respeto ,
Conexión con los demás , Ayuda , Equidad

¿Qué habilidades, si las hay, necesito practicar para tomar esta decisión?

3. **Decisión sobre el nuevo camino:** _____

Nivel de dificultad para mí: bajo medio alto

Valor personal con el que se relaciona esta decisión Confianza ,
Lealtad , Seguridad , Amistad , Comunicación , Compromiso , Seguridad , Respeto ,
Conexión con los demás , Ayuda , Equidad

¿Qué habilidades, si las hay, necesito practicar para tomar esta decisión?
