| **Título del módulo: Autocuidado y Mantenimiento del Bienestar**  **Sesión 1 - Bienestar y Autocuidado** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **Descripción de las actividades de aprendizaje** | **Duración (minutos)** | **Materiales/equipos necesarios** | **Resultados del aprendizaje** |
| Apertura del taller:   * El formador da la bienvenida al grupo y presenta el tema **Autocuidado y Mantenimiento del Bienestar.** * El formador introducirá el tema de la sesión y explicará la información y las habilidades relevantes de esta unidad tal y como se exponen en la presentación. Pregunta a los participantes si tienen alguna duda y les anima a que pregunten en cualquier momento.   Actividad de rompehielos: dos verdades y una mentira   * El formador debe comenzar este taller con una actividad para romper el hielo llamada "Dos verdades y una mentira". * Cada persona debe proponer tres "hechos" sobre sí misma: dos de los hechos serán verdaderos y uno será mentira. El resto del grupo adivinará cuál es la mentira.   Actividad 1: Debate sobre el bienestar   * El formador continuará esta sesión presentando el Powerpoint y empezará a hablar del bienestar, qué es y por qué es importante. * El formador iniciará un debate en grupo y pedirá a los participantes que digan qué cosas pueden afectar al bienestar. * El formador anotará las respuestas en un papelógrafo y lo colocará en un lugar visible para todos. * A continuación, el formador continuará con la presentación en Powerpoint y hablará de la escala de bienestar. | 5 minutos  15 minutos  15 minutos  10 minutos | Espacio para la formación con equipos informáticos  Pizarra/papelógrafo y rotuladores  Hoja de registro de asistencia  Bolígrafos y material para tomar notas para los participantes  Espacio para la formación con equipos informáticos  Pizarra/papelógrafo y rotuladores  Bolígrafos y material para tomar notas para los participantes | Conocimientos teóricos sobre el bienestar  Importancia de mantener un buen bienestar emocional y mental.  Conciencia del propio bienestar mental y emocional. |
| Actividad 2: Haz una lista de fuentes de estrés y fortalezas   * Se trata de una **actividad de autorreflexión** que anima a los participantes a pensar en todas las exigencias que se les plantean y a recordarles las fortalezas que tienen para hacerles frente. * El formador debe repartir el folleto Estrés y puntos fuertes a los participantes y darles 20 minutos para rellenarlo. * Después de 20 minutos, el formador dirige un debate en grupo de 10 minutos con las siguientes preguntas:  1. *¿Te han sorprendido las fortalezas que tienes?* 2. *¿Cómo puedes utilizar estos puntos fuertes para hacer frente a tus exigencias?* | 30 minutos | Espacio para la formación con equipos informáticos  Pizarra/papelógrafo y rotuladores  Bolígrafos y material para tomar notas para los participantes  **Material de apoyo: Estrés y fortalezas** | Conciencia del propio bienestar mental y emocional.  Tomar conciencia de lo que significa para mí el autocuidado.  Desarrollo de estrategias de afrontamiento. |
| Actividad 3: Debate sobre el autocuidado   * El formador divide a los participantes en grupos de 4 y entrega a cada grupo un papelógrafo y un rotulador. * Durante los 10 minutos siguientes, los grupos debatirán las siguientes preguntas:  1. *¿Qué significa para ti el autocuidado?* 2. *¿Por qué crees que el autocuidado es importante?* 3. *¿Tienes tiempo para cuidarte? ¿Por qué?*  * El formador debe pedir a cada grupo que dé su opinión y anote las respuestas en un papelógrafo. * El formador continúa el debate sobre el autocuidado y su importancia utilizando la presentación de PowerPoint. | 35 minutos | Espacio para la formación con equipos informáticos  Pizarra/papelógrafo y rotuladores  Bolígrafos y material para tomar notas para los participantes | Discutir por qué es importante el autocuidado y un buen bienestar emocional y mental. |
| Clausura del taller   * Los formadores clausuran el taller con una breve diapositiva de resumen y responden a las preguntas que los participantes puedan tener sobre el material aprendido hoy. * Los formadores agradecen a los participantes su participación y clausuran el taller. | 10 minutos | Espacio para la formación con equipos informáticos  Pizarra/papelógrafo y rotuladores  Bolígrafos y material para tomar notas para los participantes |  |
| **Duración total del módulo** | **2 horas** |

| **Título del módulo: Autocuidado y Mantenimiento del Bienestar**  **Sesión 1 - Bienestar y Autocuidado** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| **Descripción de las actividades de aprendizaje** | **Duración (minutos)** | **Materiales/equipos necesarios** | **Resultados del aprendizaje** |
| Apertura del taller:   * El formador da la bienvenida al grupo y presenta el tema **Autocuidado y Mantenimiento del Bienestar.** * El formador introducirá el tema de la sesión y explicará la información y las habilidades relevantes de esta unidad tal y como se exponen en la presentación. Pregunta a los participantes si tienen alguna duda y les anima a que pregunten en cualquier momento.   Mini actividad de rompehielos   * Se pide a los participantes que se pongan en parejas y se hagan mutuamente las siguientes preguntas:   + ¿Cómo has llegado a este taller?   + ¿Cuál es tu película favorita?   + Si pudieras invitar a cenar a 3 personajes famosos (vivos o muertos), ¿quiénes serían? * El formador continúa con la presentación en Powerpoint e introduce el concepto de las "5 maneras de alcanzar el bienestar" y muestra un breve vídeo de 3 minutos. | 5 minutos  10 minutos  10 minutos | Espacio para la formación con equipos informáticos  Pizarra/papelógrafo y rotuladores  Hoja de registro de asistencia  Bolígrafos y material para tomar notas para los participantes |  |
| **Actividad 1: Autocuidado**   * El formador dirige a los participantes en un debate de grupo planteando las siguientes preguntas:  1. *¿Tienes tiempo para cuidarte? ¿Por qué?* 2. *¿Cómo podrías dedicar más tiempo a tu autocuidado?*  * El formador continúa con la presentación en PowerPoint y habla sobre las estrategias de autocuidado. | 20 minutos | Espacio para la formación con equipos informáticos  Pizarra/papelógrafo y rotuladores  Bolígrafos y material para tomar notas para los participantes | Tomar conciencia de lo que significa para mí el autocuidado.  Desarrollo de estrategias de afrontamiento. |
| **Actividad 2: Autocuidado y Estrategias de Afrontamiento**   * El formador distribuye el **Material de apoyo: Plan de autocuidado**, que contiene una lista de sugerencias de autocuidado y un registro. * El formador leerá el documento con los participantes y les preguntará si han probado alguna de las sugerencias. Se les animará a que lleven un registro de la frecuencia con la que utilizan estas sugerencias cada semana. * A continuación, se pide a los participantes que entreguen el impreso y completen la lista con las sugerencias personales que consideren útiles. * Hay que recordarles que las actividades de autocuidado no tienen por qué ser grandes, sino que pueden ser tan sencillas como salir al aire libre durante 5 minutos. * Los participantes deben elegir una mezcla de actividades que puedan hacer en el momento o cosas que requieran más planificación. * El formador dirige al grupo en un breve debate sobre lo que les ha parecido la actividad. | 35 minutos | Espacio para la formación con equipos informáticos  Pizarra/papelógrafo y rotuladores  Bolígrafos y material para tomar notas para los participantes  **Material de apoyo: Plan de autocuidado** | Describe cómo se puede practicar el autocuidado.  Encuentra una rutina de autocuidado que te funcione.  Desarrollo de estrategias de afrontamiento. |
| **Actividad 3: Hacer un plan de bienestar**   * El formador introduce el concepto de Plan de bienestar y distribuye el **Material de apoyo: Plan de bienestar** y lo explica a los participantes. * Se anima a los participantes a rellenarlo y se les recuerda la importancia de planificar estrategias de bienestar y autocuidado, ya que de lo contrario se descuidarán. * El formador dirige al grupo en un breve debate para ver qué les ha parecido la actividad. | 35 minutos | Espacio para la formación con equipos informáticos  Pizarra/papelógrafo y rotuladores  Bolígrafos y material para tomar notas para los participantes  **Material de apoyo: Plan de bienestar** | Buenas prácticas para mantener  el bienestar.  Encuentra una rutina de autocuidado que te funcione.  Desarrollo de estrategias de afrontamiento. |
| Clausura del taller   * Los formadores clausuran el taller con una breve diapositiva de resumen y responden a las preguntas que los participantes puedan tener sobre el material aprendido hoy. * Los formadores agradecen a los participantes su participación y clausuran el taller. | 5 minutos | Espacio para la formación con equipos informáticos  Pizarra/papelógrafo y rotuladores  Bolígrafos y material para tomar notas para los participantes |  |
| **Duración total del módulo** | **2 horas** |