| **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 minutos15 minutos15 minutos10 minutos | Espacio para la formación con equipos informáticosPizarra/papelógrafo y rotuladoresHoja de registro de asistenciaBolígrafos y material para tomar notas para los participantesEspacio para la formación con equipos informáticosPizarra/papelógrafo y rotuladoresBolígrafos 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 informáticosPizarra/papelógrafo y rotuladoresBolígrafos 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 informáticosPizarra/papelógrafo y rotuladoresBolígrafos 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 informáticosPizarra/papelógrafo y rotuladoresBolígrafos 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 minutos10 minutos10 minutos | Espacio para la formación con equipos informáticosPizarra/papelógrafo y rotuladoresHoja de registro de asistenciaBolígrafos 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 informáticosPizarra/papelógrafo y rotuladoresBolígrafos 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 informáticosPizarra/papelógrafo y rotuladoresBolígrafos 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 informáticosPizarra/papelógrafo y rotuladoresBolígrafos y material para tomar notas para los participantes**Material de apoyo: Plan de bienestar** | Buenas prácticas para mantenerel 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 informáticosPizarra/papelógrafo y rotuladoresBolígrafos y material para tomar notas para los participantes |  |
| **Duración total del módulo** | **2 horas** |