MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN

Fortaleza del carácter:

Autorreflexión

OBJETIVOS Y METAS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD

Objetivo n° 2

EXPLORAR EL PAPEL DE LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER EN LA RECUPERACIÓN

Discutir con los clientes cómo se pueden aprovechar sus fortalezas de carácter únicas para superar los retos y mantener la recuperación a largo plazo.

Objetivo n° 1

FACILITAR LA AUTO REFLEXIÓN PARA IDENTIFICAR LAS FORTALEZAS PERSONALES

Presentar a los mentores de recuperación técnicas que guíen a los clientes en la identificación de sus fortalezas y valores a través de la auto-reflexión, permitiendo una comprensión más profunda de sus capacidades personales.

Objetivo n° 3

FOMENTAR LA AUTOCONCIENCIA Y LA ALINEACIÓN CON OBJETIVOS

Animar a los clientes a alinear sus puntos fuertes con sus objetivos de recuperación, fomentando la confianza y la resiliencia a través de una perspectiva basada en los puntos fuertes.

Co-funded by the European Union

SOCIALINIS HUBAS

Systeme in Bewegung e.V.

AIFED

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN

Fortaleza del carácter:

Autorreflexión

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

Descripción de la Actividad

1.Grupo objetivo: educadores de adultos, mentores del cambio.
2. Tiempo: 1.5 horas por actividad

Materiales

1.Fichas de identificación de fortalezas
2.Ejemplos de pautas de autorreflexión
3.Pizarra para debates en grupo
4.Folletos con perfiles de clientes y situaciones para la autorreflexión

METODOLOGÍA USADA PARA ESTA ACTIVIDAD

APRENDIZAJE CONSTRUCTIVO

Los participantes participan en actividades estructuradas de autorreflexión diseñadas para descubrir y explorar los puntos fuertes del carácter y su impacto en la recuperación.

APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS

Los participantes se enfrentarán a situaciones de la vida real para guiar a los clientes en la identificación de sus puntos fuertes y alinearlos con estrategias de recuperación viables.

APRENDER DE LOS COMPAÑEROS

Los participantes comparten sus propias experiencias y puntos de vista sobre la autorreflexión, el fomento de la empatía y el aprendizaje colaborativo.

APRENDIZAJE EXPERIMENTAL

Mediante juegos de rol y ejercicios de reflexión guiados, los participantes practicarán la facilitación de la autorreflexión, la observación de los resultados y la adaptación de sus enfoques a los distintos clientes.

Co-funded by the European Union

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN

Fortaleza del carácter:

Autorreflexión

ACTIVIDAD 1 - AUTORREFLEXIÓN GUIADA

Los participantes practicarán la facilitación de una sesión de autorreflexión guiada con un compañero que simule ser un paciente. Utilizando indicaciones y hojas de trabajo, ayudarán al cliente a identificar sus puntos fuertes, discutir cómo estos puntos fuertes le han ayudado en el pasado y explorar cómo pueden contribuir a la recuperación.

Puntos clave

- Utilice preguntas abiertas para fomentar una autorreflexión profunda.
- Céntrese en identificar los puntos fuertes que el paciente puede no reconocer inicialmente (por ejemplo, perseverancia, empatía).
- Comente ejemplos concretos de cómo se han aplicado o pueden aplicarse los puntos fuertes para superar retos.

ACTIVIDAD 2 - LAS FORTALEZAS EN ACCIÓN

Los participantes se dividirán en pequeños grupos y se les presentarán situaciones de clientes. Cada grupo identificará los puntos fuertes del personaje en el escenario y creará un plan sobre cómo utilizar esos puntos fuertes en el proceso de recuperación del cliente. Los grupos presentarán sus conclusiones y debatirán enfoques alternativos. **Puntos clave**

- Fomentar la creatividad a la hora de identificar cómo pueden aplicarse los puntos fuertes en diversos contextos de recuperación.
- Debatir cómo centrarse en los puntos fuertes puede mejorar la autoestima y la resiliencia.
- Destacar la importancia de enmarcar los retos como oportunidades para utilizar y desarrollar los puntos fuertes.

TOMA NOTAS

- Organice un debate en grupo para reflexionar sobre el papel de los puntos fuertes del carácter en la recuperación después de cada sesión.
- Anime a los participantes a compartir sus ideas sobre cómo la autorreflexión puede empoderar a los clientes y contribuir a un progreso sostenido. Destaque la importancia de revisar los puntos fuertes con regularidad a medida que los clientes evolucionan en su proceso de recuperación.

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN

Fortaleza del carácter:

Autorreflexión

PAUTAS PARA LA AUTOREFLEXIÓN

¿Cuáles son los tres puntos fuertes personales que le han ayudado a superar retos en el pasado?
¿Cómo cree que estos puntos fuertes podrían ayudarle en su proceso de recuperación?
¿Hay aspectos de su vida en los que desearía aplicar sus puntos fuertes de forma más eficaz?
¿Qué valores son los más importantes para usted y cómo guían sus decisiones?
Reflexione sobre un momento en el que se enfrentó a una situación difícil. ¿Qué puntos fuertes utilizó para superarla?

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN

Fortaleza del carácter:

Autorreflexión

EJEMPLOS DE PERFILES DE CLIENTES Y ESCENARIOS

Alex - Construir la resiliencia a través de la perseverancia

Alex, un joven de 27 años en recuperación por consumo de sustancias, está luchando por mantenerse motivado en su viaje. Alex ha demostrado perseverancia al completar un difícil programa de rehabilitación, pero duda de su capacidad para mantener la sobriedad a largo plazo.

Enfoque sugerido: Guíe a Alex a reflexionar sobre su perseverancia durante el programa, discutiendo cómo esta fortaleza puede aplicarse a retos futuros.

Lisa - La fuerza de la empatía

Lisa, una mujer de 35 años que se está recuperando de una dependencia del alcohol, es empática por naturaleza y apoya a los demás en su grupo de recuperación. Lisa se siente agotada por estar siempre ayudando a los demás y le cuesta centrarse en su propia recuperación.
Enfoque sugerido: Ayude a Lisa a reflexionar sobre cómo su empatía es un punto fuerte mientras habla de la importancia del autocuidado y de los límites para mantener su recuperación.

Mark - Uso de habilidades de liderazgo

Mark, un hombre de 40 años que se está recuperando de una adicción al juego, era un directivo de éxito antes de su adicción. Mark quiere reconstruir su confianza y sus habilidades de liderazgo de una manera que se alinee con sus objetivos de recuperación.

Enfoque sugerido: Anime a Mark a reflexionar sobre sus éxitos pasados como líder y explore cómo puede utilizar estas habilidades para orientar a otras personas en recuperación.