

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN (RED, RESILIENCIA Y FORTALEZAS DEL CARACTER)

Red- Participación Comunitaria

METAS Y OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD:

Objetivo nº 1

Participación en la comunidad

- Animar a los clientes a participar en actividades comunitarias y recalcar su efecto positivo en el proceso de recuperación.
- Debatir la importancia de participar en actividades comunitarias durante la recuperación.
- Aprender métodos para fomentar la participación activa en la comunidad
- El impacto de la participación en la comunidad en el campo del coaching para la recuperación

Objetivo nº 2

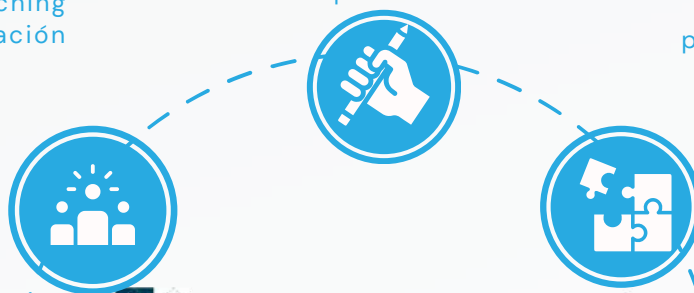
Crear un sentimiento de pertenencia y conexión con la comunidad

- Construir conexiones como una herramienta eficaz de coaching de recuperación a través de la participación comunitaria
- Involucrar a las comunidades en recuperación para proporcionar conexión y fomentar un sentido de pertenencia
- Discutir la importancia del voluntariado y la retribución y su papel en la recuperación

Objetivo nº 3

Fomentar una red comunitaria

- Conseguir que las personas participen en actividades comunitarias como voluntariado y grupos de apoyo
- Enseñar a los clientes a encontrar las actividades pertinentes en las que participar
- Enseñar a los clientes a establecer contactos con grupos de apoyo para la recuperación y con la comunidad.
- Guiar a los clientes para que se integren en las comunidades y construyan una red sólida mediante la participación activa.



MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN (RED, RESILIENCIA Y FORTALEZAS DEL CARACTER)



Red- Participación Comunitaria

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MATERIALES

Descripción de la actividad

1. Grupo destinatario - educadores de adultos, mentores del cambio
2. Duración - 2 horas

Materiales

- Contenido multimedia: presentaciones (Canva o Power Point), vídeos, animaciones
- Cuaderno de trabajo digital con una lista de programas comunitarios locales, opciones de voluntariado, grupos de apoyo y otros recursos profesionales.
- Escenarios para juegos de rol
- Bibliografía y recursos adicionales para profundizar en el tema..

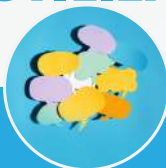


METODOLOGÍA UTILIZADA PARA ESTA ACTIVIDAD



Debate grupal

Este método permite a los participantes intervenir en el debate, encontrar nuevas ideas y puntos de vista, comprender historias personales u observaciones de sus vidas e identificar el papel del compromiso comunitario. Además, los participantes discutirán cómo los grupos de apoyo ayudan a crear un sentimiento de pertenencia y conexión.



Buenas prácticas

Los estudios de casos basados en buenas prácticas pueden motivar y animar a los participantes a tomar parte en diferentes actividades comunitarias, comprendiendo su impacto positivo durante la recuperación. Los ejemplos de buenas prácticas de la vida real pueden enseñar cómo participar activamente en la sociedad, creando un sentimiento de conexión.



Simulación guiada: juego de rol

Los participantes pueden practicar en diferentes situaciones hipotéticas para establecer conexiones como una herramienta eficaz de entrenamiento para la recuperación a través de la implicación de la comunidad. Mediante este método, los participantes pueden identificar la importancia del voluntariado y su papel en la recuperación. Ayuda a orientar a los clientes sobre cómo integrarse en las comunidades y crear una red sólida mediante la participación activa



La narración de historias en el ámbito del coaching para la recuperación

Contar historias es una poderosa herramienta que permite a los participantes fomentar el sentido de pertenencia y conexión a través de su experiencia real o de otras historias.



MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN (RED, RESILIENCIA Y FORTALEZAS DEL CARACTER)



Red- Participación Comunitaria

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

1. Introducción

El coach comienza explicando la importancia de la participación de la comunidad y su impacto y efecto durante la recuperación. El coach utilizará contenidos multimedia (presentaciones, vídeos, animaciones).

Los principales temas que se tratarán son:

- Discutir la importancia de participar en actividades comunitarias.
- El papel del voluntariado y la retribución a la comunidad y su papel en la recuperación personal
- Cómo crear un sentimiento de pertenencia y conexión a través de la participación en la comunidad.
- Cómo encontrar las actividades en las que participar que se ajusten a las necesidades individuales.

2. Debate en grupo

En esta actividad, los participantes formarán parte de un debate grupal en el que compartirán sus opiniones sobre la importancia del compromiso de la comunidad en el proceso de recuperación.

El coach formulará preguntas reflexivas, fomentará el diálogo abierto e intentará que todos se sientan cómodos contribuyendo al debate.

El debate en grupo se estructurará con preguntas reflexivas como:

- ¿Cómo ayuda la participación en actividades comunitarias al proceso de recuperación?
- ¿A qué tipo de actividades o grupos le resulta útil unirse, y por qué?
- ¿Cuáles son algunas estrategias y metodologías que puede utilizar para mantenerse constante en la participación con estas comunidades?
- Cómo ayudar al cliente a encontrar la actividad comunitaria y cómo ser activo en la sociedad, construyendo un sentido de pertenencia y conexión.

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN (RED, RESILIENCIA Y FORTALEZAS DEL CARÁCTER)

Red- Participación Comunitaria



3. Buenas prácticas:

El coach presentará los casos de buenas prácticas de participación comunitaria y sus resultados positivos en el proceso de recuperación. Los objetivos principales son:

- Mostrar los ejemplos de buenas prácticas para la motivación
- Aprender nuevos métodos para fomentar la participación activa en la comunidad a través de ejemplos de buenas prácticas.
- Animar a los participantes a utilizar el método de intercambio de buenas prácticas en el entrenamiento para la recuperación.

4. Simulación guiada: juego de rol

El coach presentará diferentes escenarios para que los participantes encuentren las mejores soluciones, utilizando las metodologías y herramientas, ayudando a mejorar el proceso de recuperación. Los participantes se dividirán en grupos y con roles como asesor y cliente.

El coach pedirá a todos los participantes que creen un pequeño cuaderno de trabajo digital con una lista de programas comunitarios locales, opciones de voluntariado, grupos de apoyo y otros recursos profesionales que sean relevantes para el escenario específico.

Propuesta de escenario:

Nombre: Max
Edad: 36

Max ha estado sufriendo de adicción a las drogas, pero ha logrado mantenerse sobrio dos semanas después de las sesiones de recuperación. Durante la recuperación, no asistió a grupos de apoyo ni a actividades comunitarias, y solo acudió a un mentor de recuperación de una página web desconocida. Entiende que participar en la comunidad, como ser voluntario o unirse a grupos de apoyo para la recuperación, puede ser saludable, pero se siente paralizado por el miedo a la discriminación o a ser juzgado. Después de tres semanas de terapia de recuperación, no pudo reducir el estrés ni la ansiedad y volvió a consumir drogas. Sus padres fallecieron y solo le queda su hijo Alex, quien no lo apoya y vive en otro país. Hace muchos años, Max y su hijo Alex jugaban al fútbol juntos y es un muy buen recuerdo para él, pero ahora su relación se ha roto. Max se siente muy solo y rechazado por la sociedad y su hijo y no tiene ningún sentido de pertenencia ni conexión; debido al consumo de drogas, ha perdido a todos sus amigos. Experimenta una ansiedad abrumadora y la sensación de que no hay lugar para él y de que no pertenece a ninguna comunidad.

MÓDULO 2: LOS TRES PILARES DE LA RECUPERACIÓN (RED, RESILIENCIA Y FORTALEZAS DEL CARACTER)



Red- Participación Comunitaria

Consejos para mentores o coach:

- Discutir la importancia de participar en actividades comunitarias para la recuperación.
- Identificar los principales problemas de Max durante la recuperación y por qué no tuvo un efecto duradero.
- Animar a Max a participar en actividades que se ajusten a sus necesidades. Proponer actividades como: voluntariado, grupos de apoyo, orientación profesional y recursos y materiales adicionales.
- construir un sentido de pertenencia y conexión a través de la participación en la comunidad
- Ayudar a Max a mejorar la relación con su hijo Alex.

5. Narración de historias:

En esta actividad, los participantes compartirán historias personales u otras historias basadas en las ventajas del voluntariado, las actividades comunitarias y sus efectos positivos en la recuperación. Las historias pueden animar a los clientes a participar en actividades comunitarias y aumentar su motivación para involucrarse. La narración de historias es una herramienta poderosa, beneficiosa en el campo del coaching de recuperación, ya que constituye un método innovador y eficaz durante la recuperación.

6. Debate final y lecciones aprendidas:

Después de todas las actividades, los participantes brindarán retroalimentación constructiva sobre las lecciones aprendidas. Además, en la discusión final, compartirán ideas y consejos para guiar a los clientes a integrarse en las comunidades y construir una red sólida mediante la participación activa. El coach compartirá la bibliografía y recursos adicionales para profundizar en el estudio.