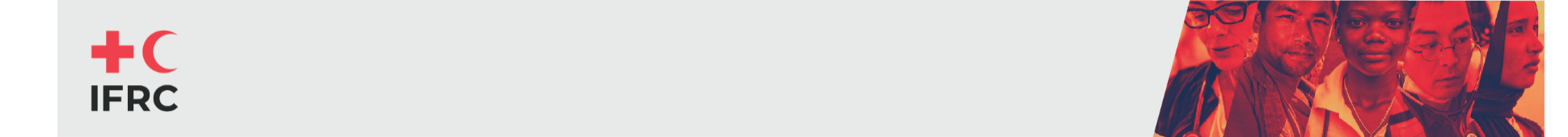
#

**EN ESTE MÓDULO**

Este es el comienzo del viaje de aprendizaje. A través de breves debates en pequeños grupos, establecerás conexiones con los demás. A través de la reflexión, establecerás conexiones con tus propios valores personales y lo que es importante para ti. También exploraremos nuestros valores compartidos como miembros de la Red de la Cruz Roja/Media Luna Roja, y reflexionarás sobre lo que significan para ti los principios dethe RC/RC. Esta base pone en marcha el espacio de aprendizaje y permite que cada uno identifique lo que necesita aprender.

**RESULTADOS DEL MÓDULO**

* Considerará cómo sus valores personales y nuestros valores colectivos de los principios de RCRC influyen sus comportamientos.
* Empezarás a construir una práctica de reflexión personal coherente.
* Establecerás vínculos con los demás, de modo que te sientas lo bastante seguro como para hacer el trabajo duro contigo mismo.
* Sabrás el cambio que quieres hacer en este viaje de aprendizaje.
* Utilizarás herramientas que podrás aplicar durante el viaje y en tu trabajo y tu vida.
* ¡Querrás comenzar el viaje!

**PREPARACIÓN**

* Tenga lista **la Imagen del Viaje de Aprendizaje**
* Prepárese para mostrar una lista de ejemplos de valores (facilitada en las notas de facilitación más abajo o puede crear su propia lista).
* Tenga a mano la herramienta **Principios de la CRMLR**
* Tenga preparada la herramienta **Vista de helicóptero Diario**
* Cada participante debe tener **papel y bolígrafo para escribir en su diario.** Lo utilizarán a lo largo del viaje de aprendizaje para los ejercicios de escritura de cada módulo. Para las sesiones presenciales, puedes comprar un pequeño cuaderno para cada participante y repartirlo en la sala, y para las sesiones en línea, puedes dar a los participantes instrucciones previas para que traigan su propio diario o papel de notas y un bolígrafo a la sesión.

**TIEMPO**

1,5 - 2 HORAS

CÓMO LLEVAR A CABO LA SESIÓN

**TIEMPO DE LANZAMIENTO : 15 minutos**

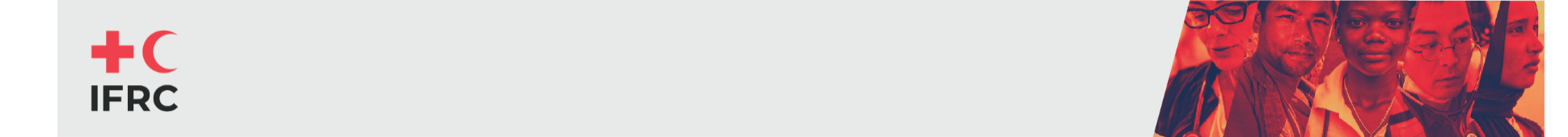
**BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN duración: 5 minutos**

Da la bienvenida al grupo.

Presente este Viaje de Aprendizaje y utilice la información de la Guía del Facilitador de LtC "Comience aquí" para compartir el propósito de LtC y explicar qué es un viaje de aprendizaje.

Exponga la **Imagen del Viaje de Aprendizaje** en un póster o una diapositiva y destaque hacia dónde nos dirigimos.

**Notas para el moderador: ¿Qué es un viaje de aprendizaje?**

* Un itinerario de aprendizaje es una forma de describir el proceso que tiene lugar cuando las personas deciden aprender cosas nuevas, por ejemplo a través de un programa como LtC.
* Su itinerario de aprendizaje incluye todas las herramientas, experiencias y prácticas de aprendizaje en las que participará. Te ayudarán a generar cambios en ti mismo y en tu organización.
* Para LtC se ha creado un itinerario de aprendizaje global que incluye todo lo que hacemos juntos en estos módulos.
* Cada uno de ustedes está también en un viaje de aprendizaje único que gira en torno a ustedes. Cómo sea dependerá de lo que decidas emprender, de los objetivos y retos que te propongas y de las cosas que aprendas con mayor profundidad.
* El diseño de los Viajes de Aprendizaje de LtC hace hincapié en el aprendizaje experimental, que consiste en "aprender haciendo". Esto significa que nuestro tiempo juntos será una mezcla de exploración de ideas a través del debate y la práctica de habilidades y comportamientos. Tendrás tiempo para reflexionar sobre el sentido que tienen en tu contexto, tanto si estás aprendiendo individualmente como si formas parte de un equipo**.**
* Le animamos a que lleve un diario a lo largo de este Viaje de Aprendizaje. Es una forma de reflexionar sobre lo que está aprendiendo, tanto durante las sesiones como en otros momentos. Puedes considerar tu trabajo y tu vida fuera de estas sesiones como tu "espacio de práctica", donde aprendes probando lo que has hecho en las sesiones.
* Para sacar el máximo partido de LtC, dedica tiempo a reunirte con otras personas entre las sesiones y a realizar algunas actividades que te ayuden a aplicar lo aprendido. Estas personas pueden ser tu equipo, compañeros de trabajo u otras personas de tu vida. Al final de cada sesión hay sugerencias de actividades que podrías realizar.

**REGISTRARSE EN EL ESPACIO DE APRENDIZAJE Tiempo: 10 minutos**

Al iniciar este viaje de aprendizaje, reconocemos que todos estamos inmersos en nuestros propios viajes personales de aprendizaje a lo largo de toda la vida, que comenzaron antes de que nos reuniéramos para esta experiencia compartida y continuarán mucho después.



**En parejas o en grupos de tres, pide al grupo que debata:**

* ¿Qué ha significado para ti "aprender" en tu vida?
* ¿Qué ha influido en su trayectoria personal de aprendizaje hasta este momento?
* ¿Qué te ha traído hoy a este viaje y espacio de aprendizaje?

**HERRAMIENTA: AUTOESTIMA Tiempo: 40 minutos**

**INTRODUCCIÓN** **duración: 5 minutos**

Ahora analizaremos cómo nos mostramos individualmente en el mundo y como miembros de la Red de la CRMLR. Una parte importante del cambio de cultura consiste en reconocer que necesitamos desarrollar continuamente nuestro propio autoconocimiento. En primer lugar, examinaremos los valores que nos impulsan como líderes y, más adelante en la sesión, analizaremos cómo una práctica reflexiva puede ayudarnos a estar en sintonía con nuestras motivaciones y a mantener nuestro autoconocimiento para poder crecer como líderes.

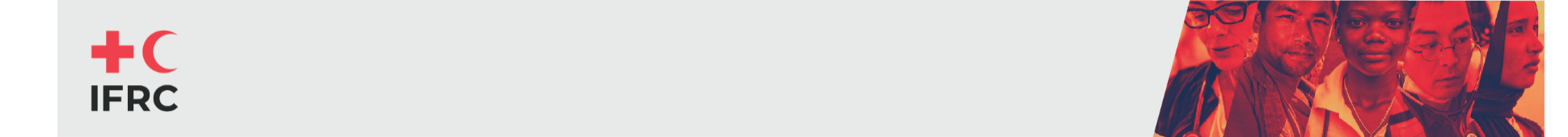
**VALORES: ¿QUÉ IMPULSA NUESTRO COMPORTAMIENTO?**

Es importante identificar y comprender nuestros **valores** porque son los que determinan nuestra forma de actuar. Como miembros de la Cruz Roja/Media Luna Roja, compartimos los valores de los principios de la CR/MLR. También llegamos a esta comunidad con nuestros propios valores individuales.

**Notas para el facilitador: ¿Qué son los valores?**

* "Los valores son ideas abstractas ampliamente compartidas sobre lo que es bueno, correcto y deseable" (Williams, 1970).
* Los valores motivan el comportamiento
* Proporcionan puntos de referencia o guardarraíles que nos ayudan a tomar decisiones.
* Los valores los tienen los individuos y los grupos
* Los valores personales suelen formarse al final de la adolescencia, se consideran coherentes a lo largo del tiempo y del contexto, y son intrínsecamente deseables, aunque los valores que priorizas pueden cambiar en las distintas etapas de la vida.
* Cuanto mayor es la importancia de un valor para una persona, mayor es la probabilidad de que guíe su comportamiento. A los valores que consideramos más importantes los llamamos valores fundamentales o valores superiores.
* Cuando actuamos en desacuerdo con nuestros valores fundamentales o experimentamos que otros lo hacen (por ejemplo, en nuestras organizaciones), experimentamos una sensación de malestar o angustia. Esto se denomina ***disonancia cognitiva*** (Hinojosa, 2016).

**Preparar a los participantes para una conversación sobre valores:**



Para ayudar a los participantes a entender el concepto de valores y estimular la autoconciencia de sus propios valores, puede mostrar una lista de ejemplos en un póster, rotafolio o pizarra en línea. Tendrá la oportunidad de ampliar esta lista durante una sesión plenaria de lluvia de ideas.

Algunos ejemplos de valores son la amabilidad, la creatividad, la lealtad, la familia, la fe, la paciencia, la perseverancia, la asunción de riesgos, la compasión, la sabiduría, la conexión, la curiosidad, la integridad, la diversidad, la competencia, la inclusión, la comunidad y la independencia.

Estos ejemplos proceden de la *lista de valores Dare to Lead* de Brené Brown, que puedes encontrar en Internet. Puedes aportar otros ejemplos de tu propia búsqueda que sean relevantes para tu propio contexto.

**ACTIVIDAD: IDENTIFICAR NUESTROS VALORES INDIVIDUALES tiempo: 5 minutos**

****

**Muestre la lista de ejemplos de valores y pida al grupo que haga una lluvia de ideas sobre otros posibles valores, anotando lo que dice la gente y añadiéndolo a la lista:**

* ¿Qué ejemplos de valores has visto en las personas que admiras?

**tiempo: 5 minutos**

**Trabajar individualmente:**

* Repasa la lista de ejemplos del póster o la pizarra y elige todos los valores que creas que se aplican a ti.
* Ahora elige los dos valores que mejor definen quién eres y cómo eres cada día. (Si le resulta difícil, piense en los valores que más echa de menos cuando no están presentes). Todo el mundo debería llevar un registro de estos 2 valores.



**Pida al grupo que haga una puesta en común en sesión plenaria**: **tiempo: 10 minutos**

Pida a los participantes que piensen en un momento en el que uno de sus 2 valores fundamentales haya impulsado su comportamiento (y el tipo de líder que son y quieren ser). Podría referirse a cómo decidieron aceptar un trabajo, cómo actúan en un equipo deportivo o de trabajo del que forman parte, o cómo se comportan con la familia o los amigos.

Pon un ejemplo de tu experiencia personal para ayudar al grupo a empezar.

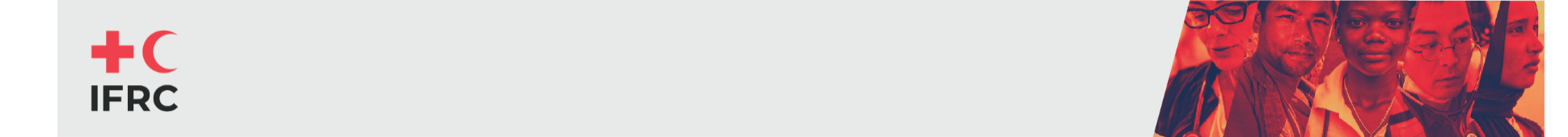
Compartir en el Pleno.

**ACTIVIDAD: IDENTIFICAR NUESTROS VALORES COMPARTIDOS**

Llegamos a la Red y a la comunidad de la Cruz Roja/Media Luna Roja con nuestros propios valores individuales. Al mismo tiempo, una vez que nos unimos a la comunidad, empezamos a identificarnos también con nuestros valores compartidos. Dediquemos un momento a pensar en cómo los principios de la Cruz Roja/Media Luna Roja representan nuestros valores compartidos.

Comprender y respetar que podemos tener valores diferentes unos de otros es importante para mostrarnos como miembros de un equipo diverso e integrador. Reconocer que TAMBIÉN compartimos valores en los principios de la CRMLR nos brinda la oportunidad de aprovechar lo que tenemos en común y crecer juntos como equipo.

Exponga o distribuya la **herramienta Principios de la CRMLR de** la caja de herramientas de LTC.





**Trabajo individual:**  **tiempo: 5 minutos**

* Repase los principios de la CRMLR y reflexione sobre cómo se relacionan con sus propios valores fundamentales.
* Reflexione sobre cómo influyen los principios de la CRMLR en su comportamiento en el trabajo y en la vida.



**Pida al grupo que haga una puesta en común en sesión plenaria**: **tiempo: 10 minutos**

Pida a los participantes que piensen en alguna ocasión en la que hayan observado a un compañero de equipo comportarse de una manera acorde con los principios de la CRMLR. Podría referirse a su forma de trabajar o de comportarse con la familia o los amigos.

Pon un ejemplo de tu experiencia personal para ayudar al grupo a empezar.

Compartir en el Pleno.

**HERRAMIENTA: REFLEXIÓN Y DIARIO** **Duración: 25 minutos**

**INTRODUCCIÓN** **duración: 5 minutos**

La reflexión es un componente fundamental del desarrollo de nuestras capacidades personales de liderazgo. Podemos reflexionar solos o en equipo.

Hoy, en el módulo 1, estamos sentando las bases de cómo nos mostramos como compañeros de equipo y líderes, desarrollando nuestro autoconocimiento y construyendo una práctica de reflexión personal. Ya hemos examinado nuestros valores individuales y compartidos, así como la forma en que impulsan nuestros comportamientos. Mantener este nivel de autoconciencia en la vida y en el trabajo requiere una reflexión constante y deliberada.

En el módulo 5 exploraremos ejercicios de reflexión en equipo después de haber realizado el trabajo de los módulos 2, 3 y 4 para crear espacios inclusivos, seguros y valientes que creen las condiciones para una reflexión constructiva en equipo.

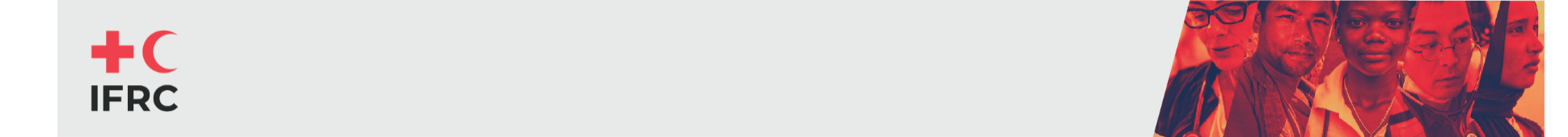
Hacer primero el esfuerzo y dedicar tiempo a sintonizar con nosotros mismos nos ayuda a presentarnos en nuestro espacio de equipo de un modo que nos permite aprender, crecer, crear y adaptarnos juntos.

Una práctica tangible y concreta de reflexión personal es llevar un diario. Llevar un diario tiene múltiples beneficios. Nos permite dar sentido a las experiencias, identificar y priorizar preocupaciones y problemas, celebrar el éxito y practicar la gratitud. Llevar un diario puede ayudarnos a examinarnos a nosotros mismos y a considerar si nuestras acciones e interacciones cotidianas están en consonancia con nuestros valores individuales y compartidos. También es útil para nuestra salud mental. El hábito de escribir un diario puede reducir la ansiedad y la depresión y ayudarnos a afrontar el estrés.

****

**Diario individual duración: 20 minutos**

**Notas para el facilitador: Este** ejercicio es una versión adaptada de la herramienta **Helicopter View Journaling**, que se inspira en un ejercicio de diario guiado desarrollado por el Presencing Institute. El ejercicio comienza con un tiempo de silencio y, a continuación, leerás las preguntas del diario en voz alta y con voz calmada, una pregunta cada vez, haciendo las pausas sugeridas. Es mejor resistirse a la tentación de escribir las preguntas en un cartel, una pizarra o una diapositiva de PowerPoint. De ese modo, los participantes podrán escuchar las preguntas de una en una mientras escriben, en lugar de leerlas todas de una vez antes de empezar.



Haremos un ejercicio guiado de escritura de un diario para empezar a ejercitar nuestros músculos de reflexión, así como para afianzarnos en esta experiencia de viaje de aprendizaje. Formularé las preguntas en voz alta y te daré unos minutos para que escribas lo que se te ocurra para cada una antes de pasar a la siguiente. Escribe sólo las respuestas a las preguntas. Puedo compartir las preguntas después. Concéntrate en responder a las preguntas que escuches.

Lo que escribas es para ti. Escribe en tu idioma si te resulta más fácil. No es necesario que compartas tus notas. La forma de escribir en un diario es tocar el papel con el bolígrafo y dejar que fluya, que surjan cosas, suspendiendo la necesidad de escribir correctamente, la estructura, la buena forma, la sintaxis, la caligrafía, etc.

Es un momento personal. Asegúrate de tener un buen espacio para ello y de sentirte cómodo.

Muestra la imagen del **Minuto de Silencio** de las herramientas LtC. (Opcional: El ejercicio también puede realizarse sin imagen).

Antes de empezar a escribir el diario, nos gustaría sintonizar con nosotros mismos, dejando atrás el trabajo y las preocupaciones de fuera de la sesión. Una forma de hacerlo es guardar un minuto de silencio. Puedes utilizar este minuto como quieras, para fijarte en la habitación que te rodea, suavizar la mirada o cerrar los ojos. Tal vez quieras fijarte en tu respiración, prestando atención al aire que entra y sale por la nariz o la boca, o tal vez quieras prestar atención a tu cuerpo y sus sensaciones. El objetivo es hacer una pausa y estar presente. Al final del tiempo de silencio, te invitaremos a que cojas tu diario y tu bolígrafo y respondas a las preguntas.

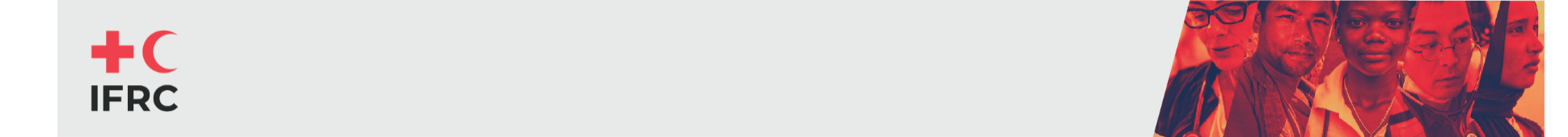
**Notas para el animador: Opciones para adaptar el ejercicio del minuto de silencio**

* **Adapta el tiempo:** Este ejercicio puede realizarse durante un máximo de 3 minutos.
* **Adapta el propósito:** Este ejercicio también puede hacerse antes de un ejercicio en grupo para ayudar a los participantes a estar presentes y dispuestos a escucharse unos a otros, o después de un ejercicio en grupo para permitir la reflexión personal.
* **Adapta el enfoque:** Si te sientes cómodo, también puedes aprovechar esta oportunidad para dirigir una meditación guiada con voz calmada, observando la habitación -sonidos, colores, objetos-, lo que puede ayudar a los alumnos a centrarse en el presente.
* **Adaptar a Internet:** Si se trata de un entorno en línea, puede sugerir a los alumnos que apaguen sus cámaras si desean privacidad.

Cojamos el lápiz o el bolígrafo y empecemos a escribir lo que se nos ocurra. Haré una pausa de unos minutos entre cada pregunta y luego pasaré a la siguiente para que fluyan libremente los pensamientos.

**Preguntas del diario "Vista de helicóptero":**

1. ¿Qué cosas de tu trabajo actual (y de tu vida) son fuentes de energía para ti? ¿Qué te gusta de tu trabajo? ¿Qué te motiva? (1min)
2. ¿Qué es lo que más le frustra actualmente en su trabajo? (1min)
3. (Vista en helicóptero) ¿Qué es lo que está intentando conseguir actualmente en su trabajo y, más ampliamente, en su vida en este periodo? (1min)
4. Viaje al futuro - dentro de 5 años - ¿Cómo se ve a sí mismo? ¿Qué has conseguido? ¿Quién eres ahora? ¿Cómo has cambiado? (1,5 min)
5. Desde ese lugar en el futuro, ¿qué es lo que más te gustaría que ocurriera en tu equipo? ¿Cuál es el futuro del que más te gustaría formar parte? (1 min)
6. ¿Qué te gustaría poder decir sobre cómo has contribuido a lograr ese futuro? (1min)
7. ¿Qué 2-3 cosas estarían ocurriendo como prueba del éxito de tu equipo? (1min)
8. ¿Cuál es el cambio que quieres hacer durante este viaje de aprendizaje que te ayudará a conseguir estas cosas? (1min)



**TIERRA duración: 20 minutos**

**REFLECT**

Tómate tu tiempo para hablar sobre el ejercicio del diario con los participantes que compartieron tu experiencia. No tienes que compartir el contenido de lo que has escrito, ya que antes de empezar a escribir el diario esperábamos que fueran pensamientos privados sólo para ti, pero te invitamos a que compartas tu experiencia y cualquier esperanza general de aprendizaje que haya surgido. También te invitamos a compartir el cambio que quieres hacer durante el viaje de aprendizaje, pero sólo si quieres.

**tiempo: 10 minutos**

**En parejas o en grupos de tres, pida a los participantes que informen sobre la experiencia de llevar un diario:**

1. ¿Cómo fue la experiencia de escribir en el diario? ¿Qué emociones afloraron en ti?
2. ¿Surgió alguna esperanza para el viaje de aprendizaje que le gustaría compartir?
3. Si te sientes cómodo compartiéndolo, ¿cuál es el cambio que quieres conseguir a través de tu participación en este viaje de aprendizaje?
4. ¿Cómo cree que sus valores personales y los de la CRMLR influyen en sus objetivos para este viaje de aprendizaje?

**SESIÓN INFORMATIVA SOBRE ACTIVIDADES PARA LLEVAR duración: 5 minutos**

Las actividades para llevar a casa nos ayudan a profundizar y ampliar nuestro aprendizaje aplicándolo en el trabajo y en nuestras vidas. Todo el mundo debería reservar tiempo para realizar las actividades individuales.

Si te has unido a este viaje de aprendizaje como parte de un equipo, sigue las instrucciones para el viaje en equipo.

Si se unió a este viaje de aprendizaje como individuo, se le invita a unirse a un grupo de compañeros de otros estudiantes individuales. Siga las instrucciones para unirse al grupo de compañeros.

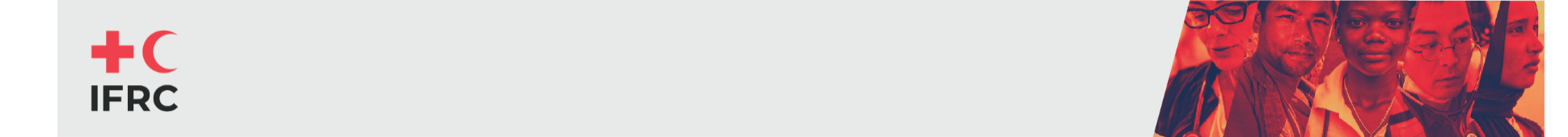
|  |
| --- |
| **INDIVIDUAL**   1. De aquí a la próxima sesión, observe y anote cómo los dos valores fundamentales que ha identificado y los principios de la CRMLR están presentes como valores en su trabajo y en su vida personal. 2. Anota en tu **diario** ejemplos de momentos en los que esos valores influyeron en tu comportamiento. ¿Qué dicen tus valores sobre el tipo de líder que eres y quieres ser? |

|  |
| --- |
| **EQUIPO**   1. Reserve fecha y hora para una reunión de aprendizaje activo, en la que realizará una actividad que le ayude a establecer una mayor conexión. 2. Actividades en equipo propuestas en el módulo 1:  * Presentaciones personales [(](https://toolbox.hyperisland.com/personal-presentations)https://toolbox.hyperisland.com/personal-presentations) * Iniciar un hábito de check-in para cada reunión de equipo [(https://checkin.daresay.io/](https://checkin.daresay.io/) o https://tscheck.in/) * Repasen los cambios que cada uno quiere introducir y discutan cómo se reflejarán en el trabajo que hagan juntos. |

|  |
| --- |
| **GRUPOS DE IGUALES**   1. Reserva una fecha y hora para reunirte con tu grupo de compañeros, en la que realizarás una actividad para ampliar lo aprendido en el Módulo 1. 2. Actividades sugeridas para el grupo de iguales del módulo 1:  * Presentaciones personales [(](https://toolbox.hyperisland.com/personal-presentations)https://toolbox.hyperisland.com/personal-presentations) * Repasen los cambios que cada uno quiere hacer y discutan cómo se manifestarán en su vida. |

**SALIR tiempo: 5 minutos**

Compartir esperanzas para el viaje de aprendizaje.





**Pida al grupo que haga una puesta en común en sesión plenaria:**

* ¿Qué espera de este viaje de aprendizaje?



**Exponga las esperanzas de aprendizaje en una pizarra/cartel:**

Añade tus esperanzas de aprendizaje a la salida compartida como registro.

**MÁS HERRAMIENTAS**

Las herramientas LtC pueden utilizarse de varias maneras: durante la sesión del itinerario de aprendizaje como ejercicios, como herramientas para llevar entre sesiones, y/o herramientas para apoyar los hábitos de aprendizaje y la práctica continuada del liderazgo después del itinerario de aprendizaje. Como facilitador, también puedes elegir tus herramientas favoritas para sustituir los ejercicios sugeridos anteriormente en el módulo principal. Las herramientas LtC adicionales asociadas a este módulo son:

Diario de 5 minutos

Calendario individual

**OTROS RECURSOS**

Estos recursos profundizan en los temas de este módulo. Si lo desea, puede repasarlos como lectura de referencia para preparar la sesión y compartir algunos o todos ellos con los participantes.

Las ventajas de liderar con enfoques LtC.

<https://hbr.org/2022/06/the-power-of-healthy-relationships-at-work>

Comportamientos en relación con los valores.

<https://brenebrown.com/resources/living-into-our-values/>

El poder de la reflexión y el diario.

<https://hbr.org/2022/03/dont-underestimate-the-power-of-self-reflection>

<https://www.u-school.org/journaling>

Practicar la autocompasión puede ayudarte a prestar atención a las emociones negativas que pueden aflorar al escribir un diario.

<https://self-compassion.org/category/exercises/>

Charla Ted de Kristin Neff sobre la autocompasión

<https://www.youtube.com/watch?v=IvtZBUSplr4> (Seleccione los ajustes y la traducción automática para los subtítulos CC en varios idiomas).