

Camino a la Reincorporación: Autoconocimiento y Autoaceptación en la Rehabilitación Laboral

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Autoconocimiento y autoaceptación | Diseño Universal para el Aprendizaje

Descripción

Este plan de clase está diseñado para adultos en educación para el trabajo que atraviesan un proceso de rehabilitación y reincorporación laboral tras un accidente o enfermedad profesional. A través de la asignatura de Autoconocimiento y Autoaceptación, los estudiantes explorarán estrategias para restablecer su capacidad funcional y emocional, comprender sus nuevas condiciones y desarrollar una actitud positiva que facilite su retorno sostenible al empleo. El plan aborda no solo los aspectos físicos, sino también psicológicos y vocacionales, promoviendo un entorno de trabajo equitativo y seguro que respete las capacidades y limitaciones de cada persona. Los estudiantes aprenderán a identificar sus fortalezas, aceptar sus limitaciones y planificar un retorno laboral adecuado a sus condiciones, trabajando activamente en su proceso de recuperación integral. Este aprendizaje es fundamental para su bienestar y autonomía, y para asegurar que la reincorporación sea exitosa, sostenible y respetuosa de sus derechos y necesidades, impactando positivamente su calidad de vida y su entorno laboral.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las fases y objetivos del proceso de rehabilitación integral para restablecer la capacidad funcional y laboral del trabajador.
- Identificar y reflexionar sobre las emociones y creencias propias relacionadas con la autoaceptación durante la recuperación física y emocional.
- Diseñar un plan personal de reincorporación laboral que considere capacidades, limitaciones y condiciones laborales seguras y justas.
- Argumentar la importancia de condiciones laborales equitativas y seguras para el bienestar físico y emocional en la reincorporación al trabajo.

Recursos Necesarios

- Material impreso: guías de trabajo, fichas de reflexión, hojas para mapas mentales y plan de reincorporación.
- Herramientas digitales: computadora o tablet con proyector y acceso a videos cortos relacionados con rehabilitación laboral y autoaceptación.
- Material audiovisual: videos testimoniales de trabajadores que han vivido procesos de rehabilitación y retorno laboral.
- Materiales para actividades grupales: hojas grandes, marcadores, post-its.
- Espacio físico con sillas y mesas organizadas para trabajo individual, parejas y grupos pequeños.

Requisitos Previos

- Experiencia previa básica en actividades de reflexión personal y trabajo en grupo.
- Conocimiento general del contexto laboral en que se desempeñan o desempeñaban los estudiantes.
- Habilidades básicas para comunicarse verbalmente y expresar ideas en forma escrita o gráfica.

Actividades

Plan de Actividades para Programa de Rehabilitación y Reincorporación Laboral

Sesión 1: Entendiendo mi proceso de rehabilitación y la importancia del autoconocimiento

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión: Presentar el tema general del programa y conectar con las experiencias personales de los estudiantes para motivar la reflexión sobre la rehabilitación y la autoaceptación.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Saluda a los estudiantes y dice: “Hoy vamos a comenzar un camino importante para entender cómo podemos recuperar y aceptar nuevas capacidades para volver a trabajar. Para empezar, me gustaría que cada uno piense y comparta en voz alta una experiencia personal o conocida sobre recuperación tras una lesión o enfermedad.”
- **Estudiantes:** Comparten brevemente alguna experiencia o expectativa que tengan sobre su rehabilitación.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un video testimonial de 3 minutos con un trabajador que superó las dificultades físicas y emocionales para reincorporarse al trabajo. Luego pregunta: “¿Qué les llamó la atención de esta historia? ¿Cómo se relaciona con lo que ustedes viven?”
- **Estudiantes:** Responden y expresan sus primeras impresiones y sentimientos.

Contextualización:

- **Docente:** Explica: “Este programa está diseñado para acompañarlos en el proceso de recuperación integral, no solo física, sino también emocional y vocacional. Aprenderemos a conocernos mejor, aceptar nuestras condiciones actuales y planear juntos un regreso al trabajo que sea seguro, justo y satisfactorio.”
- **Estudiantes:** Escuchan y se preparan para involucrarse activamente en las actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 90 minutos

Presentación del contenido: El docente introduce los conceptos clave sobre rehabilitación integral, autoaceptación y reincorporación laboral mediante una presentación interactiva apoyada con imágenes y videos breves (5-7 minutos cada segmento). Se evita la exposición larga, promoviendo preguntas frecuentes y participación constante.

• **Actividad 1: Mapa personal de recuperación**

- **Objetivo:** Analizar el proceso personal de rehabilitación y sus dimensiones (física, emocional, vocacional).
- **Instrucciones:** El docente entrega una ficha donde los estudiantes dibujan o escriben tres aspectos que consideran importantes en su recuperación: su estado físico actual, sus emociones principales y sus expectativas laborales.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Mapa personal de recuperación.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Observa, pregunta para profundizar (“¿Qué emociones sientes más presentes? ¿Qué te gustaría lograr en tu trabajo?”), ofrece apoyo a quienes tengan dudas.

• **Actividad 2: Reflexión grupal sobre autoaceptación**

- **Objetivo:** Identificar creencias y emociones que dificultan o facilitan la autoaceptación.
- **Instrucciones:** En grupos de 3-4 personas, conversan sobre las preguntas: “¿Qué significa para ti aceptarte como eres hoy? ¿Qué miedos o prejuicios enfrentas?” Luego escriben en post-its las ideas principales para compartir en plenaria.
- **Organización:** Grupos pequeños y plenaria.
- **Producto:** Lista de creencias y emociones comunes sobre autoaceptación.
- **Tiempo:** 40 minutos.
- **Rol docente:** Facilita la conversación, guía con preguntas y promueve el respeto y la escucha activa.

• **Actividad 3: Puesta en común y video motivacional**

- **Objetivo:** Conectar las reflexiones personales con ejemplos reales y motivar el compromiso con la rehabilitación.
- **Instrucciones:** El docente guía la plenaria para compartir los post-its y proyecta un video motivacional corto (4 minutos) sobre resiliencia y autoaceptación en el trabajo.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Compromisos iniciales para el proceso personal.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Modera, sintetiza y destaca aspectos positivos.

Diferenciación: Para quienes terminan antes, se ofrece la opción de elaborar un breve diario personal de emociones. Para quienes requieren apoyo, el docente proporciona ejemplos concretos y acompañamiento individual o en parejas.

Transición: El docente explica que en la siguiente sesión se trabajará en identificar capacidades y limitaciones para planificar el retorno laboral.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

- **Síntesis:** Cada estudiante escribe en una tarjeta tres aprendizajes o sentimientos que se lleva de la sesión.
 - **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Qué he aprendido sobre mi proceso de recuperación?
 - ¿Cómo puedo aceptar mejor mis condiciones actuales?
 - ¿Qué me motiva para seguir adelante hacia el trabajo?
 - **Retroalimentación:** El docente lee algunas tarjetas en voz alta y comenta positivamente, reforzando el valor del autoconocimiento.
 - **Transferencia:** Se invita a que durante la semana observen y anoten situaciones donde reconozcan emociones o pensamientos relacionados con su recuperación.
 - **Tarea:** Completar un breve diario de emociones y pensamientos que compartirán en la próxima sesión.
-

Sesión 2: Reconociendo mis capacidades y planificando mi retorno laboral

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Conectar con la experiencia de la tarea y preparar el ambiente para identificar capacidades y limitaciones.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Saluda y pregunta: “¿Qué emociones y pensamientos han identificado en su diario durante la semana? ¿Alguien quiere compartir?”
- **Estudiantes:** Comparten brevemente.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta una breve historia real de un trabajador que adaptó sus tareas según sus capacidades post-lesión y consiguió reincorporarse exitosamente.
- **Estudiantes:** Escuchan y reflexionan.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que hoy aprenderán a reconocer sus capacidades y limitaciones para diseñar un plan realista y seguro de retorno al trabajo.
- **Estudiantes:** Preparan materiales para la actividad principal.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 100 minutos

Presentación del contenido: Se presenta un esquema sencillo de evaluación de capacidades físicas, habilidades y preferencias vocacionales, junto con una introducción a condiciones laborales seguras y ajustes razonables.

- **Actividad 1: Inventario personal de capacidades y limitaciones**

- **Objetivo:** Identificar objetivamente las capacidades físicas, habilidades y limitaciones actuales.
- **Instrucciones:** En forma individual, completan una ficha con preguntas guiadas sobre sus capacidades físicas, habilidades para tareas específicas, y limitaciones médicas.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Inventario personal escrito.
- **Tiempo:** 35 minutos.
- **Rol docente:** Apoya con ejemplos, aclara dudas y motiva la honestidad y precisión.

- **Actividad 2: Análisis colaborativo de condiciones laborales y ajustes**

- **Objetivo:** Comprender qué condiciones y ajustes laborales favorecen un retorno seguro y sostenible.
- **Instrucciones:** En grupos de 4, analizan casos escritos que describen diferentes escenarios laborales con ajustes razonables. Deben identificar qué ajustes se aplican y cómo benefician al trabajador.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Informe breve por grupo que resumen los ajustes identificados.
- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Facilita, promueve debate respetuoso y verifica comprensión.

- **Actividad 3: Diseño inicial del plan personal de reincorporación**

- **Objetivo:** Crear un plan preliminar que integre capacidades, limitaciones y condiciones laborales.
- **Instrucciones:** Individualmente, con apoyo del docente, comienzan a diseñar un plan que incluya tipo de trabajo adecuado, posibles ajustes y metas a corto plazo.
- **Organización:** Individual con asesoría puntual.
- **Producto:** Borrador de plan personal de reincorporación.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Orienta, sugiere y ayuda a ajustar expectativas.

Diferenciación: Estudiantes que terminan temprano pueden elaborar una lista de fortalezas para mejorar su autoestima. Quienes requieran apoyo reciben acompañamiento más cercano y ejemplos visuales.

Transición: El docente anuncia que en la siguiente sesión se profundizará en la gestión emocional y estrategias para asegurar condiciones laborales justas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

- **Síntesis:** En plenaria, cada estudiante comparte un aspecto que descubrió sobre sus capacidades o un ajuste laboral que considera importante.

- **Reflexión metacognitiva:**

- ¿Qué he aprendido sobre mis capacidades y limitaciones?
- ¿Cómo puedo usar esta información para planear mi retorno al trabajo?
- ¿Qué ajustes laborales creo que son fundamentales para mí?

- **Retroalimentación:** El docente comenta destacando avances y ofreciendo ánimo para continuar.

- **Transferencia:** Se sugiere observar durante la semana ejemplos de ajustes laborales en su entorno o en noticias.

- **Tarea:** Completar el borrador del plan personal para compartir en la próxima sesión.

Sesión 3: Gestionando mis emociones y promoviendo condiciones laborales justas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Explorar las emociones vinculadas al proceso de rehabilitación y la importancia de reclamar condiciones laborales justas.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: “¿Qué emociones experimentan cuando piensan en regresar al trabajo? ¿Han hablado con alguien sobre estas emociones?”
- **Estudiantes:** Comparten respuestas breves.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un fragmento de video o audio con un experto en salud emocional laboral hablando sobre la importancia de la gestión emocional.
- **Estudiantes:** Escuchan y anotan ideas importantes.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que esta sesión ayudará a identificar emociones y desarrollar habilidades para negociar condiciones laborales seguras y justas.
- **Estudiantes:** Preparan materiales para las actividades.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido: Se introduce el concepto de inteligencia emocional aplicada a la rehabilitación y reincorporación laboral, con ejemplos claros y cotidianos.

- **Actividad 1: Diario emocional y autodiagnóstico**

- **Objetivo:** Reconocer y nombrar emociones propias relacionadas con la recuperación y el trabajo.
- **Instrucciones:** Individualmente, completan una ficha donde identifican emociones frecuentes, su intensidad y cómo las manejan.

- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Diario emocional.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol docente:** Acompaña, aclara dudas y promueve la honestidad.

• **Actividad 2: Role playing para negociar condiciones laborales**

- **Objetivo:** Practicar la comunicación asertiva para solicitar ajustes y condiciones justas.
- **Instrucciones:** En parejas, un estudiante hace el papel del trabajador que solicita ajustes en su puesto y el otro el empleador. Luego intercambian roles. Se entregan guías con frases y estrategias.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Práctica oral y lista de frases asertivas.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Rol docente:** Observa, retroalimenta y guía para mejorar la comunicación.

• **Actividad 3: Plenaria para compartir experiencias y aprendizajes**

- **Objetivo:** Reflexionar colectivamente sobre la gestión emocional y la negociación laboral.
- **Instrucciones:** En plenaria, los estudiantes comparten qué aprendieron y cómo se sintieron durante el role playing.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Registro de conclusiones grupales.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Modera, sintetiza y refuerza la importancia de la autoaceptación y comunicación.

Diferenciación: Para estudiantes con dificultades para expresarse oralmente, se ofrece apoyo para preparar frases escritas. Quienes finalizan antes pueden diseñar un cartel con mensajes positivos para su espacio de trabajo.

Transición: El docente anuncia que en la próxima sesión finalizarán su plan de reincorporación y harán una reflexión sobre todo el proceso.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

- **Síntesis:** Se realiza un mapa mental colectivo en el pizarrón sobre emociones, estrategias de gestión y negociación.
- **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Cuáles emociones reconozco con más facilidad?
 - ¿Qué aprendí sobre cómo comunicar mis necesidades en el trabajo?
 - ¿Cómo puedo usar estas habilidades para mantener condiciones laborales seguras?
- **Retroalimentación:** El docente felicita el esfuerzo y reafirma el valor de estas habilidades.
- **Transferencia:** Se sugiere practicar las frases asertivas en su entorno familiar o social.

- **Tarea:** Revisar y ajustar el plan personal de reincorporación según lo aprendido.
-

Sesión 4: Consolidando mi plan personal para un retorno laboral seguro y satisfactorio

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión: Preparar a los estudiantes para compartir y fortalecer su plan personal de reincorporación laboral.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Solicita que cada estudiante comparta en una frase cuál es el aspecto más importante que desean lograr en su retorno laboral.
- **Estudiantes:** Responden.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Presenta un breve caso de éxito donde un trabajador aplicó un plan personal y logró reincorporarse con éxito.
- **Estudiantes:** Escuchan.

Contextualización:

- **Docente:** Explica que la sesión se centrará en finalizar, socializar y comprometerse con su plan personal para asegurar un retorno seguro y sostenible.
- **Estudiantes:** Preparan materiales.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido: Se recuerda brevemente los elementos clave del plan personal (capacidades, limitaciones, ajustes, gestión emocional).

• Actividad 1: Finalización y revisión del plan personal

- **Objetivo:** Completar y perfeccionar el plan personal de reincorporación laboral.
- **Instrucciones:** Individualmente, revisan su borrador, integran ajustes y estrategias emocionales aprendidas. El docente proporciona retroalimentación personalizada.
- **Organización:** Individual con acompañamiento docente.
- **Producto:** Plan personal finalizado.
- **Tiempo:** 50 minutos.
- **Rol docente:** Asesora, revisa y sugiere mejoras.

• Actividad 2: Socialización y compromiso

- **Objetivo:** Compartir el plan con pares para recibir apoyo y compromiso mutuo.

- **Instrucciones:** En grupos de 3-4, cada estudiante presenta su plan y recibe comentarios constructivos. Al final, cada uno expresa un compromiso personal para llevar a cabo su plan.
- **Organización:** Grupos pequeños.
- **Producto:** Presentación oral y compromiso escrito.
- **Tiempo:** 35 minutos.
- **Rol docente:** Facilita, modera y fomenta respeto y apoyo.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 15 minutos

- **Síntesis:** Realizan un resumen colectivo en el pizarrón con los elementos comunes y claves para una reincorporación exitosa.
- **Reflexión metacognitiva:**
 - ¿Cómo me siento respecto a mi plan personal?
 - ¿Qué pasos concretos daré en las próximas semanas para avanzar en mi reincorporación?
 - ¿Qué apoyo necesito y cómo lo buscaré?
- **Retroalimentación:** El docente ofrece una valoración positiva del trabajo realizado, destacando el esfuerzo y crecimiento personal.
- **Transferencia:** Se orienta a aplicar el plan y a mantener la comunicación con el equipo de apoyo laboral y médico.
- **Tarea:** Implementar el plan y registrar avances para compartir en un seguimiento posterior.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la sesión 1, durante la activación de conocimientos previos y el mapa personal de recuperación.
- **Formativa:** A lo largo de todas las sesiones, mediante la observación directa, participación en actividades grupales, diarios emocionales, role playing y diseño del plan personal.
- **Sumativa:** Sesión 4, evaluación del plan personal final de reincorporación y la presentación grupal con compromisos.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para analizar y describir el proceso integral de rehabilitación (Objetivo 1).
- Identificación y reflexión sobre emociones y creencias propias en el proceso de autoaceptación (Objetivo 2).
- Diseño coherente y realista de un plan personal para reincorporación laboral (Objetivo 3).
- Argumentación clara sobre la importancia de condiciones laborales justas y seguras (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para la participación y elaboración de productos en actividades formativas.

- Rúbrica para evaluar el plan personal de reincorporación (claridad, realismo, integración de capacidades y ajustes, gestión emocional).
- Observación directa y registro anecdótico durante role playing y debates.
- Autoevaluación con preguntas guía al final de cada sesión.

Evidencias de aprendizaje:

- Mapas personales de recuperación y diarios emocionales.
- Listas y análisis grupales de creencias, emociones y condiciones laborales.
- Borradores y planes personales de reincorporación laboral finalizados.
- Participación en role playing y socialización grupal con compromisos escritos.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la fase de inicio

En la vida cotidiana, muchas personas enfrentan la realidad de sufrir un accidente laboral o una enfermedad profesional que afecta su capacidad para realizar su trabajo habitual. Este desafío no solo impacta su salud física, sino también su bienestar emocional y su estabilidad económica. En nuestro país, según datos recientes de las instituciones de seguridad social, miles de trabajadores cada año deben pasar por procesos de rehabilitación para poder reincorporarse al mercado laboral, lo que manifiesta la importancia de contar con programas que apoyen esta transición de manera integral y humana.

Para ustedes, como adultos en educación para el trabajo, es fundamental comprender que la rehabilitación y la reincorporación laboral no solo implican recuperar habilidades físicas, sino también conocerse a sí mismos, aceptar las nuevas condiciones y prepararse emocionalmente para los cambios que esto conlleva. Este proceso puede generar sentimientos variados: incertidumbre, miedo, esperanza y motivación. Reconocer y validar estas emociones es un paso crucial para avanzar hacia una reincorporación exitosa y sostenible.

Durante este plan de clases, exploraremos juntos cómo restablecer capacidades funcionales, cómo adaptar el trabajo a sus nuevas condiciones y cómo construir un entorno laboral que promueva tanto su salud física como emocional. Todo esto, con el objetivo de que puedan volver a su empleo o encontrar uno nuevo que les permita desarrollarse plenamente, respetando sus limitaciones y potenciando sus fortalezas.

Les invitamos a vivir este proceso con apertura y compromiso, sabiendo que cada pequeño avance es un paso hacia una mejor calidad de vida y un futuro laboral más seguro y satisfactorio.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para el Plan de Clase

Estos ejemplos y casos de estudio están diseñados para facilitar el aprendizaje activo y la reflexión, alineados con los objetivos de aprendizaje y la metodología Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Se presentan con diversidad de formatos para atender diferentes estilos de aprendizaje y asegurar accesibilidad.

Sesión 1 y 2: Restablecer la Capacidad Funcional y Laboral del Trabajador

- **Ejemplo Práctico: Evaluación Integral Post-Accidente**

Se presenta un caso realista de un trabajador de 45 años que sufrió una lesión en la columna vertebral durante su labor en construcción. Se analiza su proceso de rehabilitación física, psicológica y vocacional con apoyo multidisciplinario (fisioterapia, terapia psicológica y asesoría vocacional). Los estudiantes, en grupos, elaboran un plan integral de rehabilitación considerando las restricciones médicas y objetivos personales del trabajador.

- **Caso de Estudio: María, la Operaria que Redescubre sus Habilidades**

María, de 38 años, sufrió una lesión en la mano derecha que limita su destreza manual. El caso documenta su proceso para recuperar funcionalidad y explorar roles alternativos dentro de la misma empresa. Los estudiantes discuten en plenaria las intervenciones más efectivas para su recuperación integral y cómo puede adaptarse su rol laboral.

Sesión 3: Garantizar el Retorno Sostenible al Empleo en el Sector

- **Ejemplo Práctico: Diseño de Planes de Reincorporación Laboral Personalizados**

Los estudiantes reciben fichas con perfiles de trabajadores (edad, tipo de lesión, habilidades, intereses) y deben diseñar una propuesta para reincorporación laboral que contemple ajustes razonables y que aspire a restablecer el nivel salarial previo. Se promueve el uso de herramientas visuales como mapas mentales o tablas para organizar la información.

- **Caso de Estudio: Juan y su Retorno Gradual**

Juan, un técnico de mantenimiento de 50 años, tiene limitaciones para levantar peso tras un accidente. El caso presenta la negociación con la empresa para un retorno gradual con duties modificadas y capacitación complementaria. Los estudiantes analizan las barreras y facilitadores para un retorno sostenible y discuten estrategias para superar resistencias dentro de la organización.

Sesión 4: Promover Condiciones Laborales Equitativas y Seguras

- **Ejemplo Práctico: Simulación de Ajustes Laborales**

En equipos, los estudiantes diseñan y simulan ajustes razonables para un trabajador con limitaciones físicas, considerando normativa vigente y aspectos emocionales. Pueden utilizar recursos visuales, role playing y listas de verificación para asegurar la inclusión y seguridad.

- **Caso de Estudio: Ana y la Adaptación de su Puesto de Trabajo**

Ana, una trabajadora administrativa que sufrió un accidente que afecta su movilidad, requiere adaptación ergonómica y apoyo emocional. Se presenta su historia y los estudiantes identifican las condiciones laborales que

garantizan su funcionalidad y bienestar, proponiendo un plan de acompañamiento post-reincorporación.

Notas para el Docente

- Proveer materiales en formatos accesibles: textos, audios, gráficos y videos breves para facilitar la comprensión.
- Fomentar la participación activa mediante debates, trabajo en equipo y reflexión personal.
- Utilizar preguntas guía para promover pensamiento crítico y metacognición.
- Adaptar la complejidad de los casos según el grupo, asegurando que todos puedan involucrarse efectivamente.

Recomendaciones - Competencias

1. Competencias Cognitivas

Para el tema de rehabilitación y reincorporación laboral con adultos, se pueden potenciar las siguientes competencias cognitivas de manera natural:

- **Pensamiento Crítico:** Analizar experiencias personales y testimonios para comprender mejor el proceso de rehabilitación y las barreras a superar.
- **Resolución de Problemas:** Identificar obstáculos en la reincorporación laboral y co-crear estrategias para superarlos dentro de las limitaciones físicas y emocionales.
- **Creatividad:** Proponer alternativas ajustadas y personalizadas para el retorno al trabajo, considerando intereses, habilidades y limitaciones.

Modificaciones específicas a actividades existentes:

- Durante la discusión del video testimonial, añadir preguntas que inviten a analizar críticamente la experiencia, por ejemplo: “¿Qué factores ayudaron al trabajador a superar su situación? ¿Qué hubiera podido hacer diferente?”
- Incluir una dinámica en la que los participantes identifiquen un problema real que enfrentan en su reincorporación y, en grupos pequeños, propongan soluciones creativas y factibles.
- Incorporar breves casos prácticos o escenarios para que los estudiantes apliquen conceptos de autoaceptación y rehabilitación y resuelvan situaciones hipotéticas.

Técnicas de facilitación para el docente:

- Uso de preguntas abiertas y socráticas para promover el pensamiento crítico.
- Dinámicas de lluvia de ideas guiada para fomentar la creatividad en soluciones personales.
- Mapas mentales colectivos para visualizar problemas y estrategias de reincorporación.

2. Competencias Interpersonales

Para favorecer la colaboración y comunicación entre adultos en educación para el trabajo, se recomiendan las siguientes estrategias:

- **Trabajo en grupos pequeños:** Propiciar espacios donde los estudiantes compartan experiencias, reflexiones y propongan estrategias en conjunto, aprovechando la diversidad de vivencias.

- **Role playing o dramatizaciones:** Simular situaciones de reincorporación laboral donde practiquen la comunicación asertiva, negociación con empleadores o compañeros y manejo de emociones.
- **Debates estructurados:** Organizar debates sobre temas como ajustes razonables en el trabajo o derechos laborales, para fortalecer la argumentación y escucha activa.

Puntos de reflexión adaptados al nivel de madurez:

- ¿Cómo puedo expresar mis necesidades y límites de manera clara y respetuosa en mi entorno laboral?
- ¿Qué habilidades de comunicación necesito fortalecer para negociar condiciones de trabajo justas?
- ¿De qué manera puedo apoyar a mis compañeros en procesos similares de rehabilitación y reincorporación?

3. Actitudes y Valores

El desarrollo de actitudes como resiliencia, responsabilidad y mentalidad de crecimiento es clave para el éxito del programa. Se sugiere:

- **Sesión 1, cierre:** Reflexión guiada sobre la importancia de la resiliencia y la adaptabilidad para enfrentar cambios físicos y emocionales.
- **Sesión 2 o 3:** Actividad breve donde cada participante identifique una situación difícil superada y los aprendizajes derivados, vinculándolos con la mentalidad de crecimiento.
- **Sesión final:** Compromisos personales escritos sobre cómo asumirán su responsabilidad en el proceso de reincorporación y su papel como ciudadanos laborales responsables.

Preguntas de reflexión o actividades breves:

- ¿Qué significa para mí aceptar mis limitaciones actuales y cómo puedo aprovechar mis fortalezas?
- ¿Cómo puedo mantener una actitud positiva frente a los retos que implica la reincorporación laboral?
- Realizar un diario de gratitud o logros semanales para fortalecer la resiliencia y mentalidad positiva.