

Salud Pública

Promoción
de la Salud
y Epidemiología

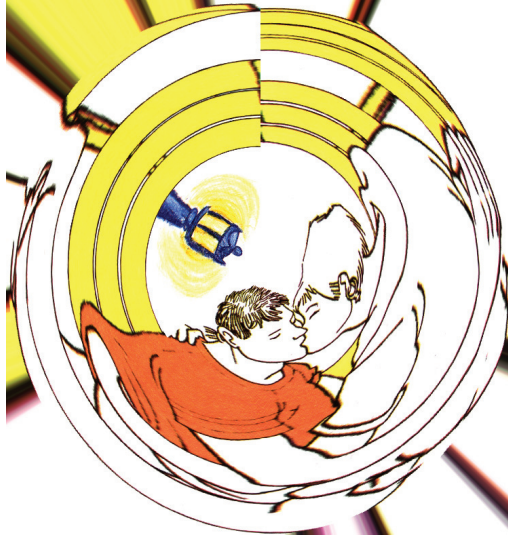
Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes

Proyecto de promoción de la salud mental para
adolescentes y padres de adolescentes



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

**PRIMER PREMIO
III PREMIOS SEMFYC PARA PROYECTOS DE ACTIVIDADES
COMUNITARIAS EN ATENCIÓN PRIMARIA
PACAP**



**"PROMOVIENDO LA ADAPTACIÓN
SALUDABLE DE NUESTROS
ADOLESCENTES"**

**PROYECTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL PARA
ADOLESCENTES Y PADRES DE ADOLESCENTES**

Por Patricio José Ruiz Lázaro

El presente proyecto, "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes", desarrollado por D. Patricio José Ruiz Lázaro, ha obtenido el Primer Premio de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC) para Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria en su convocatoria correspondiente al año 1998.

Edita y distribuye:

© MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
CENTRO DE PUBLICACIONES

Paseo del Prado, 18. 28014 Madrid

ISBN: 84-7670-669-3
NIPO: 351-04-014-8
Depósito legal: M. 32.627-2004

Imprime: Neografis, S. L.
Pol. Ind. San José de Valderas I
C/ Vidrio, 12-14 - 28918 LEGANÉS (Madrid)

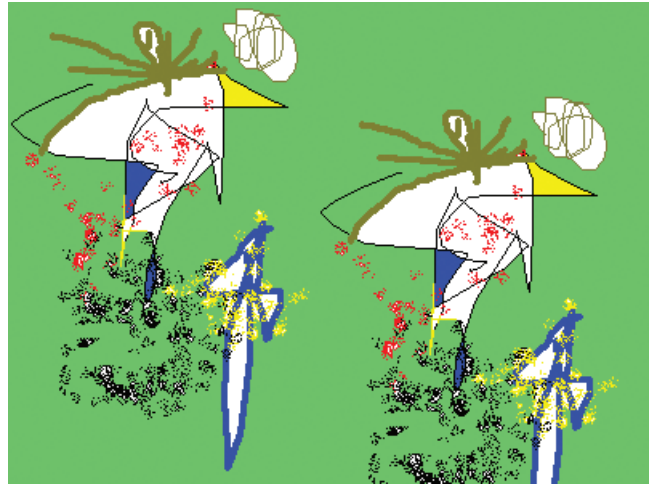
ÍNDICE

| | <i>Pág.</i> |
|---|-------------|
| INTRODUCCIÓN | 7 |
| HISTORIA Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO | 9 |
| 1. ANTECEDENTES DEL PROYECTO | 9 |
| 1.1. Análisis de la situación de partida | 9 |
| 1.2. Modelo de encuadre teórico (conceptual-ideológico) del proyecto | 10 |
| 2. POBLACIÓN DIANA | 11 |
| 3. CAPTACIÓN | 11 |
| 4. OBJETIVOS | 12 |
| 5. CONTENIDOS | 13 |
| 6. PLAN DE ACTIVIDADES | 14 |
| 7. RELACIÓN DE ACTIVIDADES | 14 |
| 8. METODOLOGÍA | 24 |
| 9. CALENDARIO DE LOS TALLERES Y NÚMERO DE PARTICIPANTES | 24 |
| 10. EVALUACIÓN DEL PROYECTO | 25 |
| 11. CONCLUSIONES (ASPECTOS MÁS RELEVANTES DEL PROYECTO) Y EVOLUCIÓN POSTERIOR | 33 |
| RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL CON ADOLES- CENTES Y PADRES DE ADOLESCENTES | 35 |
| 1. UNA DOCENA DE REFLEXIONES (DESDE LA EXPERIENCIA PERSONAL) | 35 |
| 2. CÓMO REPRODUCIR NUESTRA EXPERIENCIA | 38 |
| 3. BIBLIOGRAFÍA ÚTIL PARA TRABAJAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES | 40 |
| DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES | 49 |
| Taller para padres o tutores "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes": Sesión 1 | 51 |
| Ficha 1: "Mi bandera personal" | 53 |
| Ficha 2: "¿De qué época es este texto?" | 55 |
| Ficha 3: ¿Qué entendemos por salud y adolescencia? | 59 |
| Ficha 4: "Diagnóstico del desarrollo integral del adolescente" | 64 |
| Ficha 5: "Cuestionario sobre pautas de desarrollo en la adolescencia" | 68 |
| Ficha 6: Ejercicio "Cómo me ven los que me quieren bien" | 75 |
| Ficha 7: Ejercicio "compartiendo los problemas personales" | 77 |
| Taller para padres o tutores "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes": Sesión 2 | 83 |
| Ficha 8: "¿Qué es la autoestima?" | 85 |
| Ficha 9: "Dinámica de la autoestima" | 92 |
| Ficha 10: "Cómo facilitar el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos" | 94 |
| Ficha 11: Ejercicio "Cómo convertir tus críticas en constructivas" | 99 |
| Ficha 12: Ejercicio "Autoaceptándonos" | 101 |
| Ficha 13: Ejercicio "Derechos personales" | 103 |
| Taller para padres o tutores "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes": Sesión 3 | 107 |
| Ficha 14: "Las etiquetas en el entorno familiar" | 109 |

| | <u>Pág.</u> |
|--|-------------|
| Ficha 15: "¿Qué es la asertividad?" | 113 |
| Ficha 16: "Cómo educar la asertividad" | 116 |
| Ficha 17: "¿Somos asertivos?" | 122 |
| Ficha 18: "¿Cómo ligamos?" | 125 |
| Taller para padres o tutores "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes": Sesión 4 | 131 |
| Ficha 19: "Nuestras creencias irracionales" | 133 |
| Ficha 20: "Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos" | 138 |
| Ficha 21: "Evaluamos el taller" | 141 |
| Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos" 1ª parte: "Yo valgo la pena: la autoestima": Sesión 1 | 149 |
| Ficha 22: "Fotomatón" | 151 |
| Ficha 23: "Descubriendo pensamientos erróneos" | 152 |
| Ficha 24: "El autoconcepto" | 157 |
| Ficha 25: "Aceptación de la figura corporal" | 162 |
| Ficha 26: "Anuncio publicitario de uno mismo" | 168 |
| Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos" 1ª parte: "Yo valgo la pena: la autoestima": Sesión 2 | 171 |
| Ficha 27: "El juego de la autoestima" | 173 |
| Ficha 28: "Mi presente y mi futuro" | 177 |
| Ficha 29: "Una entrevista acerca de mi persona" | 179 |
| Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos" 1ª parte: "Yo valgo la pena: la autoestima": Sesión 3 | 183 |
| Ficha 30: "El desarrollo de todas mis posibilidades" | 185 |
| Ficha 31: "Mi compromiso" | 187 |
| Ficha 32: "Mi familia también me ayuda" | 190 |
| Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos" 2ª parte: "Los demás también existen y valen la pena. Los demás son diferentes": Sesión 4 | 193 |
| Ficha 33: "Lo importante de ponerse en el lugar del otro" | 195 |
| Ficha 34: "Aprendiendo a ser tolerante" | 199 |
| Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos" 2ª parte: "Los demás también existen y valen la pena. Los demás son diferentes": Sesión 5 | 203 |
| Ficha 35: "Lo que más me cuesta aceptar de los demás / También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes" | 205 |
| Ficha 36: "El buzón" | 207 |
| Ficha 37: "Evaluar para mejorar" | 209 |
| Taller para adolescentes "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" 1ª parte: "Todos valemos la pena y nos tenemos que entender": Sesión 1 | 213 |
| Ficha 38: "Mis objetos identificativos" | 215 |
| Ficha 39: "El teléfono sin palabras" | 217 |
| Ficha 40: "La noticia" | 219 |
| Ficha 41: "Siempre hay una forma de decir bien las cosas" (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones) | 221 |
| Ficha 42: "¿Estás escuchando?" (Practicamos la escucha activa) | 224 |
| Ficha 43: "Prueba tu firmeza" | 227 |
| Taller para adolescentes "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" 1ª parte: "Todos valemos la pena y nos tenemos que entender": Sesión 2 | 229 |
| Ficha 44: "Aceptar y pedir una conducta" (Ensayamos peticiones, críticas, quejas) | 231 |
| Ficha 45: "Decir no con claridad y buenas formas" | 234 |

| | <u>Pág.</u> |
|--|-------------|
| Ficha 46: "Cómo ser firme sin ofender a los demás" (Practicamos cómo resistir la presión del grupo) | 236 |
| Ficha 47: "Selecciona cuidadosamente tus palabras" | 238 |
| Taller para adolescentes "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" 2ª parte: "Los valores y la toma de decisiones": Sesión 3 | 243 |
| Ficha 48: "Los valores de mi familia y mi entorno" | 245 |
| Ficha 49: "Mis valores personales" | 251 |
| Ficha 50: "Ordenamiento de valores" | 257 |
| Ficha 51: "El camino de mi vida" | 261 |
| Taller para adolescentes "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" 2ª parte: "Los valores y la toma de decisiones": Sesión 4 | 265 |
| Ficha 52: "Entrevista conmigo mismo dentro de diez años" | 267 |
| Ficha 53: "El juego de las bolsas (elegimos regalos)" | 270 |
| Ficha 54: "Pronóstico de resultados" | 273 |
| Ficha 55: "¿Conoces a tus padres como personas?" | 276 |
| Taller para adolescentes "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" 2ª parte: "Los valores y la toma de decisiones": Sesión 5 | 281 |
| Ficha 56: "¿Cómo se toman las decisiones?" | 283 |
| Ficha 57: "Cómo se deberían tomar las decisiones" (exposición de un modelo) | 285 |
| Ficha 58: "Toma de decisiones paso a paso" (practicamos la toma de decisiones) | 287 |
| Ficha 59: "¿Y ahora, qué?" | 288 |
| Otras técnicas y actividades para conocerse más unos a otros, comprenderse mejor unos a otros, trabajar el autoconcepto, aprender a relacionarse mejor, mejorar la expresión de los sentimientos, reflexionar sobre las opciones que se toman en la vida | 291 |
| Ficha 60: "La rueda de las preguntas" | 293 |
| Ficha 61: "Dinámica de conocimiento: en busca de lo profundo" | 295 |
| Ficha 62: "Preguntas comprometedoras (para conocer el grupo)" | 299 |
| Ficha 63: "¿Adivinas quién es?" | 301 |
| Ficha 64: "Preguntas cruzadas" | 305 |
| Ficha 65: "Dinámica de presentación: nos ponemos en lugar del otro" | 309 |
| Ficha 66: "Las 3 urnas" | 311 |
| Ficha 67: "De gustos no hay nada escrito" | 315 |
| Ficha 68: "Evaluación proyectiva del autoconcepto" | 319 |
| Ficha 69: "Cómo nos ven" | 323 |
| Ficha 70: "Caricias sin pellizcos" | 327 |
| Ficha 71: "Baloncesto a ciegas" | 329 |
| Ficha 72: "Los 3 caramelos" | 331 |
| Ficha 73: "Escuela de ligue" | 333 |
| Ficha 74: "Los tres obstáculos de la comunicación" | 338 |
| Ficha 75: "Contacto con tacto" | 341 |
| Ficha 76: "El cronómetro de la vergüenza" | 343 |
| Ficha 77: "Banco de habilidades" | 345 |
| Ficha 78: "Hacer amigos" | 349 |
| Ficha 79: "Discoforum: siento luego pienso" | 353 |
| Ficha 80: "Concurso-presentación: tomando riesgos" | 357 |
| Ficha 81: "Ejercicio: carta a un pygmalión negativo" | 360 |
| Ficha 82: "La historia de cada uno" | 362 |
| Ficha 83: "Dinámica: lo que he aprendido en la vida" | 365 |
| Ficha 84: "Riesgos y decisiones" | 369 |
| ANEXOS | 373 |
| ANEXO 1: Análisis previo a intervención grupal | 375 |

| | <u>Pág.</u> |
|---|-------------|
| ANEXO 2: Cuestionario de verbalizaciones propias de una buena higiene mental | 383 |
| ANEXO 3: Proyecto de participación comunitaria de adolescentes y jóvenes en torno a un centro de salud "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable" | 385 |
| ANEXO 4: Hoja de observación | 401 |
| ANEXO 5: Hoja de autoevaluación | 403 |
| ANEXO 6: Cómo contactar con nosotros | 405 |



INTRODUCCIÓN

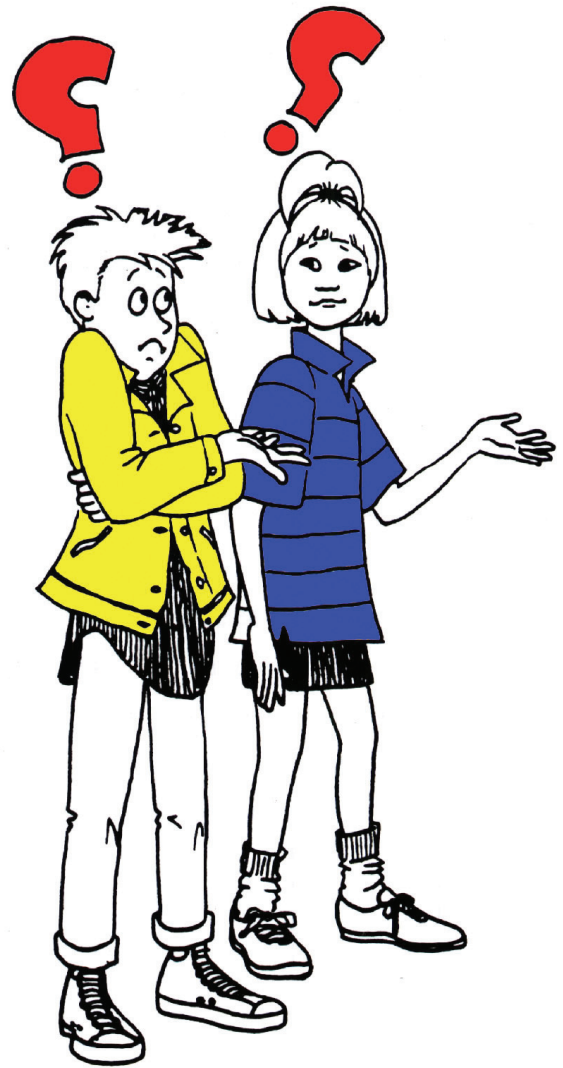
Existen pocos materiales para trabajar aspectos de promoción de la salud mental de los jóvenes y éste es uno de ellos. El libro presenta una experiencia pionera: un proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes desarrollado y evaluado en el ámbito de la Atención Primaria. El proyecto, premiado en 1998 con el primer premio en los III Premios de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFYC) para proyectos de actividades comunitarias en Atención Primaria, consta de: un taller para padres de adolescentes donde se les enseña a los padres los factores de desarrollo y deterioro del adolescente, cómo mejorar sus habilidades de diálogo con sus hijos y cómo ayudarles a aceptarse, comunicarse y resolver los conflictos; y de dos talleres para adolescentes donde aprenden a conocerse y comprenderse mejor (a sí mismos y a los demás), tener una visión realista de su cuerpo y de sus propias posibilidades, comunicar mejor lo que sienten y lo que desean, resistir a las presiones de los demás, afrontar bien los conflictos interpersonales, planificarse para lograr sus metas y saber tomar decisiones.

Según la filosofía del proyecto, adquirir habilidades de conocimiento y desarrollo de las posibilidades, estar más a gusto con uno mismo, aprender a comunicarse con los demás y a pronosticar y calibrar las consecuencias antes de tomar una decisión son pasos previos imprescindibles para una eficaz prevención de problemas psicosociales (drogodependencias, embarazos no deseados, trastornos alimentarios,...).

El libro consta de tres partes: una primera en la que se relata la HISTORIA Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO; una segunda, titulada RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL CON ADOLESCENTES Y PADRES DE ADOLESCENTES, donde se dan recomendaciones para poner en marcha experiencias similares y se explica cómo usar las fichas metodológicas; y una tercera, titulada DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES, donde, en formato de fichas metodológicas, se transcriben

una a una las distintas actividades. Por última, están los ANEXOS, dentro de los cuales está incluido el resumen del proyecto "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable", proyecto actualmente en marcha derivado del que se describe en este libro y también premiado (Primer Premio en los VII Premios de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria para Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria 2002).

HISTORIA Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO



1. ANTECEDENTES DEL PROYECTO

1.1. Análisis de la situación de partida

En 1998, los adolescentes de 12 a 16 años contaban en el centro de salud con la posibilidad de acudir a una consulta de demanda exclusiva para ellos, dentro de la consulta del pediatra del turno de tarde. A partir de las carencias detectadas en dicha consulta (falta de adaptación, pobre autoconcepto, baja autoestima, asertividad insuficiente) y de las demandas de algunos padres y profesionales sanitarios del centro de salud (“hay que hacer algo”) surgió el proyecto.

El pediatra Patricio José Ruiz Lázaro, coordinador del presente proyecto ya había realizado, en otras ciudades, experiencias piloto del mismo con éxito, que garantizaban la viabilidad del proyecto. La idea se presentó al equipo, contando con el apoyo de la responsable de enfermería y la entonces coordinadora médica. Dos enfermeras (una de pediatría y otra de adultos) se unieron al pediatra de la tarde en la coordinación del proyecto. La responsable de educación para la salud del área dio el visto bueno. La auxiliar de enfermería y otra enfermera se incorpora-

ron con posterioridad. A los meses de comenzar el proyecto, el Dr. Ruiz Lázaro asumió también la coordinación del centro de salud, lo que facilitó una organización del equipo de Atención Primaria que daba prioridad a la Promoción y la Educación para la Salud.

1.2. Modelo de encuadre teórico (conceptual-ideológico) del proyecto

Nuestro proyecto ha descansado sobre dos pilares:

- 1) La "American Medical Association" en su "Guidelines For Adolescent Preventive Services" recomienda que los padres u otros adultos que prestan servicios a los adolescentes deberían recibir asesoramiento sanitario al menos una vez durante el comienzo, otra durante la mitad y otra durante el final de la adolescencia.
- 2) El Centro "Advocates for Youth" de Estados Unidos y la Asociación Demográfica Costarricense, en sus programas "Life Planning Education" y "Cómo planear mi vida", en los que nos inspiramos, recalcan la importancia de enseñar a los adolescentes estrategias para autoimpulsar su adaptación saludable al entorno.

Sobre estos dos pilares, construimos un modelo basado en:

- 1) Ayudar a que los chicos y las chicas asuman con alegría los cambios de la adolescencia, reconozcan las implicaciones que conllevan en su situación presente, los acepten positivamente y tengan la competencia suficiente como para afrontar las situaciones que puedan derivarse de ello.
- 2) Favorecer que tomen sus decisiones de un modo libre y responsable dentro de sus circunstancias de riesgo. Es su vida. Son sus decisiones. Ellos son los protagonistas. Pero para que esto sea posible y tengan los menores riesgos requieren una capacitación específica.
- 3) Dotar de recursos efectivos a los jóvenes para que sean capaces de afrontar las inevitables situaciones de riesgo, que relacionadas con su desarrollo personal y psicosexual, se encuentran en la adolescencia y se encontrarán con posterioridad. La existencia o no de problemas, particularmente en lo que respecta al nivel de gravedad, depende en parte de la vulnerabilidad que los jóvenes tienen a ese respecto. Quizás el hecho de conocer de antemano los riesgos y las dificultades probables, permitirá que se puedan afrontar con más tranquilidad y eficacia. Para que esto sea posible, es muy conveniente que los jóvenes sepan que pueden hacerlo, porque tienen las capacidades necesarias para aprender. Hay que favorecerles el caldo de cultivo adecuado. Saber que se les puede ayudar y que esa ayuda les será de utilidad. El tránsito a la etapa adulta será más armónico y les ayudará a crecer más. De lo contrario la probabilidad de que aparezcan desajustes y sufrimientos es

más elevada. Cuanto más recursos dispongan menos vulnerables serán a las adversidades.

- 4) Aproximarse a otras personas con sinceridad y honestidad, provoca en el otro las mismas cualidades.
- 5) Las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en la otra persona con la que aquella se relaciona (efecto Pygmalion). La clave es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona.
- 6) Para Malekoff, el grupo en si mismo es un factor protector, de ahí la conveniencia de educar para la salud en grupos en centros educativos (educación formal y no formal) y en el propio centro de salud.
- 7) Son necesarios espacios donde los adolescentes se entrenen en las habilidades necesarias para elegir las conductas más saludables y donde puedan expresar sus necesidades, dudas o temores sobre los temas que les interesen, de forma confidencial, y a los que puedan acudir solos o acompañados de sus amigos.
- 8) También son necesarios espacios donde se trabaje con padres y educadores los factores de desarrollo y deterioro del adolescente, cómo mejorar sus habilidades de diálogo con los adolescentes, y cómo ayudarles a aceptarse, comunicarse y resolver los conflictos.

2. POBLACIÓN DIANA

- Padres o tutores de adolescentes en edades entre 12 y 16 años.
- Adolescentes de 12 a 16 años.

En ambos casos, priorizando residentes en la zona básica de salud, pero no excluimos padres y adolescentes de otras zonas del área.

3. CAPTACIÓN

- Invitación personal en la consulta a través de los distintos médicos y diplomados universitarios en enfermería del equipo de atención primaria.
- Oferta desde el mostrador de cita previa del centro de salud por parte de los administrativos.
- Publicidad mediante carteles en los locales del centro de salud y en otros establecimientos de la zona básica de salud.

4. OBJETIVOS

A. GENERALES:

- A.1. Ayudar a los padres o tutores a promover la adaptación saludable de sus adolescentes.
- A.2. Aportar recursos y fórmulas a los adolescentes que les facilite el desarrollo personal y su adaptación saludable al entorno.
- A.3. Entrenar a los adolescentes en las habilidades necesarias para elegir las conductas más saludables.

B. ESPECIFICOS:

B.1. En relación con los padres o tutores:

- B.1.1. Conocer los factores que favorecen el desarrollo del adolescente y cuáles su deterioro.
- B.1.2. Reflexionar sobre cómo mejorar las habilidades de diálogo de los padres o tutores con sus adolescentes.
- B.1.3. Favorecer una actitud positiva de los padres o tutores hacia sus adolescentes que mejore la autoestima y la asertividad de los mismos y favorezca su desarrollo personal.
- B.1.4. Concienciar a los padres o tutores de los beneficios que puede reportar dialogar con sus adolescentes sobre los comportamientos relacionados con la salud, planificar actividades juntos y actuar como modelos a imitar.

B.2. En relación con los adolescentes :

- B.2.1. Conocerse y comprenderse mejor.
- B.2.2. Aceptar la figura corporal.
- B.2.3. Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo y de las propias posibilidades.
- B.2.4. Conocer y comprender mejor a los demás.
- B.2.5. Aceptarse y aceptar a los demás.
- B.2.6. Desarrollar la capacidad de expresar deseos, emociones o peticiones.
- B.2.7. Desarrollar la capacidad de control libre y responsable de los deseos, emociones y conductas en relación con la salud.
- B.2.8. Desarrollar la capacidad de aceptar o rechazar las demandas de los demás, resistiendo a las presiones externas.
- B.2.9. Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto.

- B.2.10. Saber afrontar los conflictos interpersonales.
- B.2.11. Reconocer los valores de la familia, del entorno y de ellos mismos.
- B.2.12. Comprender la forma en que los valores afectan a la conducta.
- B.2.13. Practicar el establecimiento de metas a corto y largo plazo, y aprender a lograrlas.
- B.2.14. Saber predecir los resultados de sus acciones.
- B.2.15. Ensayar un modelo para la toma de decisiones en relación con la salud.

5. CONTENIDOS

- De las actividades para padres o tutores :
 1. Desarrollo normal del adolescente incluyendo información sobre desarrollo físico, sexual y emocional.
 2. Factores que favorecen el desarrollo y el deterioro del adolescente.
 3. Signos y síntomas de enfermedad y alteración emocional.
 4. Conductas de los padres o tutores que promueven la adaptación saludable del adolescente.
 5. Relaciones de ayuda en la convivencia con nuestros adolescentes: cómo ayudar a aceptarse, comunicarse y resolver los conflictos.
 6. Orientaciones para ayudar a los adolescentes a evitar comportamientos potencialmente nocivos y a ser firmes ante la presión de los demás en las decisiones tomadas.
- De las actividades para adolescentes :
 7. El autoconcepto y los pensamientos erróneos.
 8. La figura corporal.
 9. Concepto de autoestima y estrategias para favorecerla.
 10. El desarrollo de las posibilidades personales.
 11. La tolerancia y la aceptación de las diferencias.
 12. La comunicación eficaz y la resolución de conflictos sin causar daño a los demás.
 13. Fórmulas para mejorar la asertividad.
 14. Análisis, ordenamiento y elección de valores.
 15. Pronóstico de resultados y estrategias para la toma de decisiones en relación con la salud.

6. PLAN DE ACTIVIDADES

De acuerdo con la experiencia piloto, se realizaron dos ciclos de tres talleres:

- Un taller para padres o tutores titulado “Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”, que constó en el primer ciclo de tres sesiones y en el segundo ciclo de cuatro.
- Un taller para adolescentes titulado “Aprendiendo a aceptarnos”, que constó de cinco sesiones.
- Un taller para adolescentes titulado “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”, que constó de cinco sesiones.

Las sesiones fueron de hora y media, los jueves de 19 a 20,30 horas en la sala multiusos del centro de salud, por tanto, dentro de la jornada laboral de los coordinadores de las sesiones. Semanalmente, se reservó un día de 14 a 15 horas para la evaluación de las actividades realizadas y la preparación de las siguientes.

7. RELACIÓN DE ACTIVIDADES

Taller para padres o tutores “Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”

SESIÓN 1:

Actividad 1: “Mi bandera personal”

Cada padre o tutor escribirá en los 6 campos de una bandera: qué es lo que más le gusta de su familia, tres cualidades de su hijo, necesidades de su hijo, cómo son los adolescentes de hoy, tres cualidades tuyas como padre o madre y qué espera del taller. A continuación, se van presentando uno a uno los participantes y explicando lo escrito en su bandera personal.

Actividad 2: “¿De qué época es este texto?”

Se juega a adivinar cuándo se escribió un texto que describe cómo son los adolescentes, y que los participantes desconocen que fue escrito por Sócrates. Se termina explicando qué les inquieta a los adolescentes de hoy, qué necesitan y qué buscan en las distintas etapas de la adolescencia (temprana, media y tardía).

Actividad 3: ¿Qué entendemos por salud y adolescencia?

Philips 6/6 sobre qué es la salud y la adolescencia. Al final se reflexiona sobre el concepto de salud (como forma de vivir que busca que las personas puedan participar activamente en la vida de la comunidad a la que pertenecen), lo que inquieta a los adolescentes, sus necesidades y lo que buscan.

Actividad 4: “Diagnóstico del desarrollo integral del adolescente”

Mientras se expone la escala de desarrollo-deterioro de Aizpiri, cada padre o tutor, a través de la escucha activa, va rellenando una plantilla que les ayudará a diagnosticar el grado de desarrollo de su adolescente y sus tendencias en alimentación, dormir/descanso, sexualidad, ejercicio, desarrollo intelectual/lectura, escolarización, tiempo libre, consumo de tóxicos y habilidades de interacción social.

Tarea para casa:

- 1) Rellenar individualmente un cuestionario sobre pautas de desarrollo en la adolescencia, que evalúa conocimientos, habilidades y actitudes de los padres.
- 2) Ejercicio "Cómo me ven los que me quieren bien": Se sientan padres e hijos en círculo y se contemplan en silencio durante unos momentos. Cada uno escribe en la cabecera de una hoja de papel en blanco su nombre, en mayúsculas. En un momento dado, cada uno pasa el papel a la persona que se encuentra a su izquierda, la cual escribe un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que le ha tocado. Y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propio papel, y entonces añade un par de rasgos positivos que reconoce en sí mismo. Por fin, cada participante lee, primero en silencio y después por turno y en voz alta, su lista. Se pueden pedir y ofrecer aclaraciones y dar las gracias.
- 3) Ejercicio "Compartiendo los problemas personales": Sentados de nuevo en círculo padres e hijos, leen, cada uno en particular una "lista de problemas". Cada uno pone una cruz a la izquierda del número de aquellas frases que expresan algo que es realmente problema para él (entendiendo como problema lo que nos preocupa o lo que, aunque no nos preocupe, está en realidad causando un trastorno en nuestra vida, o aquello a lo cual no estamos sabiendo dar una solución acertada, o lo que es de solución difícil para nosotros, aunque sepamos cuál es la solución acertada, o un gran deseo que tenemos y no lo podemos alcanzar). Cuando se ha terminado, se va pasando la lista a la persona que se encuentra a la derecha, la cual escribirá posibles soluciones a los problemas señalados (teniendo en cuenta su gravedad, sus causas, sus alternativas, sus implicaciones y sus consecuencias), y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propia lista de problemas. Entonces, cada participante lee en silencio las soluciones aportadas por los otros. las reflexiona pausadamente, y después, por turno y en voz alta, da su parecer, pide aclaraciones y da las gracias.

SESIÓN 2:

Actividad 1: Compartir lo experimentado en los ejercicios de casa.

Actividad 2: "¿Qué es la autoestima?"

Exposición teórica sobre cuáles son las bases de la autoestima, el efecto Pygmalion, cómo influye la autoestima en la vida cotidiana del adolescente y síntomas de baja autoestima en nuestros hijos.

Actividad 3: "Dinámica de la autoestima"

Se colocan los participantes por parejas en dos filas de sillas enfrentadas. Comparten con el otro respecto a preguntas sobre cómo se ven, cómo creen que les ven los demás y en qué les gustaría que les ayudasen. Si se comprometen a ayudarse a mejorar firman en la hoja del que van a ayudar dejando constancia en qué. Cuando terminan van cambiando de pareja hasta haberlo hecho todos con todos.

Actividad 4: "Cómo facilitar el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos"

Lectura de un texto y subrayado de las frases que más le llaman la atención a cada uno. Se comparte en gran grupo las frases subrayadas y los sentimientos vivenciados al leer el texto.

Tarea para casa:

- 1) Ejercicio "Cómo convertir tus críticas en constructivas": Padres e hijos adolescentes leen un texto titulado "Aprende a criticar sin destruir". Cada uno escribe una carta a los demás, pidiendo perdón por las veces que ha criticado de forma destructiva y agradeciendo las veces que ha recibido críticas constructivas. Se leen las cartas de uno en uno, sin ser interrumpidos por los demás. Todos se proponen que cuando uno reciba de otro miembro de la familia una crítica destructiva le diga mensajes del tipo "no me destruyas, te quiero, ayúdame a hacerlo mejor, contigo a mi lado intentaré seriamente cambiar".
- 2) Ejercicio "Autoaceptándonos": Cada uno, padres e hijos, escribe en un papel las siguientes frases, pero terminándolas cada uno a su manera: una de mis emociones que me cuesta aceptar es..., una de mis conductas que me cuesta aceptar es..., uno de los pensamientos que tiendo a alejar de mí es..., no me perdono..., uno de los aspectos de mi cuerpo que me cuesta integrar es..., si me perdonara..., si yo aceptara mi cuerpo..., si aceptara mejor mi pasado..., si aceptara mejor mis sentimientos..., si fuera más honesto acerca de mis deseos y necesidades..., si tuviera más en cuenta sanamente a los otros..., lo que me asusta e impide aceptarme a mí mismo es..., el beneficio de no aceptarme podría ser..., comienzo a darme cuenta de que..., comienzo a sentir..., a medida que aprendo a autoaceptarme... Se leen las frases completas, uno por uno, en voz alta. Todos se dan muestras de apoyo unos a otros.
- 3) Ejercicio "Derechos personales": Se cuelga la lista de derechos personales en un sitio visible de la casa, para que todos los miembros de la familia los tengan presentes.

SESIÓN 3:

Actividad 1: Puesta en común de la tarea para casa

Actividad 2: "Las etiquetas en el entorno familiar"

Se discute en grupo cómo repartir los limitados recursos con los que cuenta una hipotética asociación entre dos campañas de prevención dirigidas a padres de adolescen-

tes: una de prevención de drogodependencias y otra de prevención de trastornos de la conducta alimentaria. Cada participante lleva en la frente una etiqueta que él desconoce (apréciamе, consúltame, rieme las gracias, obedéceme, ignórame, hazme caso, ayúdame, ten compasión de mi, cuídate de mi mala suerte, aconséjame, enséñame, respétame, búrlate de mi, castígame) y el resto del grupo le trata conforme a la etiqueta. Tras diez a quince minutos de discusión, cada padre va diciendo, por turno, si ha logrado adivinar lo que dice su etiqueta y expresar lo que ha sentido ante las reacciones de los demás. Al final, se reflexiona sobre cómo las etiquetas que los demás nos ponen condicionan nuestro comportamiento y qué conclusiones podemos trasladar al grupo familiar.

Actividad 3: "¿Qué es la asertividad?"

Se reflexiona sobre las formas típicas de respuesta no asertiva, las habilidades de la persona asertiva y por qué no se es asertivo.

Actividad 4: "Cómo educar la asertividad"

- 1) Se explican distintas formas indirectas y directas de enseñar la asertividad.
- 2) Se realizan ensayos conductuales por parejas de algunas técnicas de asertividad (disco rayado, banco de niebla, aplazamiento asertivo, técnica para procesar el cambio, técnica de ignorar, acuerdo asertivo y pregunta asertiva).

Tarea para casa:

- 1) "¿Somos asertivos?"

Cada miembro de la familia rellena un cuestionario de exploración de la asertividad. Se comparten las respuestas para ver el perfil de asertividad de cada uno.

- 2) "¿Cómo ligamos?"

Cada miembro de la familia piensa en una persona real o hipotética con la que normalmente está o ha estado a gusto o por la que siente o ha sentido atracción. A continuación, y siempre sin revelar el nombre de dicha persona, cada uno redacta un hipotético guión de lo que sería una escena de relación con esa persona especificando cuándo y dónde me acercaré a esa persona, qué le diré cuando esté a mi lado para saludarla, qué le voy a preguntar para iniciar la conversación, cómo le voy a decir que me gusta estar con ella y por lo que me gusta, qué le propondré para pedirle que nos veamos en otra ocasión, qué tengo que dejar claro para concretar el posible posterior encuentro, qué le diré en el caso de que éste no sea posible (alternativas para continuar viéndola) y de qué modo me despediré. Compartimos los guiones de cada uno, viendo la diversidad de estilos personales y dándonos consejos unos a otros.

SESIÓN 4:

Actividad 1: Puesta en común de la tarea para casa, reforzando lo positivo. Se entrega y explica la hoja "10 consejos para relacionarnos más y mejor".

Actividad 2: "Nuestras creencias irracionales"

Se lee la lista de creencias irracionales de Ellis y cada uno se pregunta cuáles posee y cuáles ha podido transmitir a sus hijos y cómo combatirlas. Se comparten las respuestas en pequeños grupos y se obtienen conclusiones para el gran grupo.

Actividad 3: "Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos"

A partir de la presentación de distintas estrategias (los 4 pasos, las 3 R, los 5 peldaños y el enfoque REC) para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos, los padres comparten estrategias particulares que en su experiencia como tales les han sido eficaces.

Actividad final: "Evaluamos el taller"

- 1) Se ponen sobre la mesa distintas hojas con los siguientes encabezamientos: "qué hemos aprendido", "qué nos ha gustado", "expectativas cumplidas", "expectativas no cumplidas", y "propuestas de mejora". Cada uno escribe lo que quiere en ellas.
- 2) En gran grupo, participantes y coordinadores de las sesiones compartimos cómo nos hemos sentido, si ha cambiado nuestra actitud respecto al tema, si nos gustaría repetir este taller o actividades del mismo estilo, si nos gustaría tratar otros temas de salud y a quién recomendaríamos apuntarse a este tipo de actividades.

Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos"

Consta de dos partes:

1ª PARTE: "Yo valgo la pena: la autoestima" (3 sesiones)

SESIÓN 1:

Actividad 1: "Fotomatón"

Por parejas, cada uno dibuja a su compañero mientras le entrevista para presentarlo al resto del grupo; incluye preguntas en relación a su grado de autoestima.

Actividad 2: "Descubriendo pensamientos erróneos"

Estudio de casos por el grupo, que indicará los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos.

Actividad 3: "El autoconcepto"

Cada participante escribe frases que describan cómo se ve a sí mismo y las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades. Se explica qué es la autoestima y sus bases.

Tarea para casa:

- 1) Ejercicio "Aceptación de la figura corporal": Observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo y valorar de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal.
- 2) Ejercicio "Anuncio publicitario de uno mismo": Escribir, a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás.

SESIÓN 2:

Actividad 1: "Compartimos las tareas para casa"

Puesta en común de las tareas para casa, reforzando lo positivo. Entrega de diploma.

Actividad 2: "El juego de la autoestima"

Se entrega a cada participante una hoja que representa su autoestima. Se lee una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima. Después de cada frase, arrancarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría. Se hace luego lo mismo pero, al revés, juntando los trozos a medida que se lee una lista de sucesos que pueden hacer recuperar la autoestima.

Actividad 3: "Mi presente y mi futuro"

Cada adolescente tendrá un folio en cuya parte superior escribirá "este soy yo" y otro en el que escribirá "este es mi futuro". Se trata de hacer dos "collages" con fotos de revistas, palabras o dibujos que simbolicen cosas de sí mismos y de su futuro. Se reflexiona al final sobre qué papel juega uno mismo y el entorno en el cumplimiento de las metas.

Tarea para casa: "Una entrevista acerca de mi persona"

Entrevista a uno de sus padres o de sus tutores, a un hermano, a un maestro, una vecina o un vecino, un amigo y una amiga, preguntándoles a todos cuáles son las tres cosas que les gusta de él / ella y una cuarta en la que pueden mejorar, registrando esas respuestas.

SESIÓN 3:

Actividad 1: Puesta en común de "una entrevista acerca de mi persona"

Actividad 2: "El desarrollo de todas mis posibilidades"

Cada uno escribe en un papel todo lo mejor que ha descubierto en estas tres primeras sesiones y hace un listado de posibilidades que puede desarrollar para mejorar. Se lee al resto del grupo, que se comprometerá a ayudarlo en cosas concretas.

Actividad 3: "Mi compromiso"

Cada adolescente escribe en "un contrato" una meta a cumplir en dos semanas. Habla sobre su meta con un compañero y hace una lista de tres objetivos o pasos específicos que le ayudarán a lograr su meta. Firma el contrato y su compañero lo atestigua.

Tarea para casa: "Mi familia también me ayuda"

Cada adolescente comparte con la familia en qué quiere mejorar y negocia con ellos los refuerzos positivos que deberá recibir si demuestra que está intentando superar sus actuaciones anteriores.

2ª PARTE: "Los demás también existen y valen la pena. Los demás son diferentes
(2 sesiones)

SESIÓN 4:

Actividad 1: Puesta en común de "mi familia también me ayuda"

Actividad 2: "Lo importante de ponerse en el lugar del otro"

Por parejas, se representan distintas situaciones y se reflexiona cómo se debe haber sentido la otra persona.

Actividad 3: "Aprendiendo a ser tolerante"

Se presentan distintas situaciones por escrito y se descubre en grupo posibles prejuicios y comportamientos intolerantes, y cómo se debería afrontar la situación aceptando las diferencias.

Tarea para casa: Cada adolescente se esfuerza en alcanzar la meta de "mi compromiso"

SESIÓN 5:

Actividad 1: "Lo que más me cuesta aceptar de los demás"

Se realiza un listado individual de las cosas que se soportan peor de los demás. Se comparte y se propone soluciones adecuadas.

Actividad 2: "También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes"

Se hace un nuevo listado de las cosas de uno mismo que los demás aceptan peor. Se pone en común y todos ayudan a encontrar soluciones adecuadas.

Actividad 3: Se comparte el grado de logro de la meta de "mi compromiso"

Actividad 4: "El buzón"

Cada adolescente cuenta con una caja-buzón con su nombre en la que los demás van introduciendo mensajes de apoyo, agradecimientos o propuestas de amistad. No es obligatorio firmar los mensajes.

Actividad final: "Evaluar para mejorar"

Cada adolescente dice cómo se ha sentido en el taller, lo que le ha gustado, lo que no, y propone mejoras.

Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”

Consta de dos partes:

1ª PARTE: “Todos valemos la pena y nos tenemos que entender” (2 sesiones)

SESIÓN 1:

Actividad 1: “Mis objetos identificativos”

Cada uno selecciona tres objetos personales con los que se identifica y dice el porqué. Aprovecha la ocasión para presentarse y comunicar sus expectativas respecto al taller.

Actividad 2: “El teléfono sin palabras”

Se colocan en fila y el último expresa gestualmente un mensaje al penúltimo, éste se lo transmite de forma no verbal al siguiente y así sucesivamente hasta llegar al primero, que lo deberá traducir a palabras. Reflexionan sobre la comunicación y sus dificultades.

Actividad 2: “La noticia”

Cuatro voluntarios se salen de la habitación mientras se explica lo que se va a hacer al resto del grupo. Entra el primero y se le lee una noticia. Este debe reproducírsela sin leer al segundo cuando entre. Y así sucesivamente, el segundo al tercero, y el tercero al cuarto, quien deberá escribir en la pizarra la noticia “resultante”. Al final, se reflexiona sobre cómo se transmite la información: se pierde, se distorsiona y se inventa. Se puntualiza que el receptor recuerda mejor lo que le llama la atención y no recuerda lo irrelevante para él, y cómo, a medida que va recibiendo el mensaje, el receptor va traduciendo lo percibido para posteriormente reconstruirlo en el recuerdo según un proceso lógico: la información que le falta se la imagina; ello explica porque se van añadiendo “cosas nuevas”.

Actividad 3: “Siempre hay una forma de decir bien las cosas” (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)

Juego de papeles (ensayo conductual) de distintas situaciones en las que se plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación o se resuelve un conflicto de forma adecuada.

Actividad 4: “¿Estás escuchando?” (Practicamos la escucha activa)

Por parejas, se representa un diálogo con distintas respuestas, unas que favorecen y otras que entorpecen la comunicación. Se analiza al final.

Tarea para casa: “Prueba tu firmeza”

Cada adolescente rellena un cuestionario de frecuencia en el que se describen distintas acciones de firmeza ante la presión de los demás.

SESIÓN 2:

Actividad 1: Se comparten los resultados de “prueba tu firmeza”

Actividad 2: “Aceptar y pedir una conducta” (Ensayamos peticiones, críticas, quejas)

Representaciones por parejas de distintas situaciones en las que uno pide de forma clara y sencilla las conductas del otro que desea, o uno sabe aceptar las peticiones de otros si le parecen adecuadas. Se recuerda que siempre se debe conceder al otro el derecho a que diga no, a que tenga la libertad de organizar su vida y negarse a conductas que considere inadecuadas.

Actividad 3: “Decir no con claridad y buenas formas”

Ensayos conductuales en los que se dice no de forma sencilla y directa, con buenas palabras, definiendo bien la situación y evitando la ambigüedad.

Actividad 4: “Cómo ser firme sin ofender a los demás” (Practicamos cómo resistir la presión del grupo)

Se lee una historia al grupo. En subgrupos más pequeños, eligen cómo se comportarían en la misma situación: respuesta pasiva o agresiva o firme. Se discuten las respuestas.

Tarea para casa: “Selecciona cuidadosamente tus palabras”

Elaboración de distintos tipos de oraciones alternativas a frases acusatorias que se les plantea. El objetivo es que sean capaces de expresar sus pensamientos honesta y claramente, sin ofender o amenazar a otros.

2ª PARTE: “Los valores y la toma de decisiones” (3 sesiones)

SESIÓN 3:

Actividad 1: Se comenta la tarea para casa

Actividad 2: “Los valores de mi familia y mi entorno”

Comparten qué les dice a cada uno su familia y sus compañeros o amigos acerca de distintas opciones.

Actividad 3: “Mis valores personales”

Se divide la estancia en tres áreas: “estoy de acuerdo”, “estoy inseguro” y “no estoy de acuerdo”. Se leen varias frases de valores. Para cada una de ellas, adoptarán individualmente la posición en el salón que responda a lo que piensan.

Actividad 4: “Ordenamiento de valores”

Ordenar de más a menos importante quince valores. Consensuar con el resto del grupo y reflexionar sobre las técnicas de negociación.

Tarea para casa: “El camino de mi vida”

Dibujar un camino que represente la biografía personal, con sus cuevas, piedras y

socavones. Describir sobre el sendero los acontecimientos vitales más importantes e incluir aquellos eventos que se espera ocurran en la vida de uno.

SESIÓN 4:

Actividad 1: Exposición de los dibujos “el camino de mi vida” en las paredes de la sala

Actividad 2: “Entrevista conmigo mismo dentro de diez años”

Se imaginan que tienen diez años más y se entrevistan unos a otros, contestando preguntas sobre sus vidas y cómo llegaron a ser así.

Actividad 3: “El juego de las bolsas” (elegimos regalos)

Deben elegir entre distintas bolsas que contienen diferentes regalos, sin conocer el contenido, y reflexionar el por qué de la elección y lo difícil de tomar decisiones si no se tiene toda la información.

Actividad 4: “Pronóstico de resultados”

Reflexionar sobre qué pasaría en la vida de cada uno si se llevan a cabo diversas decisiones o acciones.

Tarea para casa: “¿Conoces a tus padres como personas?”

Intentan responder a preguntas sobre la niñez, adolescencia, gustos, relaciones y valores de sus padres. Luego les preguntan lo mismo a cada uno de sus padres y comparan las respuestas.

SESIÓN 5:

Actividad 1: “¿Cómo se toman las decisiones?”

Lluvia de ideas sobre las formas en que las personas toman las decisiones. Reflexión posterior de las ventajas, desventajas y consecuencias posibles de cada una de las formas.

Actividad 2: “Cómo se deberían tomar las decisiones” (exposición de un modelo)

Exposición teórica en la que se les presenta los pasos de un modelo para tomar decisiones evaluando todas las alternativas: identificación de opciones posibles, recopilación de información necesaria para decidir, lista de ventajas y desventajas de cada opción, toma de la decisión y razonamiento de esa elección.

Actividad 3: “Toma de decisiones paso a paso” (practicamos la toma de decisiones)

Aplicación del modelo teórico de toma de decisiones a distintos dilemas en relación con la salud que se les plantea a los adolescentes en la vida real.

Actividad final: “¿Y ahora, qué?”

Se evalúa el taller en grupo, compartiendo lo que cada uno ha aprendido o descubierto y cómo piensa trasladarlo a la vida real.

8. METODOLOGÍA

Se ha intentado favorecer el diálogo entre todos, hacer partícipes a los demás de los propios conocimientos y adoptar diferentes puntos de vista.

Se ha utilizado una pedagogía activa, participativa, bidireccional, partiendo de los preconceptos y buscando el aprendizaje significativo.

Los métodos educativos utilizados han sido: presentación recíproca, exposición teórica, multi-media (transparencias), demostración, lluvia de ideas, discusión, dinámicas de grupo, fraccionamiento del gran grupo, philips 6/6, clarificación de valores, autorretrato, acuerdo forzado, escucha proyectiva, juego de papeles (ensayo conductual), solución colectiva de problemas, estudio de casos, entrenamiento, refuerzo positivo, juegos de interacción, tareas para casa, exposición de dibujos, carteles y hojas explicativas.

Cada sesión ha estado coordinada por uno o dos profesionales sanitarios, contando con dos observadores externos, cada uno de los cuales rellenaba una plantilla de observación sobre las actitudes, habilidades y participación de cada uno de los integrantes del grupo.

9. CALENDARIO DE LOS TALLERES Y NÚMERO DE PARTICIPANTES

El número de participantes por grupo inicialmente propuesto (12 personas) se amplió dada la alta demanda.

Las fechas y el número de participantes de cada uno de los talleres fueron:

- 10 al 24 septiembre 1998: Taller "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes" - 16 participantes.
- 3 diciembre 1998 a 21 enero 1999: Taller "Aprendiendo a aceptarnos" - 15 participantes.
- 18 febrero 1999 a 18 marzo 1999: Taller "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" - 16 participantes.
- 3 a 24 junio 1999: Taller "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes" - 15 participantes.
- 7 octubre a 4 noviembre 1999: Taller "Aprendiendo a aceptarnos" - 17 participantes.
- 20 enero a 17 febrero 2000: Taller "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" - 22 participantes.
- Total de participantes: 101 participantes.

10. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

- Los evaluadores fueron los participantes, los coordinadores de las sesiones y los observadores y expertos externos.

- Se distinguieron las siguientes partes, imbricadas unas en otras:

1. EVALUACIÓN PREINTERVENCIÓN:

- 1.1. Evaluación inicial del nivel de conocimientos, habilidades y actitudes mediante cuestionarios, para dar a cada participante la información y formación adecuada a sus necesidades.
- 1.2. Evaluación cualitativa a partir de lo detectado en la experiencia piloto previa y en la consulta de demanda exclusiva de adolescentes.

En los padres destacaron las siguientes opiniones preintervención:

| % padres | Opinión |
|----------|--|
| 41,2 % | Sus hijos no se comunican fácil y espontáneamente |
| 70,6 % | Sus hijos no se han liberado de la necesidad de aprobación |
| 35,3 % | Sus hijos no establecen sus propias reglas de conducta |
| 41,2 % | Sus hijos se han acomodado a pensamientos como "así soy yo", "yo siempre he sido así", "no puedo evitarlo", "es mi carácter" para no arriesgarse o esforzarse en mejorar |
| 52,9 % | Los mensajes de culpa perturban la felicidad de su hijo |
| 41,2 % | Desconocen si a sus hijos el sexo les produce culpa |
| 41,2 % | No transmiten al adolescente su aceptación incluso cuando haya que censurar su comportamiento |
| 35,3 % | No se consideran modelo básico para sus hijos adolescentes o desconocen si lo son o no creen necesario serlo |
| 53 % | No dejan a su hijo afrontar las consecuencias de su comportamiento |
| 58,8 % | No planifican actividades junto a sus hijos |
| 58,8 % | No actúan ante sus hijos como modelo a imitar |

En los adolescentes:

El 64 % de los asistentes al taller "Aprendiendo a aceptarnos" puntuaron su autoestima al inicio del mismo en 7 o menos en una escala de 0 a 10.

El 63,6 % de los asistentes al taller "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y

tomar decisiones” presentaron 26 o menos puntos sobre 40 en el cuestionario de exploración de habilidades de comunicación y asertividad.

El nivel de conocimientos y habilidades de los adolescentes preintervención era bajo, aunque la actitud era buena.

Las expectativas expresadas por los adolescentes al inicio de los talleres fueron: conocerse mejor, conocer a otros, hacer amigos, pasar el rato, interés por los temas ofertados, deseo de aprender.

2. EVALUACIÓN POSTINTERVENCIÓN:

Al final de cada taller:

- 2.1. Autoevaluación, buscando responder a las preguntas: ¿cómo te has sentido?, ¿cuál es tu actitud respecto al tema? ¿ha cambiado tu actitud tras realizar el taller? ¿te gustaría repetir este taller o actividades del mismo estilo? ¿Te gustaría tratar otros temas de salud?
- 2.2. Evaluación en grupo, con un método participativo no directivo, de acuerdo con los criterios del Joint Committee on Standards for Educational Evaluation (útil, factible, ética y precisa), y con ayuda de observadores externos.

Las respuestas literales dadas por los padres fueron:

| QUÉ HE APRENDIDO | ME HA GUSTADO |
|--|--|
| <p>Espero haber aprendido a observar mejor a mis hijos y observar mi propio comportamiento.</p> <p>A ver en qué puntos debo mejorar mis actitudes para buscar un encuentro con mis hijos y acercarme a ellos, y cuáles de estas actitudes debo cambiar porque me alejan.</p> <p>Que hay que ser firme y consecuente con las palabras aunque pueda tener sentimientos de culpabilidad.</p> <p>Que debo mejorar mucho como madre sobre diferentes actitudes y comportamientos.</p> <p>Que me falta mucha práctica como madre.</p> <p>Que tengo que trabajar la autoestima y la asertividad.</p> <p>Que tienes que escuchar y saber comprender para poder ayudar.</p> <p>Que la autoestima es un principio muy importante.</p> <p>A potenciar mi autoestima.</p> <p>A profundizar en la relación con mi marido y mis hijos.</p> | <p>La dinámica de grupo.</p> <p>La iniciativa de preparar este taller, que es positivo y la apertura y participación de todos.</p> <p>Los ejercicios en familia que han sido muy positivos, para centrarnos unos con otros.</p> <p>El compartir opiniones con otras familias.</p> <p>Mucho.</p> <p>Ha sido como poner sobre la mesa los sentimientos y sensaciones que cada día vivimos. Me ha encantado.</p> <p>Me ha gustado mucho, especialmente oír a mis compañeros.</p> <p>Compartir con otras personas sus experiencias personales y forma de pensar. Esto creo que es muy positivo.</p> <p>El trabajo en casa, facilita no sólo el diálogo sino el conocimiento más profundo de nuestros hijos y maridos.</p> <p>Descubrir el “personal” que tenemos en nuestro centro de salud, su capacidad y formación.</p> <p>El ambiente creado durante los días del taller.</p> <p>Que el pediatra y la enfermera de mis hijas estén tan preocupados y preparados en esta difícil tarea.</p> |

| EXPECTATIVAS CUMPLIDAS | EXPECTATIVAS NO CUMPLIDAS |
|--|--|
| <p>El llevar a casa temas que se han tratado en el taller. El poder compartir temas nuevos: autoestima, etc... que hasta ahora no se habían hablado en familia.</p> <p>El que los niños hayan sido involucrados es positivo; hemos hablado algo más el matrimonio.</p> <p>Implicar a toda la familia en algo tan importante como es sentarse juntos y trabajar y dialogar sobre un tema.</p> <p>Me ha solucionado algunas dudas.</p> <p>Vine sin ninguna expectativa especial, pero después descubría ciertas actitudes en mi hija, que ya conocía y ahora ya sé cómo calificarlas.</p> <p>Algunos aspectos han sido muy interesantes, sobre todo a nivel práctico.</p> <p>Se me ha hecho muy corto en todos los temas y me gustaría tener las oportunidad de poder ampliarlo.</p> <p>Mayor comunicación y acercamiento en formas de trabajar, juntos en casa, con mi marido. Su presencia conmigo en el curso ha sido importante. Hemos cambiado criterios.</p> <p>Abrir nuevos campos de discusión y diálogo con la familia. Se ha posibilitado el conocimiento más profundo de todos.</p> <p>Comunicarme más con mi familia y comprobar que mi hijo se siente bien consigo mismo y con los demás.</p> | <p>Temas que no se han tratado y que afectan al adolescente.</p> <p>Falta de información más concreta, quizás por desconocimiento (mío) de contenido.</p> <p>Forma de ayudar a los chavales a afrontar "situaciones nuevas" propias de su edad: de salud, sexuales, etc.</p> <p>Más práctica para hablar, tratar, entender a los adolescentes.</p> <p>Dar pie a poder expresarse a los que nos cuesta más.</p> <p>Más tiempo o si no es posible tratar menos temas en cada sesión. Creo que es mejor que quede una sola cosa clara a cien de manera superficial.</p> <p>Haber trabajado más a fondo los temas.</p> <p>Más tiempo para profundizar los temas.</p> |

| PROPUESTAS DE MEJORA |
|--|
| <p>Invitar a los adolescentes a participar en estos talleres de padres. Adolescentes que no sean hijos de los padres que participamos.</p> <p>Posibilidad de nuevos encuentros para profundizar más y, quizá, con más tiempo, más a menudo y sobre otros temas relacionados.</p> <p>Hablar sobre sexualidad.</p> <p>Yo sexualidad no me interesa, es el que menos me preocupa.</p> <p>Me interesaría más práctica (cucharillas quemadas, olor cocaína / marihuana, maneras de ilusionar).</p> <p>Problemas a los que se enfrentan los chicos en la calle, lo que pueden encontrar en la calle.</p> <p>Las sesiones deberían ser de más tiempo de duración.</p> <p>Profundizar más si cabe en los temas y en otros nuevos, hábitos, técnicas, drogas, etc.</p> <p>Más tiempo para poder abordar temas puntuales.</p> <p>Mayor tiempo para poder compartir los temas.</p> <p>Sobre sexualidad.</p> <p>La tarea es larga, por tanto siempre parecerá corto el tiempo.</p> |

Los resultados en el grupo de adolescentes fueron:

| | En el taller "Aprendiendo a aceptarnos": | En el taller "Aprendiendo a comunicarnos,...": |
|---|---|---|
| Puntuación del taller en su conjunto en una escala de 0 a 10. | El 85 % 9 ó más | El 93 % 8 ó más |
| Se sintieron muy bien. | 100 % | 100% |
| Satisfechos por haber realizado el taller. | 95% | 100% |
| Grado de utilidad en una escala de 0 a 10. | El 90,5 % mayor de 8 | El 89 % mayor de 8 |
| Les gustaría realizar talleres similares. | El 85 %. Temas sugeridos: política, como hacer todo, hobbies, taller de juegos, drogas, tolerancia interracial, sexo, métodos anticonceptivos y de prevención de enfermedades | El 83 %. Temas sugeridos: comunicación, problemas actuales, sexualidad, alcohol, drogas |

3. EVALUACIÓN DEL PROCESO:

- 3.1. Se midieron indicadores cuantitativos: nº de asistentes a cada sesión / nº de participantes en el taller, nº de actividades realizadas / nº de actividades previstas.
- 3.2. Se registraron el nivel de participación en las actividades, la actitud y las habilidades de cada asistente mediante una plantilla de observación (ver anexo 4).
- 3.3. Cada participante valoraba cada sesión de 0 a 10 en tres escalas ("cómo me he sentido", "utilidad" y "cuánto me ha gustado") y aportaba sugerencias al final de la misma (ver anexo 5).
- 3.4. Se recogió el grado de satisfacción de los coordinadores (en una escala de 0 a 10) y los problemas detectados al final de cada sesión.

La media del cociente nº de asistentes a cada sesión / nº de participantes en el taller fue del 88 % con una desviación típica del 6 %. El cociente nº de actividades realizadas / nº de actividades previstas fue del 100 %.

Se observó por parte de los observadores progreso a lo largo de las sesiones en el nivel de participación, actitud y habilidades en más del 85 % de los participantes.

La fiabilidad (o acuerdo interobservadores) de la plantilla de observación se midió con

el coeficiente de correlación intraclases y los resultados fueron: para nivel de participación 0,9528, para actitud 0,9353 y para habilidades 0,9487.

El grado de satisfacción de los coordinadores no varió mucho entre las sesiones, con una media de 8,3 y una desviación típica de 1,3.

Los problemas detectados más reiterados fueron falta de espacio y salidas de la sala del pediatra para atender urgencias (no todas eran asumidas por los médicos de familia en el horario de los talleres).

4. EVALUACIÓN DEL IMPACTO:

Objetivos:

4.1. Valorar el grado de logro de los objetivos al final de cada taller y al concluir todo el proyecto, analizando las plantillas de observación de los objetivos específicos logrados por cada participante y las evaluaciones que por escrito rellenaban en la última sesión de cada uno de sus talleres los adolescentes.

4.2. Detectar los posibles efectos inmediatos del proyecto, deseados o no.

El grado de logro de los objetivos específicos en el grupo de padres fue:

| OBJETIVO ESPECÍFICO | % de cumplimiento (sobre nº total de participantes) según los padres | % de cumplimiento (sobre nº total de participantes) según los observadores |
|--|--|--|
| B.1.1. Conocer los factores que favorecen el desarrollo del adolescente y cuáles su deterioro. | 100 | 100 |
| B.1.2. Reflexionar como mejorar las habilidades de diálogo de los padres o tutores con sus adolescentes. | 100 | 100 |
| B.1.3. Favorecer una actitud positiva de los padres o tutores hacia sus adolescentes que mejore la autoestima y la asertividad de los mismos y favorezca su desarrollo personal. | 100 | 97 |
| B.1.4. Concienciar a los padres o tutores de los beneficios que pueden reportar dialogando con sus adolescentes los comportamientos relacionados con la salud, planificando actividades juntos y actuando como modelos a imitar. | 100 | 97 |

El grado de logro de los objetivos específicos en el grupo de adolescentes fue:

| OBJETIVO ESPECÍFICO | % de cumplimiento (sobre nº total de participantes) según los adolescentes | % de cumplimiento (sobre nº total de participantes) según los observadores |
|---|--|--|
| B.2.1. Conocerse y comprenderse mejor. | 97 | 100 |
| B.2.2. Aceptar la figura corporal (o mejorar aceptación). | 91 | 91 |
| B.2.3. Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo y de las propias posibilidades. | 97 | 100 |
| B.2.4. Conocer y comprender mejor a los demás. | 100 | 100 |
| B.2.5. Aceptarse y aceptar a los demás. | 97 | 97 |
| B.2.6. Desarrollar la capacidad de expresar deseos, emociones o peticiones. | 97 | 97 |
| B.2.7. Desarrollar la capacidad de control libre y responsable de los deseos, emociones y conductas en relación con la salud. | 97 | 91 |
| B.2.8. Desarrollar la capacidad de aceptar o rechazar las demandas de los demás, resistiendo a las presiones externas. | 97 | 91 |
| B.2.9. Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto. | 100 | 100 |
| B.2.10. Saber afrontar los conflictos interpersonales. | 97 | 91 |
| B.2.11. Reconocer los valores de la familia, del entorno y de ellos mismos. | 97 | 97 |
| B.2.12. Comprender la forma en que los valores afectan a la conducta. | 100 | 100 |
| B.2.13. Practicar el establecimiento de metas a corto y largo plazo, y aprender a lograrlas. | 91 | 88 |
| B.2.14. Saber predecir los resultados de sus acciones. | 97 | 94 |
| B.2.15. Ensayar un modelo para la toma de decisiones en relación con la salud. | 97 | 97 |

Entre los efectos del proyecto “Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes” destacamos:

- 1) Muchos adolescentes que han participado en los talleres y amigos de éstos (funciona el boca a boca) se han acercado individualmente o en pequeños grupos al centro de salud para expresar sus dudas, inquietudes o problemáticas concretas.
- 2) Incluso jóvenes de 18 a 20 años (mayores que la población diana) acuden a la consulta de promoción de la salud del adolescente a demandar ayuda para sus problemas.
- 3) En algunos adolescentes, pacientes del centro, que antes de acudir presentaban sintomatología funcional, se ha constatado mejoría sustancial y/o superación de su cuadro.
- 4) Profesionales del equipo de Salud Mental Infantojuvenil, otros centros de salud, Residencia de Menores y Gabinetes de Orientación Psicopedagógica de los centros educativos nos han ido derivando preadolescentes y adolescentes para trabajar en grupo temas de desarrollo personal (autoestima, asertividad, educación afectivo-sexual,...). Surgió un proyecto paralelo para adolescentes en riesgo psicosocial: “Adquiriendo habilidades para la vida” que incluía, entre otros, los siguientes contenidos: conocimiento del grupo, desarrollo de los sentidos, autoconocimiento y autoestima, imagen y sensibilidad corporal, habilidades de comunicación en el encuentro interpersonal, el lenguaje del cuerpo, educación sexual, reproductiva y afectiva, prevención de la violencia de género,... La metodología utilizada siguió siendo fundamentalmente participativa, dinámica y operativa. Incorporaba las aportaciones e ideas de los / las adolescentes, estableciendo canales de opinión, propuestas y críticas hacia el desarrollo del proceso formativo; facilitaba un clima grupal, favoreciendo el trabajo sobre actitudes y concepciones previas personales, y adecuaba los objetivos y contenidos del programa al contexto inmediato y referente de las y los participantes.
- 5) Algunos profesores y orientadores psicopedagógicos nos han felicitado por el cambio de actitud en el contexto escolar de algunos de los participantes de los talleres.
- 6) Distintos centros educativos nos demandaron proyectos de intervención semejantes, dentro del propio ámbito escolar, a los que se dio respuesta por parte del equipo de atención primaria.
- 7) La mesa de salud escolar del área ha incluido tanto nuestros talleres de adolescentes como los de padres dentro de su guía de oferta de recursos a todos los centros educativos del área.

5. EVALUACIÓN METODOLÓGICA

Un experto externo (Ana Mota Carrillo, trabajadora social especializada en intervención comunitaria por el Centro “Marie Langer”) evaluó la idoneidad de los métodos utilizados para conseguir los objetivos.

Su informe fue el siguiente:

- Se inicia el proceso grupal con la presentación del equipo como de los diferentes grupos tanto de adolescentes como de padres; las presentaciones van acompañadas de técnicas donde se identifican expectativas del adolescente o de los padres y / o sus preocupaciones.
- Hay que constatar que las áreas temáticas tratadas con adolescentes / padres son planteadas desde la normalidad y lo cotidiano, no desde lo patológico y lo problemático.
- Aparecen emergentes sobre la contención de las ansiedades de aprender “recetas”, “cosas concretas” y de “aplicación inmediata”; la devolución por parte del coordinador ha ido encaminada hacia el proceso grupal donde el aprendizaje es continuado en cada una de las sesiones y en las cuales existe una retroalimentación entre los contenidos expuestos, la práctica de cada uno y lo que pasa en el grupo.
- Se han cumplido los objetivos generales y específicos en cada uno de los grupos:
 - En relación a los padres se les ha ayudado a la adaptación saludable de sus hijos adolescentes. Un día a la semana se ha creado un espacio común donde aportar conocimientos, elementos de análisis con respecto al desarrollo del adolescente, sus deterioros y poder reflexionar sobre los mismos.
 - En relación a los grupos de adolescentes, se ha favorecido un espacio común donde ellos han podido expresar dudas, aclaraciones, sentimientos, experiencias, deseos, emociones, tomar alguna decisión y resolver preocupaciones. Se ha creado junto con ellos un lugar muy difícilmente localizado en otros ámbitos, donde se les ayuda a reflexionar sobre sí mismos y comprender mejor a los demás; esto conlleva a aceptarse ellos mismos y también a los demás.
- Se ve reflejado en ambos grupos (padres y adolescentes) que sin su participación no sería posible el trabajo grupal; se observa que no existen dificultades de participación y de motivación cuando se plantea la tarea a trabajar en el grupo. Estas tareas tienen aspectos diferentes en la propuesta a los padres y a los adolescentes:
 - en los padres, son tareas participativas pero con elementos de análisis y de reflexión aunque creativos y motivacionales;
 - en los adolescentes, son más dinámicas, operativas, cambiando las tareas a realizar; en lo general importa su expresividad y creatividad.
- En cuanto a las tareas para casa, son realizadas en menor proporción por los miembros del grupo, existiendo menos compromiso para ser llevadas a cabo (dificultades por los deberes escolares, falta de tiempo de los padres, trabajos,...). Se valora como muy importantes para crear y facilitar el diálogo y comunicación familiar.
- Los diferentes grupos expresan / verbalizan las dificultades que tienen en la relación con sus hijos adolescentes, con sus padres, con los grupos de iguales, colegio, profesores.
- La metodología planteada ayuda a la participación de los miembros del grupo, existiendo una retroalimentación entre lo expuesto desde la temática y el proceso grupal concreto de cada grupo. Se favorece un espacio en el que todos son importantes, el equipo coordinador y el grupo, se crea un ambiente de reflexión y de naturalidad que les ayuda a entender “aspectos” que pasan en la adolescencia: conocerse, aceptarse, aceptar a los demás, la relación con sus padres, con sus amigos, con la escuela.
Con las técnicas propuestas se introduce de forma manifiesta y latente “valores”, “actitudes” como, por ejemplo, diálogos en grupo, toma de decisiones, tener en cuenta al otro, compartir diferentes opiniones e ideas, respetar lo que el otro dice, trabajos grupales en los que el resultado es de todos. El propio grupo responde ante emergentes no solidarios, individualistas y discriminatorios, es decir se comparten las diferencias.
- Como conclusión final, se valora como necesarios la oferta de estos espacios con adolescentes y padres, desde diferentes metodologías, todas ellas con una base común que favorezcan el diálogo, la participación activa, la retroalimentación y el aprendizaje mutuo. Desde estos lugares compartidos podemos favorecer y ayudar a la coexistencia y convivencia entre padres y adolescentes, teniendo en cuenta las diferencias entre ellos.
Ayudaremos también a promover y posibilitar la adaptación saludable de los adolescentes y su interacción con la familia, las escuela y el grupo de iguales.

6. EVALUAR PARA REPLANIFICAR:

- 6.1. Mediante la evaluación continua de las sesiones, se detectaron deficiencias que se corrigieron en los siguientes días. Se adaptaron constantemente las sesiones a las necesidades detectadas en los participantes.
- 6.2. A partir de la evaluación del primer ciclo de tres talleres, se replanificó el segundo ciclo. Así, se amplió en una sesión el taller de los padres en el segundo ciclo, pues lo demandaron los asistentes al taller del primer ciclo.

11. CONCLUSIONES (ASPECTOS MÁS RELEVANTES DEL PROYECTO) Y EVOLUCIÓN POSTERIOR

A raíz del proyecto "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes", que obtuvo en 1998 el primer premio SEMFYC para proyectos de actividades comunitarias en Atención Primaria (PACAP), hemos desarrollado un modelo de promoción de la salud del adolescente en Atención Primaria, con atención individual y grupal, dentro de la jornada de trabajo de los profesionales, basada en dotar de recursos efectivos a los jóvenes para que sean capaces de aumentar su autoestima y asertividad y afrontar las inevitables situaciones de riesgo, que relacionadas con su desarrollo personal y psicosexual, se encuentran en la adolescencia y se encontrarán con posterioridad. Basándonos en la convicción de que aproximarse a los adolescentes con sinceridad y honestidad, provoca en ellos las mismas cualidades y que las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en la otra persona con la que se relaciona (efecto Pygmalion) hemos conseguido espacios donde padres y adolescentes han sido protagonistas de una metodología activa, participativa, bidireccional, partiendo de los preconceptos y buscando el aprendizaje significativo, intentando favorecer el diálogo entre todos, hacer partícipes a los demás de los propios conocimientos y adoptar diferentes puntos de vista. Según la filosofía del modelo, adquirir habilidades de conocimiento y desarrollo de las posibilidades, estar más a gusto con uno mismo, aprender a comunicarse con los demás y aprender a pronosticar y calibrar las consecuencias antes de tomar una decisión, son pasos previos imprescindibles en el desarrollo de una eficaz prevención, por ejemplo, de drogodependencias, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, problemas de conducta, depresión o trastornos de la alimentación.

Posteriormente a la finalización del proyecto premiado, se siguen realizando en el propio centro de salud semanalmente talleres de adolescentes de 12 a 14 años y de 15 a 18 años, reuniones de coordinación con otros profesionales, talleres de padres de adolescentes, consulta de promoción de la salud del adolescente "Espacio 12-20" (donde adolescentes de 12 a 20 años pueden acudir solos o acompañados de sus amigos y expresar sus necesidades, dudas o temores sobre afectividad, sexualidad, VIH / SIDA, alimentación, drogas, desarrollo físico, deporte, estudios, aspectos de su personalidad,

relaciones interpersonales o cualquier otro tema que les interese), asesoramiento a otros profesionales (trabajadores sociales, Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica), evaluación continuada de los adolescentes, reuniones con padres y tutores, y formación práctica a estudiantes pregrado (de enfermería). En el propio ámbito escolar, también se está trabajando de distintas formas: a) una hora y media a la semana, en horario escolar y durante todo el curso académico (o al menos un trimestre), con adolescentes de E.S.O. con mala adaptación escolar o en situaciones de riesgo psicosocial, un taller de intervención en el ámbito del desarrollo personal; b) un taller para padres sobre pautas preventivas de las conductas de riesgo en adolescentes; y c) reuniones-seminarios de coordinación con educadores y orientadores psicopedagógicos sobre “cómo trabajar la adaptación saludable en el aula” de adolescentes en riesgo (casos concretos).

Cerca de 500 adolescentes y 150 padres han pasado por estos espacios (talleres, consulta de promoción de la salud,...) desde 1998. La evaluación del modelo por parte de los destinatarios, observadores y expertos externos está sido sobresaliente, demostrando la factibilidad y la utilidad del mismo.

Los que hemos trabajado en este modelo hemos constatado que un componente esencial de la salud mental y concretamente de la autoestima en los adolescentes es la sensación de controlar de alguna manera su propia vida, ser capaces de moldear sus circunstancias y tomar las decisiones que van a marcar su futuro. Cuando los adolescentes desarrollan la motivación para ser protagonistas, participando en la comunidad a la que pertenecen, se sienten más contentos con ellos mismos. Así ha surgido el nuevo proyecto “Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable”, proyecto de participación comunitaria de adolescentes y jóvenes en torno al centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares, que ha sido recientemente ganador del Primer Premio en los VII Premios de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFYC) para Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria (PACAP) 2002 y que estoy coordinando junto con Lola Bosques Castilla (auxiliar de enfermería), Gabriel Cozar López (enfermero), Blanca González Santiago (enfermera) y un grupo de 26 jóvenes de edades entre 13 y 20 años. Esta es la segunda vez que profesionales del centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares obtenemos este premio, el más prestigioso galardón nacional en el ámbito de la promoción de la salud y la participación comunitaria. Aunque hay intención de publicar con posterioridad este nuevo proyecto, en el anexo 3 de este libro se recoge un resumen del diseño realizado en el año 2002, pues ayuda a entender la evolución del modelo de promoción de la salud mental del adolescente que propugnamos.



RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL CON ADOLESCENTES Y PADRES DE ADOLESCENTES

1. UNA DOCENA DE REFLEXIONES (DESDE LA EXPERIENCIA PERSONAL)

- 1.1. La adolescencia es un periodo crítico del ciclo de la vida, y como todos los periodos críticos está llenos de cambios (cambios del cuerpo, de la forma de pensar, emocionales...), de inseguridades (ansiedad sobre su futuro, sobre las vicisitudes de su desarrollo,...), desequilibrios entre aspiraciones y oportunidades (en el terreno afectivo, sexual, académico, laboral,...) y presiones (de los padres, de sus coetáneos, de la sociedad de consumo,...). La percepción del mundo del adolescente ya no es la de la infancia pero tampoco es la de un adulto, y tiende a cambiar dependiendo del estado emocional en el que se encuentre, viendo todo o blanco o negro. Asimismo, es muy influenciado por el ambiente escolar y el grupo de compañeros al que pertenece. Por ello, el adolescente es particularmente sensible a los problemas relacionados con la salud mental (de desarrollo, emocionales, de conducta,...).

- 1.2. El adolescente que se autovalora y se siente apreciado por lo que es, y aceptado y amado sin condiciones tiene menos probabilidades de padecer problemas mentales que el que vive bajo condiciones familiares de indiferencia, de carencia de afecto o de ausencia de modelos adultos equilibrados.
- 1.3. Es importante ayudar a los adolescentes a aprender los múltiples mecanismos psicológicos de adaptación y las estrategias de defensa que les van a ayudar a vivir, a relacionarse de forma satisfactoria y a desarrollar todas sus potencialidades. La capacidad de adaptación no sólo permitirá al adolescente aclimatarsse a situaciones novedosas, de mayor o menor riesgo, sino que le motivará a perseguir metas posibles y a recuperarse emocionalmente de las circunstancias más espinosas que viva. El adolescente que es consciente de sus emociones le resulta más sencillo evaluar la situación en la que se encuentra, modular sus sentimientos y subordinar sus impulsos a las metas que se propone, aumentando las probabilidades de alcanzarlas.
- 1.4. Los adolescentes no son un grupo homogéneo. No existe el adolescente sino los y las adolescentes. Trabajar con adolescentes implica tener presente la multiplicidad de diversidad que aportan, descubrir sus culturas y subculturas, que, para bien o para mal, no suelen incluir a los padres, y tienen un gran componente de consumismo. Tenemos que partir del análisis de su realidad desde un punto biopsicosocial (ver plantilla de análisis previo a intervención grupal en el anexo 1), desprendiéndonos de todos nuestros prejuicios de adultos, acercándonos a ellos sin juzgarles. Demostrándoles nuestro aprecio a pesar de no estar siempre de acuerdo con ellos.
- 1.5. Para los adolescentes, la mayor contradicción se plantea entre la necesidad psicológica de independencia y las dificultades para llevar a cabo conductas independientes en un medio social que les obliga a prolongar situaciones dependientes con respecto a los adultos. El adolescente trata de separarse de las figuras parentales para buscar una identidad propia, distinta, que lo distinga de ellas: busca la diferencia para llegar a la afirmación de lo propio, agudizándose muchas veces como una rebeldía que le genera dificultades en la vida cotidiana y sentimientos de culpa inconsciente por intentar destruir la imagen de unos padres a los que ama o se supone que debe amar.
- 1.6. Es muy importante para los adolescentes encontrar figuras adultas significativas que les sirvan de puente para la salida del círculo familiar y esta sería una de las funciones de los que trabajamos la promoción de la salud mental de los adolescentes. Cuando logramos comprender los conflictos de los adolescentes y no nos distanciamos de los chavales censurándolos, logramos establecer vínculos afectivos que ellos necesitan para su higiene mental y adecuado desarrollo biopsicosocial.
- 1.7. La adolescencia es una etapa en la que la confianza en sí mismo se tambalea. Los constantes cambios físicos, psíquicos, emocionales y sociales hace al adolescente perder confianza en sus propias posibilidades, que aún no conoce bien,

disminuyendo su autoestima. Es importante reforzarles sus capacidades para que ellos mismos puedan tomar el control de sus vidas y afrontar las dificultades con confianza en sus posibilidades. Se trata de estimular el desarrollo de las capacidades de escuchar, de expresión verbal y no verbal y de comunicación en general, de fortalecer la capacidad de manejo de las emociones, de reforzar las capacidades para definir los problemas, optar por la mejores soluciones y aplicarlas. Se trata también de fomentar en las figuras adultas de referencia el reconocimiento de los esfuerzos y logros de los adolescentes, así como la comunicación afectiva con ellos. Los adultos significativos debemos estar atentos para incentivar las situaciones en las que los adolescentes sientan afecto y aceptación, desarrollen confianza en sí mismos y en el entorno en el que se desarrollan y muestren una independencia responsable conforme a sus posibilidades.

- 1.8. Nuestro objetivo no es traer al adolescente a nuestras tesis, sino que disienta si quiere disentir, opine de manera original y fundamente dicha opinión con tolerancia para con otros puntos de vista. La independencia y autonomía de juicios le permitirá adaptarse de forma saludable a los ambientes donde se mueva, sin necesidad de controles externos y sabiéndose defender de la presión del grupo.
- 1.9. El adolescente necesita tener personas alrededor en quienes confíe y que le quieran incondicionalmente aunque se equivoque o se salte las normas, que le pongan límites para que aprenda a evitar peligros o problemas, que le muestren por medio de su conducta la manera correcta de proceder, que deseen que aprenda a desenvolverse solo y que le ayuden cuando esté enfermo o en peligro o cuando necesite aprender; personas que le hagan sentirse digno de aprecio, respetuoso de sí mismo y del prójimo, feliz cuando hace algo bueno por los demás y les demuestra su afecto, dispuesto a responsabilizarse de sus actos y seguro de que todo saldrá bien, pues puede buscar la manera de resolver sus problemas y el momento apropiado para actuar, controlándose cuando tiene ganas de hacer algo peligroso o que no está bien; personas con las que experimentar que es capaz de sentir cariño y comunicarlo, hablar sobre cosas que le asustan o le inquietan, reconocer las emociones y expresarlas con la seguridad de encontrar apoyo, ya que sabe cómo encontrar a alguien que le ayude cuando lo necesite. Si estas personas no las encuentra en el hogar, intentará buscarlas fuera. Del éxito o fracaso de esta búsqueda va a depender en buena medida la salud mental del adolescente.
- 1.10. Se educa para una buena higiene mental con lo cotidiano (lo que se hace todos los días), con el modelado (las figuras adultas de referencia son modelos de comportamiento) y en un proceso de moldeamiento (sin cambios bruscos, poco a poco).
- 1.11. Verbalizar cómo es, cómo se siente, qué tiene y qué puede hacer ayuda al adolescente a tener una buena salud mental (en el anexo 2 se reproduce un cuestionario de exploración de verbalizaciones propias de una buena higiene mental).

- 1.12. El grupo en si mismo es un factor protector, de ahí la conveniencia de educar para la salud en grupos en centros educativos (educación formal y no formal) y en el propio centro de salud. La opción grupal en nuestro modelo de promoción de la salud mental ha obtenido resultados satisfactorios, al menos a corto/medio plazo.

2. CÓMO REPRODUCIR NUESTRA EXPERIENCIA

- 2.1. En la tercera parte de este libro, dedicada a la descripción de actividades, ofrecemos en formato de ficha metodológica, las técnicas y actividades grupales empleadas por nosotros. Aconsejamos al que quiera reproducirlas en experiencias similares, que elija las que, de acuerdo con su experiencia en dinámica grupal, le resulte más cómodo realizar y piense que le aportan mayor garantía de conseguir los objetivos. En cada ficha metodológica quedan reflejados los objetivos de la actividad o técnica, la población diana, la duración aproximada (dependerá mucho de la dinámica de cada grupo concreto), los materiales necesarios y una descripción de la misma. Se han agrupado las actividades por sesiones, tal y como las hemos llevado a cabo.
- 2.2. Al final de la tercera parte del libro, también se aportan técnicas y actividades que, aunque no fueron incluidas en el proyecto inicial, han sido diseñadas y utilizadas por nosotros con éxito en talleres grupales posteriores.
- 2.3. Animamos a adaptar nuestras actividades y ensayarlas, igual que una receta de cocina, hasta conseguir, según el arte de cada uno, talleres creativos y dinámicos que cumplan con los objetivos planificados. El animador o dinamizador de las sesiones debe tener siempre presente esos objetivos y no perderlos de vista en el uso de las técnicas o en el desarrollo de las actividades. Lo importante es que, a través de las técnicas, los adolescentes y los padres de los adolescentes logren alcanzar los objetivos de los talleres.
- 2.4. Para un mejor aprovechamiento de las técnicas y actividades que se ofrecen en la tercera parte de este libro, es aconsejable:
 - No improvisar (las técnicas y actividades deben planificarse en función de los objetivos y el tiempo de que se disponga).
 - Ser flexible (es conveniente disponer de una buena reserva de técnicas y actividades de las que poder valerse como alternativas según las necesidades del grupo).
 - Explicar a los participantes para qué sirven las actividades que se van a realizar.
 - El animador de las sesiones sólo debe hablar lo imprescindible (el exceso de explicaciones sólo sirve para dispersar y confundir).

- Promover la comunicación entre los miembros del grupo para favorecer el intercambio de experiencias personales.
- Explorar, cuando hagamos preguntas, las áreas del ser (lo que son) y de los sentimientos (cómo se sienten) y no sólo las del tener (lo que tienen o poseen) y de las acciones (lo que hacen o pueden hacer).
- Estimular a los adolescentes y a los padres a asumir progresivamente la animación de las sesiones convirtiéndose en agentes promotores de la salud mental de sus compañeros.

2.5. Para promover el intercambio de ideas y experiencias personales entre los propios miembros del grupo es útil:

- Dejar claro que la información que se comparta dentro del grupo se mantendrá en la mayor confidencialidad (los responsables del taller no la comunicarán a nadie sin el permiso de los afectados), excepto en aquellas situaciones que rebasen los límites éticos de la confidencialidad: daño a uno mismo o a otra persona, abuso sexual o físico, actividad criminal.
- Apelar directamente a la participación, mediante preguntas dirigidas a los que se mantienen en silencio (pero dejando claro que no se fuerza a nadie a responder y que se puede participar en silencio).
- Lanzar preguntas destinadas a definir palabras o ideas complicadas o utilizadas por varias personas en sentidos distintos o no conocidas por todos.
- Hacer de espejo o de eco, repitiendo las ideas o devolviendo las preguntas a quien las ha formulado.
- Remitir las preguntas que nos hacen a otros miembros del grupo para que se contesten entre ellos.
- Evitar preguntas condicionadas, es decir, aquellas que contienen ya una respuesta o que inducen a responder en un sentido determinado.

2.6. Es conveniente tener en cuenta los siguientes principios del aprendizaje:

- El aprendizaje difícilmente se da cuando el sujeto no se implica emocionalmente.
- Hay que procurar que el que aprende sea activo, es decir, que entre en contacto con los otros participantes y se comprometa en las actividades comunes.
- La disposición observadora del animador de las actividades debe ser permanente: observar las consecuencias del modo de comportarse él mismo y los participantes (y saber evaluar estas observaciones). Cuando un adolescente necesite llamar nuestra atención de alguna manera, no dirá expresamente "estoy aquí, hacedme caso", sino que incordiará hasta desatar las más bajas pasiones de compañeros y / o animador. A veces, son útiles los observadores externos o internos con o sin guía de observación.

- Es tarea del animador del grupo favorecer un clima caracterizado por la disponibilidad y apertura a experimentar nuevos modos de comportamiento.
- Quien aprende debe poder desarrollar la confianza en sí mismo y en los otros, sin llegar, no obstante, a un estado de seguridad psicológica excesiva, que no permitiría el empuje al riesgo del cambio.
- Para un aprendizaje efectivo es importante un intercambio de informaciones sobre sentimientos, pensamientos y percepciones.
- Cada participante debe encontrar un punto de referencia que le permita transferir las experiencias de aprendizaje a su vida cotidiana.

3. BIBLIOGRAFÍA ÚTIL PARA TRABAJAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

A) Del autor de este libro:

1. Ruiz PJ, Cortés M, Andrés J. **Actitudes ante la vejez de una muestra de escolares aragoneses: bases para la Promoción de la Salud (Attitudes towards old age of a sample of aragonese school children)**. En: Health Promotion in Action. Congress 1992 of the European Society for Social Pediatrics. Conselleria de Sanitat i Consum. IVESP (ed.). Valencia, 1992, pp 48-49.
2. Ruiz Lázaro PM, Ruiz Lázaro PJ. **El Tiempo libre y sus posibilidades en educación para la salud**. An Esp Pediatr 1994; 63: 126.
3. Ruiz PM, Ruiz PJ. **Prevención del abuso sexual a menores. En: S.E.P.-S.E.P.B.: La Psiquiatría en la década del cerebro**. Ed. ELA. Madrid, 1995, pp 464-466.
4. Ruiz PM, Ruiz PJ. **Aspectos psicologico-psiquiátricos de la diabetes mellitus insulino-dependiente del niño y adolescente**. En: S.E.P.-S.E.P.B.: La Psiquiatría en la década del cerebro. Ed. ELA. Madrid, 1995, pp 467-469.
5. Ruiz Lázaro PM, Ruiz Lázaro PJ, Corral Blanco C, Velilla Picazo JM, Bonals Pi A. **Cuestionario de personalidad de Eysenck en la evaluación y diagnóstico de adolescentes con trastornos de conducta**. Rev Esp Pediatr 1996; 52 (5): 434-436.
6. Ruiz Lázaro PM, Ruiz Lázaro PJ. **Tiempo Libre y adaptación en adolescentes**. Rev Psiquiatr Inf Juv 1997; 2: 107-112.
7. Ruiz Lázaro PM, Ruiz Lázaro PJ, Pueyo Sánchez JL, Pascual Beltrán S. **Educación para la salud a través del juego**. En: Actas III jornadas aragonesas de educación para la salud. Universidad de Zaragoza, Gobierno de Aragón y Ministerio de Educación y Cultura (ed.). Teruel, 1997, pp 275-280.

7. Ruiz Lázaro PJ, Ruiz Lázaro PM. **Una nueva posibilidad de Educación para la Salud: en el Tiempo Libre**. Aten Primaria 1998; 21: 326-330.
8. Ruiz Lázaro PJ, Ruiz Lázaro PM. **Promoción de la salud del adolescente desde un centro de salud**. An Esp Pediatr 1998; 49: 329-330.
9. Ruiz PM, Ruiz PJ, Velilla JM, Bonals A. **Creencias irracionales en mujeres adolescentes**. Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil 1998; 2: 107-109.
10. Ruiz Lázaro PJ, Puebla del Prado R, Cano Carrascosa J. **Educación para la Salud a grupos de padres o tutores de adolescentes y a grupos de adolescentes en un Centro de Salud: consideraciones respecto a un proyecto premiado**. An Esp Pediatr 1999; 51: 210.
11. Ruiz Lázaro PJ, Puebla del Prado R, Cano Carrascosa J, Ruiz Lázaro PM. **Proyecto de educación para la salud "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes"**. Aten Primaria 2000; 26: 51-57.
12. Ruiz Lázaro PJ. **Educación para la salud a padres o tutores de adolescentes y grupos de adolescentes en un centro de salud como prevención de la psicopatología**. En mesa redonda "Intervención comunitaria en Psicopatología de la Adolescencia". 1er Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis 2000. http://www.psiquiatria.com/articulos/trastornos_infantiles/prevencion/1845/
13. Ruiz Lázaro PJ, Puebla del Prado R, Bosques Castilla D, Cubí Gatell A. **Espacio 12-16, una consulta de promoción de la salud para adolescentes**. En. CD-ROM "1ª Exposición de Carteles y Folletos de Atención Primaria". INSA-LUD. Dirección Territorial de Madrid. Subdirección Provincial de Atención Primaria. Madrid, 2000.
14. Ruiz Lázaro PJ, Bosques Castilla D. **Promoción de la salud del adolescente en Atención Primaria: el modelo "Alcalá de Henares"**. En: Libro de Ponencias XII Congreso de la Sociedad Española de Medicina del Adolescente. Sociedad Española de Medicina del Adolescente de la A.E.P. (ed.). Pamplona, 2001, pp 467-469.
15. Ruiz Lázaro PJ. **Prevención primaria de los trastornos de la conducta alimentaria en la infancia y adolescencia: papel del pediatra**. En mesa redonda "Prevención de trastornos alimentarios". 2º Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis 2001. <http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/1953/>
16. Ruiz Lázaro PJ. **Prevención primaria de los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia: papel del profesional de atención primaria**. Aten Primaria 2001; 27: 428-431.
17. Ruiz Lázaro PJ. **Prevención primaria de los trastornos de la conducta alimentaria a través de la educación para la salud comunitaria**. 3º Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis 2002. <http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/5304/>
18. Ruiz Lázaro PJ, Bosques Castilla D. **El modelo Alcalá de Henares de pro-**

moción de la salud del adolescente en Atención Primaria. En: II Jornadas de promoción y educación para la salud de la CAPV. Gobierno Vasco. Tisa Congresos (ed.). Bilbao, 2002, pp 129-132.

19. Ruiz PJ, Bosques D, Cozar G, González B, Talaverano R, Prada N, De la Sen V, Monsalve A, Delgado J, Hernández P, Grassa S. **Participación comunitaria de adolescentes y jóvenes en torno a un centro de salud como forma de prevención.** IV Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis 2003. <http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/9738>

B) De otros autores:

1. Asociación Demográfica Costarricense y Advocates for Youth. **Cómo planear mi vida.** Ed. Asociación Demográfica Costarricense y Advocates for Youth, 1990.
2. Malekoff A. **Group work with adolescents: Principles and Practice.** Ed. The Guilford Press, New York, 1997.
3. Aizpiri Díaz J, Barbado Alonso JA, Cañones Garzón PJ, Fernández Camacho A, Gonçalves Estella F, Rodríguez Sendín JJ, de la Serna de Pedro I, Solla Camino J. **Habilidades en salud mental (II). Alteraciones psíquicas a lo largo de la vida.** SmithKline Beecham y Sociedad Española de Medicina General (ed.). Madrid, 1998.
4. Ruiz Lázaro PM. Guía práctica. **Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria.** Consejo de la Juventud de Aragón, Unidad mixta de investigación del Hospital Clínico Universitario "Lozano Blesa" de Zaragoza y Gobierno de Aragón (ed.) Zaragoza, 1999.
5. Ruiz Lázaro PM. **Bulimia y anorexia: guía para familias.** Libros Certeza. Zaragoza, 2002.
6. Munist M, Santos H, Kotliarenco MA, Suárez Ojeda EN, Infante F, Grotberg E. **Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes.** Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Fundación W. K. Kellogg y Autoridad Sueca para el Desarrollo Internacional (ed.) Washington, 1998.
7. Kotliarenco MA, Cáceres I, Fontecilla M. **Estado de arte en resiliencia.** Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud, Fundación W. K. Kellogg, Agencia Sueca de Cooperación para el Desarrollo y CEANIM (ed.). Washington, 1997.
8. Melillo A, Suárez Ojeda EB (compiladores). **Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas.** Ediciones Paidós Ibérica. Buenos Aires, 2001.
9. Ansa Ascunce A, Zubizarreta Maturret B, Begué Torres Ch, Cabodevilla Eraso I, Pérez Jarauta MJ, Segura Corretgé M, Echaury Ozcoidi M, Montero Palomares P, Encaje Iribarren S. **Guía educativa para trabajar con grupos de padres y madres.** Gobierno de Navarra (ed.). Pamplona, 1995.

10. Ansa Ascunce A, Begué Torres Ch, Cabodevilla Eraso I, Echauri Ozcoidi M, Encaje Iribarren S, Montero Palomares P, Pérez Jarauta MJ, Segura Corretgé M, Zubizarreta Maturet B. **Guía de salud y desarrollo personal**. Gobierno de Navarra (ed.). Pamplona, 1995.
11. Luengo MA, Gómez-Fraguela JA, Garra A, Romero E, Otero-López JM. **Construyendo salud. Promoción del desarrollo personal y social**. Ministerio de Educación y Cultura, Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio del Interior y Universidad de Santiago (ed.). Madrid, 1998.
12. Goldstein AP, Sprafkin RP, Gershaw NJ, Klein P. **Habilidades sociales y auto-control en la adolescencia**. Ediciones Martínez Roca. Barcelona, 1989.
13. Morganett RS. **Técnicas de intervención psicológica para adolescentes**. Ediciones Martínez Roca. Barcelona, 1995.
14. Garaigordobil Landazabal M. **Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos**. Ediciones Pirámide. Madrid, 2000.
15. Martínez Pampliega A, Marroquin Pérez M. **Programa "Deusto 14-16"**. Ediciones Mensajero. Bilbao, 1997.
16. Alfaro Echarri P, Iriarte Aranaz G, Lerga Jiménez MN, Lezaun Herce F, Sebastián del Cerro K, Villanueva Bengoechea ML. **Habilidades de interacción y autonomía social. Instrumentos para la atención a la diversidad**. Gobierno de Navarra (ed.). Pamplona, 1998.
17. Verdugo MA. P.H.S. **Programa de Habilidades Sociales. Programas conductuales alternativos**. Amarú ediciones. Salamanca, 1997.
18. Pope AW, McHale SM, Craighead WE. **Mejora de la autoestima: técnicas para niños y adolescentes**. Ediciones Martínez Roca. Barcelona, 1996.
19. Vallés Arándiga A. **Autoconcepto y autoestima**. Editorial Escuela Española. Madrid, 1998.
20. Machargo Salvador J. **Programa de actividades para el desarrollo de la autoestima 2**. Editorial Escuela Española. Madrid, 1997.
21. Vallés Arándiga A, Vallés Tortosa C. **Autoestima. 1er ciclo Educación Secundaria Obligatoria**. Editorial Marfil. Alcoy, 1999.
22. Vallés Arándiga A, Vallés Tortosa C. **Autoestima. Guía didáctica y recursos educativos**. Editorial Marfil. Alcoy, 2000.
23. Raphael L, Kaufman G. **¡Defiéndete! Ayuda a tu hijo a desarrollar poder personal y autoestima**. Editorial Pax México. México, 1992.
24. Selekman M. **Abrir caminos para el cambio**. Gedisa editorial. Barcelona, 1996.

25. Goñi Grandmontagne A. **Adolescencia y discusiones familiares**. Editorial EOS. Madrid, 2000.
26. Ruano R, Serra E. **La familia con hijos adolescentes. Sucesos vitales y estrategias de afrontamiento**. Ediciones OCTAEDRO y Ediciones Universitarias de Barcelona. Barcelona, 2001.
27. Tessier G. **Comprender a los adolescentes**. Ediciones OCTAEDRO. Barcelona, 2000.
28. Faber A, Mazlish. **Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen**. Ediciones Medici. Barcelona, 1997.
29. Nicolson D, Ayers H. **Problemas de la adolescencia. Guía práctica para el profesorado y la familia**. Ediciones Narcea. Madrid, 2002.
30. Saldaña C (dirección y coordinación). **Detección y prevención en el aula de los problemas del adolescente**. Ediciones Pirámide. Madrid, 2001.
31. Rutter M, Giller H, Hagell. **La conducta antisocial de los jóvenes**. Cambridge University Press. Madrid, 2000.
32. Echeburúa E, Amor PJ, Fernández-Montalvo J. **Vivir sin violencia**. Ediciones Pirámide. Madrid, 2002.
33. Latorre A, Muñoz E. **Educación para la tolerancia. Programa de prevención de conductas agresivas y violentas en el aula**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 2001.
34. Martínez-Otero V. **Formación integral de adolescentes**. Editorial Fundamentos. Madrid, 2000.
35. Souza y Machorro M. **Educación en salud mental para maestros**. Editorial El Manual Moderno. México, 1988.
36. Castro Posada JA. **Guía de autoestima para educadores**. Amarú ediciones. Salamanca, 2000.
37. Vallés Arándiga A. **Cómo desarrollar la autoestima de los hijos**. Editorial EOS. Madrid, 1998.
38. Branden N. **La psicología de la autoestima**. Ediciones Paidós Ibérica. Buenos Aires, 2001.
39. André Ch, Lelord F. **La autoestima**. Editorial Kairós. Barcelona, 1999.
40. Burns RB. **El autoconcepto**. Ediciones EGA. Bilbao, 1990.
41. Gaja Jaumeandreu R. **Bienestar, autoestima y felicidad**. Plaza & Janés Editores. Barcelona, 1999.
42. Bonet JV. **Sé amigo de ti mismo**. Editorial Sal Térrea. Santander, 1994.

43. Smith MJ. **Cuando digo no me siento culpable**. Editorial Grijalbo Mondadori. Barcelona, 1977.
44. Smith MJ. **Sí, puedo decir no**. Editorial Grijalbo Mondadori. Barcelona, 1988.
45. Castanyer O. **La asertividad: expresión de una sana autoestima**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 1996.
46. Palmer P, Alberti M. **Auto-estima en la adolescencia**. Editorial Promolibro. Valencia, 1992.
47. Clark A, Cledes H, Bean R. **Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes**. Editorial Debate. Madrid, 1993.
48. Alcántara JA. **Cómo educar la autoestima**. Ediciones Ceac. Barcelona, 1990.
49. Humphreys T. **Autoestima para niños y padres**. Neo Person Ediciones. Móstoles, 1999.
50. Lindenfield G. **Cómo desarrollar la autoestima en niños y adolescentes**. Neo Person Ediciones. Móstoles, 1998.
51. Simpson T. **100 maravillosas formas de comprender a tu hijo adolescente**. Editorial Troquel. Buenos Aires, 1998.
52. Lee Carter WM. **Pensar como niños**. Iberonet (ed.). Madrid, 1994.
53. Turk BM. **Vivir con adolescentes**. Iberonet (ed.). Madrid, 1995.
54. Cerezo Ramírez F. **Conductas agresivas en la edad escolar**. Ediciones Pirámide. Madrid, 1997.
55. Shapiro LE. **La inteligencia emocional de los niños**. Javier Vergara (ed.). Buenos Aires, 1997.
56. Elias MJ, Tobias SE, Friedlander BS. **Educación con inteligencia emocional**. Plaza & Janés Editores. Barcelona, 1999.
57. De Bono E. **Cómo enseñar a pensar a tu hijo**. Ediciones Paidós Ibérica. Buenos Aires, 1994.
58. Coleman JC. **Psicología de la adolescencia**. Ediciones Morata. Madrid, 1994.
59. Ramírez JA. **Psicodrama. Teoría y práctica**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 1997.
60. López Barberá E, Población P. **Introducción al role-playing pedagógico**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 2000.
61. Senlle A. **¿Quiere sentirse bien? Cambie su vida con el Análisis Transaccional**. Ediciones Ceac. Barcelona, 1995.
62. Lega LI, Caballo VE, Ellis A. **Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual**. Siglo veintiuno de España editores. Madrid, 1997.

63. Roche R, Sol N. **Educación prosocial de las emociones, valores y actitudes positivas para adolescentes en entornos familiares y escolares**. Editorial Blume. Barcelona, 1998.
64. Gil Martínez R. **Valores humanos y desarrollo personal**. Editorial Escuela Española. Madrid, 1998.
65. Villa Bruned J. **La animación de grupos**. Editorial Escuela Española. Madrid, 1998.
66. Murdock M. **Tú sabes, tú puedes**. Gaia ediciones. Madrid, 1996.
67. Jiménez Hernández-Pinzón F. **La comunicación interpersonal: ejercicios educativos**. Publicaciones ICCE. Madrid, 1991.
68. Satir V. **Ejercicios para la comunicación humana**. Editorial Pax México. México, 1991.
69. Izquierdo A. **Autocontrol. Aprenda a cambiar su propia vida**. Ediciones Mensajero. Bilbao, 1987.
70. Álvarez RJ. **Manual práctico de P.N.L. (programación neurolingüística)**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 1996.
71. López-Yarto Elizalde L. **Dinámica de grupos. Cincuenta años después**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 1997.
72. Martorell JL. **El guión de vida**. Editorial Desclée De Brouwer. Bilbao, 2000.
73. Tschorne P. **Dinámica de grupo en trabajo social, atención primaria y salud comunitaria**. Amarú ediciones. Salamanca, 1997.
74. Andreola BA. **Dinámica de grupo**. Editorial Sal Terrae. Santander, 1984.
75. Beauchamp A, Graveline R, Quiviger C. **Cómo animar un grupo**. Editorial Sal Terrae. Santander, 1977.
76. Pallarés M. **Técnicas de grupo para educadores**. Publicaciones ICCE. Madrid, 1993.
77. Morales Pérez A. **Dinámicas de grupo. Ejercicios y técnicas para todas las edades**. Editorial San Pablo. Madrid, 1999.
78. García Huete E. **Aprender a pensar bien**. Editorial Santillana. Madrid, 1998.
79. Budd M, Rothstein L. **Tú eres lo que dices**. Editorial EDAF. Madrid, 2001.
80. Tierno B. Adolescentes. **Las 100 preguntas clave**. Editorial Planeta DeAgostini. Barcelona, 1996.
81. Alcántara JA. **Cómo educar las actitudes**. Ediciones Ceac. Barcelona, 1992.
82. Núñez T, Loscertales F. **El grupo y su eficacia. Técnicas al servicio de la dirección** y coordinación de grupos. Editorial EUB. Barcelona, 1997.
83. Fritzen SJ. **La ventana de Johari**. Editorial Sal Terrae. Santander, 1987.

84. Fritzen SJ. **70 ejercicios prácticos de dinámica de grupo**. Editorial Sal Terrae. Santander, 1988.
85. Fritzen SJ. **Relaciones humanas interpersonales**. Editorial Sal Terrae. Santander, 1999.
86. Shaw ME. **Dinámica de grupo. Psicología de la conducta de los pequeños grupos**. Editorial Herder. Barcelona, 1994.
87. Micheli I, Reynoso C. **Reuniones de padres**. Editorial Lumen-Humanitas. Buenos Aires, 1998.
88. Steede K. **Los 10 errores más comunes de los padres... y cómo evitarlos**. Editorial EDAF. Madrid, 1999.
89. Bettelheim B. **No hay padres perfectos**. Editorial Grijalbo Mondadori. Barcelona, 1988.
90. Schuler E. **Asertividad**. Gaia ediciones. Móstoles, 1998.
91. Rodríguez Estrada M, Márquez Alegría M. **Manejo de problemas y toma de decisiones**. Editorial El Manual Moderno. México, 1988.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES



Taller para padres o tutores “Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes” (fichas 1 a 21)

Taller para adolescentes “Aprendiendo a aceptarnos”

1ª parte: “Yo valgo la pena : la autoestima” (fichas 22 a 32)

2ª parte: “Los demás también existen y valen la pena. Los demás son diferentes” (fichas 33 a 37)

Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”

1ª parte: “Todos valemos la pena y nos tenemos que entender” (fichas 38 a 47)

2ª parte: “Los valores y la toma de decisiones” (fichas 48 a 59)

Otras técnicas y actividades para...

... conocerse más unos a otros (fichas 60 a 64)

... comprenderse mejor unos a otros (fichas 65 a 67)

... trabajar el autoconcepto (fichas 68 a 71)

... aprender a relacionarse mejor (fichas 72 a 78)

... mejorar la expresión de los sentimientos (fichas 79 a 81)

... reflexionar sobre las opciones que se toman en la vida (fichas 82 a 84)

Taller para padres o tutores

“Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”

Sesión 1 (fichas 1 a 7):

Actividad 1: “Mi bandera personal”

Actividad 2: “¿De qué época es este texto?”

Actividad 3: ¿Qué entendemos por salud y adolescencia?

Actividad 4: “Diagnóstico del desarrollo integral del adolescente”

Tarea para casa:

- 1) Cuestionario sobre pautas de desarrollo en la adolescencia, que evalúa conocimientos, habilidades y actitudes de los padres.
- 2) Ejercicio "Cómo me ven los que me quieren bien"
- 3) Ejercicio "compartiendo los problemas personales"

Ficha 1: "Mi bandera personal"



Objetivos

Presentarse uno a uno los participantes.
Conocer las necesidades y expectativas de cada uno.



Población diana

Padres de adolescentes.



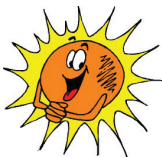
Duración aproximada

Seis minutos para rellenar los campos de la bandera.
Dos minutos por cada padre para la exposición.



Materiales necesarios

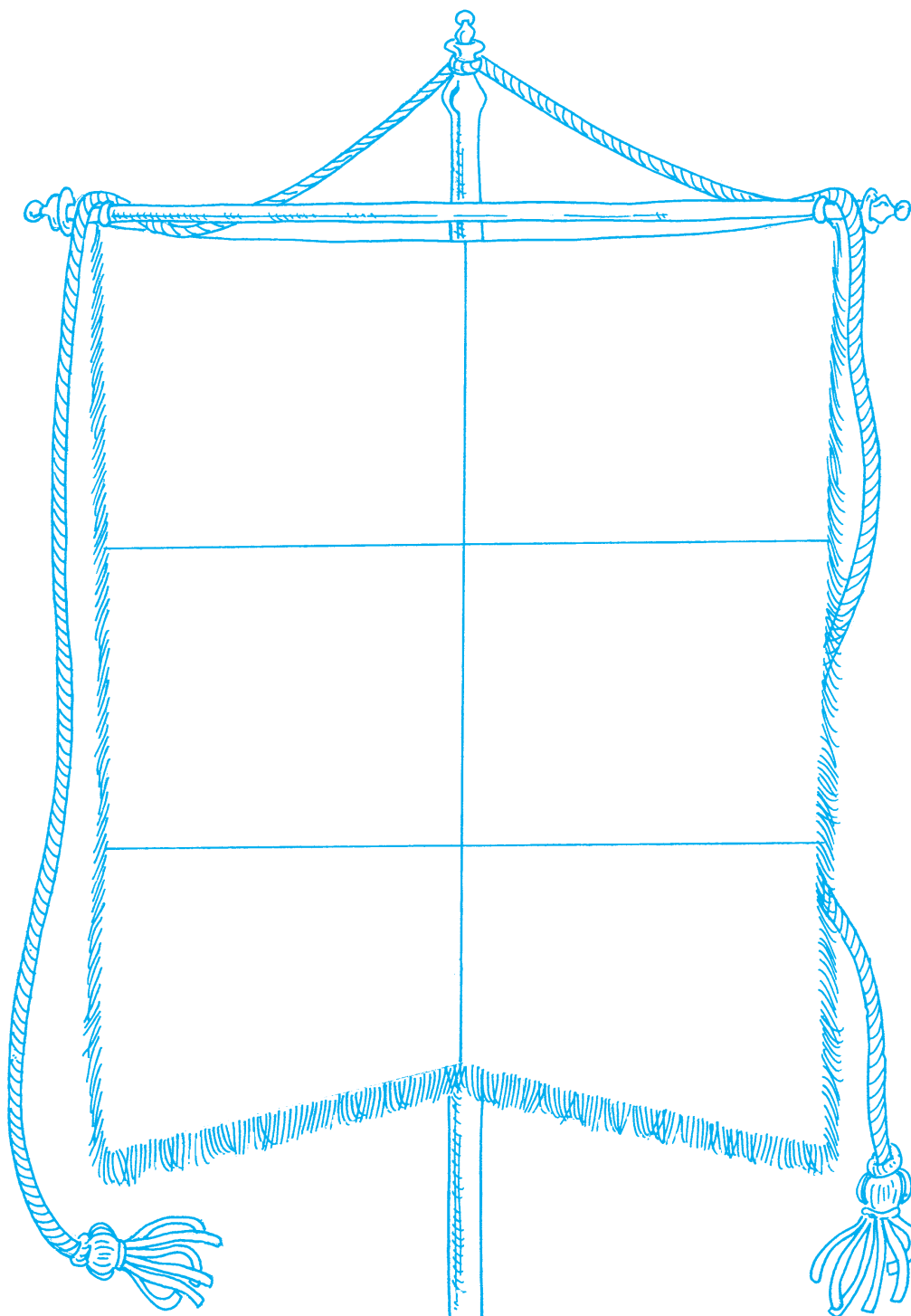
Una fotocopia para cada padre de la hoja "Mi bandera personal".
Un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Cada padre o tutor escribirá en los 6 campos de una bandera: qué es lo que más le gusta de su familia, tres cualidades de su hijo, necesidades de su hijo, cómo son los adolescentes de hoy, tres cualidades tuyas como padre o madre y qué espera del taller. A continuación, se van presentando uno a uno los participantes y explicando lo escrito en su bandera personal.

Mi Bandera personal



- Casilla 1: ¿Qué es lo que más me gusta de mi familia?
Casilla 2: Tres cualidades de mi hijo / a
Casilla 3: Necesidades de mi hijo / a
Casilla 4: ¿Cómo son los adolescentes de hoy?
Casilla 5: Tres cualidades mías como padre o madre
Casilla 6: ¿Qué espero de este taller?

Ficha 2: "¿De qué época es este texto?"



Objetivos

Explorar la visión que tienen los padres de los adolescentes de hoy.
Cuestionar el prejuicio de que cualquier tiempo pasado fue mejor.



Población diana

Padres de adolescentes.



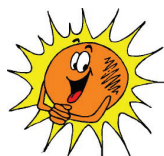
Duración aproximada

De 5 a 10 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja de frases y textos sobre la adolescencia para cada participante.



Descripción

Se lee la hoja de frases y textos sobre la adolescencia. Se juega a adivinar cuándo se escribió el texto del final de la hoja, que describe cómo son los adolescentes, y que los participantes desconocen que fue escrito por Sócrates.

Se puede terminar explicando qué les inquieta a los adolescentes de hoy, qué necesitan y qué buscan en las distintas etapas de la adolescencia (temprana, media y tardía) o hacerlo al final de la actividad de la ficha 3 (en dicha ficha se incluye juego de hojas con base teórica para ello).

“No quites las piedras del camino de tus hijos, ya que pueden darse con la cabeza contra el muro.”

(Robert Kennedy, político)

“El hijo tiene que tener un lugar reconocido como hijo en la familia para que no tenga que buscarlo en otros ámbitos: demostrando ser fuerte ante sus compañeros, siendo hábil robando,...”

(un educador anónimo)

“Los padres alcanzan el éxito como tales cuando sus hijos dejan de necesitarles.”

(Josep Argemí, pediatra)

“Existe el mito de que los padres solamente son buenos como tales en la medida en que el comportamiento y los logros de sus hijos lo son. Según esta creencia errónea, los hijos no son responsables de lo que hacen, los padres sí, y cuando el hijo no se comporta adecuadamente o fracasa en algo, son los padres los que deben sentirse culpables.”

(John Rosemond, psicólogo)

¿De qué época es este texto?

“...Nuestros adolescentes ahora aman el lujo, tienen pésimos modales y desdeñan la autoridad. Muestran poco respeto por sus superiores y prefieren la conversación insulsa al ejercicio. Los muchachos son ahora los tiranos y no los siervos de sus hogares. Ya no se levantan cuando alguien entra en su morada. No respetan a sus padres, conversan entre sí cuando están en compañía de sus mayores. Devoran la comida y tiranizan a sus maestros”



(en hoja que se entrega a participantes no debe aparecer respuesta)

Respuesta:

(Sócrates, s.IV a.C.)

Ficha 3: ¿Qué entendemos por salud y adolescencia?



Objetivos

Intercambiar opiniones sobre el concepto de salud, lo que inquieta a los adolescentes, sus necesidades y lo que buscan.



Población diana

Padres de adolescentes.



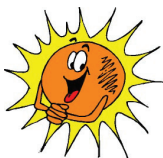
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja plantilla de preguntas y un bolígrafo para cada grupo.
Un juego de hojas con base teórica para cada participante.



Descripción

Philips 6/6 (trabajo en grupos de 6 durante 6 minutos) sobre qué es la salud y la adolescencia. Cada grupo rellena uno o varios de los 5 apartados de las hojas plantilla de preguntas. Al final se reflexiona sobre el concepto de salud (como forma de vivir que busca que las personas puedan participar activamente en la vida de la comunidad a la que pertenecen), lo que inquieta a los adolescentes, sus necesidades y lo que buscan. Se les entrega un juego de hojas con base teórica a cada uno.

¿QUÉ ES LA SALUD?

¿QUÉ LA FAVORECE?

¿QUÉ LA DETERIORA?

¿QUÉ LES INQUIETA A LOS ADOLESCENTES?

¿QUÉ LES MOTIVA?

¿QUÉ NECESITAN LOS ADOLESCENTES?

¿QUÉ BUSCAN?

QUÉ RESPONDER A LAS PREGUNTAS DEL ADOLESCENTE:

¿El mundo cambia?

¿Me quieren los demás?

¿Ha cambiado mi cuerpo?

¿Ha cambiado mi cabeza?

¿Me entienden mis amigos?

¿Me respetan mis padres?

QUÉ LE PIDEN AL ADOLESCENTE...

La sociedad en general:

La sociedad de consumo:

Los amigos:

El centro escolar:

Los padres:

Los policías y jueces:

Los curas:

CONCEPTO ACTUAL DE SALUD

Una forma de vivir, un equilibrio dinámico que pretende lograr un nivel de bienestar físico, mental, social y espiritual de modo que las personas puedan participar activamente en la vida de la comunidad a la que pertenecen

¿CÓMO ES EL ADOLESCENTE NORMAL?

- Cambia de ser el hijo de alguien a ser alguien.
- Preocupación por el cuerpo y la personalidad propias.
- Expresión de impulsos sexuales intensos.
- Aumento en tamaño físico e impulsos agresivos.
- Desarrolla la capacidad para el pensamiento abstracto.
- Amplia fluctuaciones en la conducta y las actitudes.
- Pertenencia a una cultura grupal coetánea.
- Socialización a espaldas de la familia.
- Contempla su vida privada como más importante que la académica e intelectual.
- Se considera integrado en la comunidad en que vive.
- Obtiene satisfacción de sus trabajos y de sus relaciones sociales.
- Sublima su enfado con el deporte y actividades recreativas.
- Vive en la diada dependencia-individualización.
- Paulatinamente, debe conseguir estos logros:
 - La separación e independencia de los padres.
 - El establecimiento de la identidad sexual adulta.
 - La dedicación al trabajo.
 - El desarrollo de un sistema de valores morales.
 - Capacidad para establecer relaciones duraderas con su pareja.
 - Un retorno a los padres basado en una igualdad relativa.
 - Interés por la ética o la religión.
 - Idealismo.

¿QUÉ LES INQUIETA A LOS ADOLESCENTES DE HOY?

Las inquietudes giran en torno a:

- Ser criticado por sus padres.
- El grupo de iguales, los amigos.
- El aspecto y el vestir.
- Sentirse útil y competente.
- Actividades recreativas, "salir".
- La posición social, que no siempre coincide con la función social.
- El consumismo.
- Mundos fantásticos.

- Cambios vertiginosos.
- Ingresos económicos y conocimientos.
- Grupos minoritarios.
- Hipocresía competitiva.

¿QUÉ NECESITAN LOS ADOLESCENTES?

Jerarquía de las necesidades según Maslow:

- Necesidades fisiológicas.
- Necesidades de seguridad.
- Necesidades de aceptación o pertenencia y de afecto o amor.
- Necesidades de estima, respeto y reconocimiento.
- Necesidades de autorrealización, de saber y comprender, estéticas.

¿QUÉ BUSCAN?

- Adolescencia temprana - Aún identidad infantil, pero baja del pedestal a sus padres, los cuestiona (edad: 10-13 años en muchachas y 12-14 años en muchachos):
 - Búsqueda de la independencia de los padres (aunque necesita de ellos para su sostenimiento económico y emocional).
 - Búsqueda de nuevas identificaciones en otros adultos que queden fuera del papel autoritario.
 - Búsqueda de amistades del mismo sexo.
- Adolescencia media - Tiempo para decidir, se meditan muchas opiniones y creencias, se rechazan en un momento y luego se revisan y aceptan, se siente inseguro sobre quién es (edad: 13-16 años en muchachas y 14-17 años en muchachos):
 - Búsqueda de amistades de ambos sexos.
 - Búsqueda de relaciones sexuales superficiales.
 - Búsquedas vocacionales.
 - Búsqueda de la primera ocupación para ganar el primer dinero.
- Adolescencia tardía - Logro de la identidad adulta, su conducta es el resultado de las elecciones hechas, permite que otros sean quienes son y acepta y aprecia las diferencias (edad: 16-20 años en muchachas y 17-20 años en muchachos; puede alargarse hasta los 25-30 años):
 - Búsqueda de la autosuficiencia económica.
 - Búsqueda de relaciones sexuales íntimas.
 - Independencia emocional y aceptación realista de los padres.
 - Establecimiento de una identidad adaptada a las normas sociales.

Ficha 4: "Diagnóstico del desarrollo integral del adolescente"



Objetivos

Conocer los factores que favorecen el desarrollo del adolescente y cuáles su deterioro.



Población diana

Padres de adolescentes.



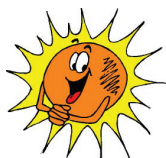
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una fotocopia de la escala de desarrollo-deterioro de Aizpiri y una plantilla para cada participante.



Descripción

Mientras se expone la escala de desarrollo-deterioro de Aizpiri, cada padre o tutor, a través de la escucha activa, va rellenando una plantilla que les ayudará a diagnosticar el grado de desarrollo de su adolescente y sus tendencias en alimentación, dormir/descanso, sexualidad, ejercicio, desarrollo intelectual/lectura, escolarización, tiempo libre, consumo de tóxicos y habilidades de interacción social.

DIAGNÓSTICO DEL DESARROLLO INTEGRAL DEL ADOLESCENTE: ESCALA DE DESARROLLO-DETERIORO (MODIFICADA DE AIZPIRI POR RUIZ)

1. ALIMENTACIÓN

1.1. DESAYUNO

- Desarrollo: En mayor cantidad que la cena; espontáneo; la base es lácteos y cereales.
- Deterioro: No desayuna o lo hace mínimamente.

1.2. CENA

- Desarrollo: En menor cantidad que el desayuno, ligera y, a ser posible, consistente en sopas, pures o verduras.
- Deterioro: No desayuna, pero a la hora de cenar ¡no hay quién le pare!

1.3. LACTEOS

- Desarrollo: Toma los lácteos o derivados suficientes para el crecimiento (750 cc al día).
- Deterioro: No toma lácteos o casi ninguno.

1.4. FRUTAS

- Desarrollo: Toma voluntaria y espontáneamente.
- Deterioro: No toma fruta, "no me gusta".

1.5. EQUILIBRIO EN LA DIETA

- Desarrollo: Predominan cereales (arroz, pastas,...), verduras y legumbres.
- Deterioro: Se abandona prácticamente el primer plato y predominan los fritos, los bocadillos, la bollería y los dulces.

2. DORMIR-DESCANSO

2.1. HORARIO

- Desarrollo: Acostarse y levantarse temprano.
- Deterioro: Acostarse y levantarse tarde.

2.2. ESTIMULACIÓN AUDITIVA

Para poder descansar y dormir profundamente, el ser humano debe encontrarse en un ambiente con mínima estimulación auditiva. Si su sueño es superficial, no descansará y aparecerá un cuadro de estrés lento.

- Desarrollo: Acostarse sin radio, televisión o walkman.
- Deterioro: Utilizar la radio, televisión o walkman de forma diaria antes de dormir, dejarlo encendido o programado para apagarse a una hora.

3. SEXUALIDAD

- Desarrollo: Acepta el propio cuerpo, los deseos sexuales como naturales. Experimenta actividades afectivosexuales con uno mismo y/o con los demás, sin sentimientos de vergüenza o culpa, disfruta con ellas. Posee una autoestima sexual alta. Su conducta sexual es consensual, entre compañeros de la misma edad con afecto libre, alegre. Desarrolla una responsabilidad sexual (conoce y sabe cuándo y cómo utilizar métodos anticonceptivos y prácticas seguras frente a las ETS, respeta la libertad sexual de los demás y no les incita).

- Deterioro: La experimentación sexual con uno mismo o con los demás le produce sentimientos de vergüenza o culpa. Tiene la autoestima sexual afectada. Tiende a ocultar sus actividades sexuales a los adultos próximos. Muestra conductas sexuales reactivas o compulsivas, acompañadas de ansiedad, sólo o con otros. No conoce bien los métodos anticonceptivos y/o de prevención de las ETS ni la variedad de respuestas sexuales humanas normales. Puede utilizar la sexualidad como forma de rebelión e incitar a compañeros de la misma edad.

4. EJERCICIO

- Desarrollo: Realiza deporte extraescolar o federado.
- Deterioro: No realiza ninguna actividad física aparte de la obligatoria del centro escolar.

5. DESARROLLO INTELECTUAL / LECTURA

- Desarrollo: Lectura espontánea de comics y libros.
- Deterioro: No lee o sólo lee lo que se le manda en clase.

6. ESCOLARIZACIÓN

- Desarrollo: Se encuentra en el curso correspondiente a su edad, bien integrado y sin asignaturas pendientes.
- Deterioro: Suspende habitualmente o abandona el sistema escolar o formativo.

7. TIEMPO LIBRE

- Desarrollo: De forma espontánea utiliza su tiempo libre en algo recreativo, comunicativo y constructivo: clubs deportivos, asociaciones de tiempo libre, parroquia, ...
- Deterioro: Se le ve abandonar actividades de tiempo libre constructivas y empieza a no hacer nada o a estar en ambientes negativos.

8. TÓXICOS (TABACO, ALCOHOL, PORROS, TRIPIS, PASTILLAS,...)

- Desarrollo: Rechaza el consumo de tóxicos.
- Deterioro: Se empiezan a consumir de forma habitual (fines de semana o a diario).

9. HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL

- Desarrollo: Conoce y usa una amplia gama de recursos para resolver los conflictos, respetando los derechos, la autoestima y las aspiraciones de las demás personas. Sabe cómo mantener la pertenencia, aprecio e influencia en el grupo social sin renunciar por ello a las propias convicciones.
- Deterioro: Le faltan recursos para defender sus derechos en los conflictos sin causar daño a los demás. Le cuesta expresar sus sentimientos, necesidades y opiniones, y responde habitualmente de forma agresiva o retraída.

ESCALA DE DESARROLLO-DETERIORO DEL ADOLESCENTE

Datos del adolescente:

Nombre (voluntario):

Edad:

Sexo:

| FACTOR | DESARROLLO | DETERIORO |
|-----------------------------------|------------|-----------|
| DIETA | | |
| Desayuno | | |
| Cena | | |
| Lácteos | | |
| Frutas | | |
| Equilibrio en la dieta | | |
| DORMIR | | |
| Horario | | |
| Estimulación auditiva | | |
| SEXUALIDAD | | |
| EJERCICIO | | |
| DESARROLLO INTELLECTUAL / LECTURA | | |
| ESCOLARIZACIÓN | | |
| TIEMPO LIBRE | | |
| TÓXICOS | | |
| HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL | | |

Ficha 5: "Cuestionario sobre pautas de desarrollo en la adolescencia"



Objetivos

Evaluar los conocimientos, habilidades y actitudes de los padres sobre las pautas de desarrollo en la adolescencia.



Población diana

Padres de adolescentes.



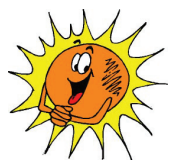
Duración aproximada

Tarea para casa.



Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicios a realizar en casa" de la ficha 7 (donde están las instrucciones), un cuestionario y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Rellenar individualmente un cuestionario sobre pautas de desarrollo en la adolescencia, que evalúa conocimientos, habilidades y actitudes de los padres.

CUESTIONARIO PARA PADRES SOBRE PAUTAS DE DESARROLLO EN LA ADOLESCENCIA

1. ¿Tiene mi hijo un amplio campo de amistades que sean satisfactorias para él?
Sí - No - Lo desconozco
2. ¿Participa mi hijo activamente en la vida familiar?
Sí - No - Lo desconozco
3. ¿Tiene mi hijo algunos amigos íntimos o confidentes?
Sí - No - Lo desconozco
4. ¿Se comunica mi hijo de forma fácil y espontánea?
Sí - No - Lo desconozco
5. ¿Parece mi hijo respetarse a sí mismo como persona singular y valiosa?
Sí - No - Lo desconozco
6. ¿Manifiesta mi hijo algunos dones o cualidades especiales?
Sí - No - Lo desconozco
7. ¿Se permite mi hijo ser diferente y destacarse de la multitud?
Sí - No - Lo desconozco
8. ¿Mi hijo demuestra fuerza de voluntad y firmeza de propósitos cuando se relaciona con otras personas o desarrolla tareas?
Sí - No - Lo desconozco
9. ¿Es capaz mi hijo de dar la cara?
Sí - No - Lo desconozco
10. ¿Manifiesta mi hijo confianza en sí mismo expresando sus ideas, sus creencias y su manera de hacer las cosas?
Sí - No - Lo desconozco
11. ¿Tiene mi hijo héroes que merezcan la pena y personajes ejemplares en los que mirarse?
Sí - No - Lo desconozco
12. ¿Demuestra mi hijo de palabra y de obra que posee valores, creencias y modelos de conducta claros?
Sí - No - Lo desconozco

13. ¿Mi hijo es consciente de su compartamiento?
Sí - No - Lo desconozco
14. ¿Sabe mi hijo cómo hacer muchas cosas y se siente confiado al afrontar nuevos retos?
Sí - No - Lo desconozco
15. ¿Es mi hijo capaz de pensar por si mismo?
Sí - No - Lo desconozco
16. ¿Es mi hijo capaz de controlar sus sentimientos?
Sí - No - Lo desconozco
17. ¿Las motivaciones para actuar de mi hijo son propias, no proceden de los demás?
Sí - No - Lo desconozco
18. ¿Se ha liberado mi hijo de la necesidad de aprobación?
Sí - No - Lo desconozco
19. ¿Es mi hijo quien establece sus propias reglas de conducta?
Sí - No - Lo desconozco
20. ¿Se acepta mi hijo como es?
Sí - No - Lo desconozco
21. ¿Se ha acomodado mi hijo en pensamientos como "así soy yo", "yo siempre he sido así", "no puedo evitarlo", "es mi carácter", para no arriesgarse o esforzarse en mejorar?
Sí - No - Lo desconozco
22. ¿Se quiere mi hijo a si mismo?
Sí - No - Lo desconozco
23. ¿Los mensajes de culpa perturban a mi hijo su felicidad?
Sí - No - Lo desconozco
24. ¿El sexo le produce a mi hijo temor, vergüenza o culpa?
Sí - No - Lo desconozco
25. ¿Pasas algún tiempo solo con tu hijo, sin que las necesidades de otros miembros de la familia te sirvan de distracción?
Sí - No - No lo creo necesario

26. ¿Haces de cuando en cuando algo especial que satisfaga los intereses o necesidades particulares de tu hijo?
Sí - No - No lo creo necesario
27. ¿Compartes intereses, aficiones y tus preocupaciones o problemas con tu hijo?
Sí - No - No lo creo necesario
28. ¿Compartes tus sentimientos y cómo te afectan las cosas con él?
Sí - No - No lo creo necesario
29. ¿Discutes abiertamente con tu hijo tus errores?
Sí - No - No lo creo necesario
30. ¿Eres veraz y sincero con tu hijo, incluso con respecto a temas dolorosos y estresantes como una enfermedad grave o la pérdida de un empleo?
Sí - No - No lo creo necesario
31. ¿Respetas las amistades de tu hijo adolescente y se lo demuestras, por ejemplo, dándole la oportunidad de que las reciba en casa?
Sí - No - No lo creo necesario
32. ¿Le demuestras a tu hijo tu aprobación cuando se relaciona bien con los demás?
Sí - No - No lo creo necesario
33. ¿Le demuestras a tu hijo afecto o le elogias de manera concreta?
Sí - No - No lo creo necesario
- 34.- ¿Prestas atención a tu hijo cuando lo necesita?
Sí - No - No lo creo necesario
35. ¿Permites que el adolescente lleve a cabo las cosas que sean de su responsabilidad a su manera, de forma que pueda ir ganando en conocimiento práctico sobre sus cualidades y habilidades singulares?
Sí - No - No lo creo necesario
36. ¿Cuando tu hijo experimenta dificultades para resolver un problema, lo resuelves tú?
Sí - No - No lo creo necesario
37. ¿Respetas la intimidad de la habitación del adolescente y de sus pertenencias?
Sí - No - No lo creo necesario
38. ¿Investigas a tu hijo si sospechas que está haciendo algo perjudicial para sí mismo y/o los demás?
Sí - No - No lo creo necesario

39. ¿Respetas los puntos de vista de tu hijo?
Sí - No - No lo creo necesario
40. ¿Aceptas la necesaria experimentación del adolescente con distintas actividades y "causas"?:
Sí - No - No lo creo necesario
41. ¿Participas en actividades de servicio a la comunidad con tu hijo?
Sí - No - No lo creo necesario
42. ¿Descubres aspectos positivos en las ideas o en las conductas no habituales que manifiesta tu hijo y se las alabas?
Sí - No - No lo creo necesario
43. ¿Transmites al adolescente su aceptación, incluso cuando haya que censurar su comportamiento?
Sí - No - No lo creo necesario
44. ¿Tienes formas claras y coherentes de disciplinar a tu hijo y de hacer respetar las normas?
Sí - No - No lo creo necesario
45. ¿Aceptas que tu hijo adolescente exprese sus propias ideas y le animas a ello, aunque sean diferentes de las que tú tienes?
Sí - No - No lo creo necesario
46. ¿A tu hijo, le resaltas y reafirmas sus dones y características especiales?
Sí - No - No lo creo necesario
47. ¿Estimulas la responsabilidad personal de tu hijo?
Sí - No - No lo creo necesario
48. ¿Estimulas el hábito de estudio y la capacidad de trabajo de tu hijo?
Sí - No - No lo creo necesario
49. ¿Alientas a tu hijo a seguir intentándolo aún cuando se queje de que algo es demasiado difícil o inclusive cuando fracasa?
Sí - No - No lo creo necesario
50. ¿Ayudas a tu hijo adolescente a ser consciente de su propio proceso de toma de decisiones?
Sí - No - No lo creo necesario

51. ¿Evaluas el procedimiento de tu hijo para resolver las situaciones problemáticas?
Sí - No - No lo creo necesario
52. ¿Le reafirmas a tu hijo los éxitos que obtiene?
Sí - No - No lo creo necesario
53. ¿Respetas el grado actual de maduración y de competencia de tu hijo?
Sí - No - No lo creo necesario
54. ¿Estimulas al adolescente a fijarse objetivos personales, tanto a corto como a largo plazo?
Sí - No - No lo creo necesario
55. ¿Reafirmas a tu hijo cuando influye en otros de manera positiva?
Sí - No - No lo creo necesario
56. ¿Eres un modelo básico para tu hijo adolescente?
Sí - No - No lo creo necesario
57. ¿Presentas a tu hijo aquellas personas a las que tú tienes en gran estima, bien mediante el contacto personal, bien mediante las obras literarias?
Sí - No - No lo creo necesario
58. ¿Ayudas al adolescente a entender bien aquellas cosas en las que cree?
Sí - No - No lo creo necesario
59. ¿Hablas con tu hijo de su escala de valores?
Sí - No - No lo creo necesario
60. ¿Dejas tranquilo a tu hijo si se irrita o perturba al sacar determinados temas?
Sí - No - No lo creo necesario
61. ¿Cuando sabes que tu hijo no dice la verdad, aún en una cuestión poco importante, se lo adviertes?
Sí - No - No lo creo necesario
62. ¿Ayudas al adolescente a proponerse objetivos de comportamiento y aprendizaje que sean realistas?
Sí - No - No lo creo necesario
63. ¿Dejas a tu hijo que afronte las consecuencias de su comportamiento?
Sí - No - No lo creo necesario

64. ¿Ayudas al adolescente a entender claramente cómo puede realizar sus tareas?
Sí - No - No lo creo necesario
65. ¿Le haces hincapié a tu hijo en el ímpetu que debe emplear y no en los obstáculos o en los inconvenientes que habrá de encontrarse?
Sí - No - No lo creo necesario
66. ¿Te esfuerzas en entender las condiciones concretas que influyen en el comportamiento del adolescente?
Sí - No - No lo creo necesario
- 67.- ¿Hablas con tu hijo adolescente de aquellas situaciones en las que podría dañar o ayudar a otros o a él mismo?
Sí - No - No lo creo necesario
68. ¿Discutes con tu hijo los comportamientos relacionados con la salud?
Sí - No - No lo creo necesario
69. ¿Tu hijo y tú planificáis actividades juntos?
Sí - No - No lo creo necesario
70. ¿Actúas ante tu hijo como modelo a imitar?
Sí - No - No lo creo necesario
71. ¿Celebras reuniones familiares regulares?
Sí - No - No lo creo necesario
72. ¿Tienes algún sistema preestablecido para tratar los agravios y las quejas dentro de la familia?
Sí - No - No lo creo necesario

Ficha 6: Ejercicio "Cómo me ven los que me quieren bien"



Objetivos

Sentar a dialogar a padres e hijos.
Intercambiar la visión que cada uno tiene de los demás.
Fomentar la autoestima de padres e hijos.



Población diana

Padres de adolescentes.



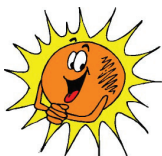
Duración aproximada

Tarea para casa.



Materiales necesarios

Hoja "Ejercicios a realizar en casa" de la ficha 7 (donde están las instrucciones) para cada familia.
Una hoja de papel en blanco y un bolígrafo para cada miembro de la familia.



Descripción

Se sientan padres e hijos en círculo y se contemplan en silencio durante unos momentos. Cada uno escribe en la cabecera de una hoja de papel en blanco su nombre, en mayúsculas. En un momento dado, cada uno pasa el papel a la persona que se encuen-

tra a su izquierda, la cual escribe un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que le ha tocado. Y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propio papel, y entonces añade un par de rasgos positivos que reconoce en sí mismo. Por fin, cada participante lee, primero en silencio y después por turno y en voz alta, su lista. Se pueden pedir y ofrecer aclaraciones y dar las gracias.

Ficha 7: Ejercicio "compartiendo los problemas personales"



Objetivos

Favorecer una actitud positiva de relación entre padres e hijos.
Mostrarse apoyo unos a otros.



Población diana

Padres de adolescentes.



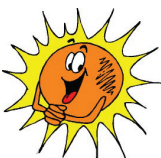
Duración aproximada

Tarea para casa.



Materiales necesarios

Hoja "Ejercicios a realizar en casa" para cada familia.
Una hoja "Lista de problemas personales" (anverso y reverso) y un bolígrafo para cada miembro de la familia.



Descripción

Sentados de nuevo en círculo padres e hijos, leen, cada uno en particular una "lista de problemas". Cada uno pone una cruz a la izquierda del número de aquellas frases que expresan algo que es realmente problema para él (entendiendo como problema lo que nos preocupa o lo que, aunque no nos preocupe, está en realidad causando un tras-

torno en nuestra vida, o aquello a lo cual no estamos sabiendo dar una solución acertada, o lo que es de solución difícil para nosotros, aunque sepamos cuál es la solución acertada, o un gran deseo que tenemos y no lo podemos alcanzar). Cuando se ha terminado, se va pasando la lista a la persona que se encuentra a la derecha, la cual escribirá posibles soluciones a los problemas señalados (teniendo en cuenta su gravedad, sus causas, sus alternativas, sus implicaciones y sus consecuencias), y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propia lista de problemas. Entonces, cada participante lee en silencio las soluciones aportadas por los otros. las reflexiona pausadamente, y después, por turno y en voz alta, da su parecer, pide aclaraciones y da las gracias.

EJERCICIOS A REALIZAR EN CASA

Para la segunda sesión del taller, realizaremos en nuestro domicilio las siguientes tres actividades:

- 1) Rellenar individualmente el **cuestionario** que os adjuntamos. Nos servirá para trabajar en la tercera sesión a partir de lo detectado en el mismo (traerlo en la segunda sesión para tener los resultados en la tercera) No pongáis el nombre para más confidencialidad.
- 2) Ejercicio "**Cómo me ven los que me quieren bien**": Os sentáis padres e hijos en círculo y os contempláis en silencio durante unos momentos. Distribuí una hoja de papel en blanco a cada participante, el cual escribe su nombre, en mayúsculas, en la cabecera de la hoja. En un momento dado, cada uno pasa el papel a la persona que se encuentra a su izquierda, la cual escribe un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que le ha tocado. Y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propio papel, y entonces añade un par de rasgos positivos que reconoce en sí mismo. Por fin, cada participante lee, primero en silencio y después por turno y en voz alta, su lista. Se pueden pedir y ofrecer aclaraciones y dar las gracias, por supuesto. Traeremos a los talleres (2ª sesión) sólo la hoja correspondiente a nosotros.
- 3) Ejercicio "**compartiendo los problemas personales**": Sentados de nuevo en círculo padres e hijos, leemos, cada uno en particular toda la "lista de problemas" para tener una idea de conjunto de la misma. Cada uno pone una cruz a la izquierda del número de aquellas frases que expresan algo que es realmente problema para él (entendiendo como problema lo que nos preocupa o lo que, aunque no nos preocupe, está en realidad causando un trastorno en nuestra vida, o aquello a lo cual no estamos sabiendo dar una solución acertada, o lo que es de solución difícil para nosotros, aunque sepamos cuál es la solución acertada, o un gran deseo que tenemos y no lo podemos alcanzar); a continuación, recorre los problemas marcados y encierra la cruz dentro de un círculo en aquellos problemas que siente que le preocupan de una manera especial; por último, recorre los problemas marcados con una cruz y un círculo y encierra ese círculo dentro de otro en aquellos problemas que sienta que le preocupan de manera especialísima. No hay tiempo prefijado para responder, cada uno se toma el tiempo que necesita. Cuando se ha terminado, se va pasando la lista a la persona que se encuentra a la derecha, la cual escribirá al reverso posibles soluciones a los problemas señalados (teniendo en cuenta su gravedad, sus causas, sus alternativas, sus implicaciones y sus consecuencias), y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propia lista de problemas. Entonces, cada participante lee en silencio las soluciones aportadas por los otros. las reflexiona pausadamente, y después, por turno y en voz alta, da su parecer, pide aclaraciones y da las gracias. Se traerán las listas de problemas con sus posibles soluciones a la 2ª sesión de los talleres.

LISTA DE PROBLEMAS PERSONALES

1. No saber controlar la agresividad.
2. Falta de dinero.
3. Beber para evadirse de la realidad.
4. Me corta hablar de la sexualidad.
5. Sacar calificaciones bajas.
6. Dudar sobre mi futuro profesional.
7. Participar muy poco en actividades comunes.
8. Tener poco tiempo para distraerme y divertirme.
9. Ser tímido.
10. Falta de fuerza de voluntad.
11. Dedicar mi vida a prestar un servicio útil a la sociedad.
12. Creer que no soy simpático / a con los otros.
13. Temor a fracasar profesionalmente.
14. Tener poca / mucha estatura.
15. La relación intersexual.
16. No sé cómo orientar mi vida para poder ayudar a otros.
17. Ser influenciado por otros con relativa facilidad.
18. Aspecto exterior poco atrayente.
19. Poca facilidad para expresarme.
20. Deseo saber si es normal masturbarse.
21. Sentirme solo / a.
22. Discusiones familiares.
23. Dudas profundas.
24. Deseo saber si es normal mi desarrollo.
25. Padre o madre fallecido.
26. Ser tratado / a como niño /a.
27. Deseo conocer mejor a las personas del otro sexo.
28. Vencer el respeto humano.
29. Falta de confianza en los que me rodean.
30. No tomar algunas cosas en serio.
31. Necesito tener un buen amigo o una buena amiga.
32. Discutir con frecuencia.
33. Autoestima baja.
34. Aburrimiento.
35. Enfermedad en casa.
36. Deprimirse con facilidad.
37. Otro (especificar):

POSIBLES SOLUCIONES

Taller para padres o tutores

“Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”

Sesión 2 (fichas 8 a 13):

- Actividad 1: Compartir lo experimentado en los ejercicios de casa.
- Actividad 2: “¿Qué es la autoestima?”
- Actividad 3: “Dinámica de la autoestima”
- Actividad 4: “Cómo facilitar el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos”

Tarea para casa:

- 1) Ejercicio “Cómo convertir tus críticas en constructivas”
- 2) Ejercicio “Autoaceptándonos”
- 3) Ejercicio “Derechos personales”

Ficha 8: "¿Qué es la autoestima?"



Objetivos

Conocer las bases teóricas de la autoestima.



Población diana

Padres de adolescentes.



Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

Un juego de hojas de teoría sobre la autoestima para cada participante.



Descripción

Exposición teórica sobre cuáles son las bases de la autoestima, el efecto Pygmalion, cómo influye la autoestima en la vida cotidiana del adolescente y síntomas de baja autoestima en nuestros hijos.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Es la percepción evaluativa de uno mismo. Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta. Importa, por tanto, desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?

- a) El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).
- b) La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

EFFECTO PYGMALIÓN

Es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en otra persona con la que aquella se relaciona.

La clave del efecto es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del pygmalión emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona.

Características del pygmalión positivo

1. Las expectativas realistas del padre, educador, directivo, etc., influyen positivamente en el hijo, alumno, empleado, etc.
2. Los mejores padres, educadores, directivos se caracterizan por su cualidad de pygmaliones positivos.
3. Los padres, educadores, directivos ineficaces se caracterizan por carecer de esta cualidad de pygmaliones positivos.
4. Hijos, alumnos, empleados, etc. suelen hacer lo que sus pygmaliones (positivos o negativos) esperan de ellos.
5. Lo más eficaz del pygmalión es su comportamiento (coherente con sus palabras): el aspecto no verbal es el más influyente.

6. En general, las expectativas negativas (del pygmali3n negativo) se transmiten m1s f1cilmente que las positivas.
7. Las expectativas positivas, realistas y alcanzables del pygmali3n positivo potencian lo que ya existía en el hijo, alumno, empleado, etc.
8. En 1ltimo t3rmino, todo depende del grado de autoestima del pygmali3n; el pygmali3n positivo de sí mismo es el mejor pygmali3n positivo de los dem1s.
9. El pygmali3n positivo funciona, no por arte de magia, sino porque crea un clima m1s favorable al crecimiento del otro, da m1s feedback, suministra m1s informaci3n o input, ofrece m1s oportunidades para que se le hagan preguntas y se le den respuestas (output).
10. Cuanto m1s j3venes, m1s susceptibles somos a nuestros pygmali3nes de uno a otro signo.

¿C3MO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA DEL ADOLESCENTE?

1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que lleva a cabo:

El adolescente con autoestima demostrar1 sus sentimientos positivos hacia sí y hacia los dem1s de muchas maneras sutiles: sonreirá, mirará a los ojos, se mantendr1 erguido, alargará la mano para saludar y, en general, crear1 a su alrededor un "ambiente" positivo. Los dem1s le responderán de modo parecido: le aceptarán, se sentirán atraídos por él, se encontrarán c3modos en su presencia y, por lo mismo, se sentirán c3modos consigo mismos. Por el contrario, el adolescente con baja autoestima, emitir1 vagas señales de angustia al proyectar sus propios sentimientos de inadaptaci3n sobre los dem1s. Los que le rodean interpretarán esas vagas señales de dos modos: o "algo le pasa" o "algo nos pasa a nosotros"; en ambos casos, la respuesta es parecida: alejamiento.

2. Sobre el comportamiento:

El adolescente suele comportarse seg1n se vea y seg1n la autoestima que tenga. Y, a la vez, su comportamiento suele confirmar la imagen que de él tiene; es un círculo cerrado que no hace m1s que reforzar sus actitudes y sus puntos de vista básicos. El adolescente tiende a actuar de manera que confirme la imagen que tiene de sí mismo, comportarse de manera que aumente el sentido de su valía y actuar para mantener una imagen coherente de sí mismo, sin tener en cuenta lo que puedan cambiar las circunstancias. Si éstas son contradictorias, puede parecer que el adolescente actúa errática e irracionalmente; es posible que repita, una y otra vez, actos que conlleven la desaprobaci3n o el castigo, y cuando se le pregunte por qué los hace, contestará: "No lo sé". Cuando la imagen que tenga de sí sea positiva y posea adem1s suficiente autoestima, el adolescente se sentir1 capaz y se mostrar1 confiado; por ello se comportará de manera que todo lo que haga reafirme el sentido de su propia valía. Cuando tenga una imagen negativa de sí mismo y poca autoestima, se sentir1 desplazado, se creará inca-

paz de hacer cosas y eso le llevará a cerrarse en banda ante diferentes planteamientos y posibilidades para obtener éxito.

3. En el aprendizaje:

El adolescente que posea una buena autoestima aprenderá con mayor facilidad y más contento que uno que se sienta poco hábil; abordará las cosas nuevas que tenga que aprender con confianza y entusiasmo. Lo normal será que obtenga buenos resultados porque sus sentimientos y pensamientos son anteriores a sus actos, y se encontrará "entrenado" mediante expectativas positivas; el éxito, entonces, reforzará sus sentimientos positivos; se verá a sí mismo más y más competente con cada éxito que obtenga. El adolescente que se crea inadaptado e incapaz de aprender se acercará a cada nueva tarea de aprendizaje con un sentimiento de desesperanza y temor. Es el "síndrome del fracaso": el muchacho que ha tenido en el colegio una serie de fracasos, suele desarrollar después actitudes del tipo "no puedo hacerlo... no merece la pena que lo intente otra vez". Y en consecuencia, estará prácticamente condenado al fracaso en las sucesivas tareas que se plantee y que siempre acometerá a "medio gas", a no ser que se pueda romper ese círculo vicioso dotándole de una sensación renovada de su propia valía y capacidad.

4. En las relaciones y recibe también la influencia de éstas:

El adolescente que se siente cómodo consigo mismo no está pendiente de los demás para que le reconozcan, le motiven o le dirijan, y por ello se encuentra en mejor situación para las relaciones sanas, sabe aceptar lo que los demás dan sin necesidad de "engancharse" a ellos para que corroboren su valía.

La adolescencia es el periodo en el que llega al máximo la necesidad de compartir y de agruparse con los compañeros. El adolescente forma su imagen y su sentido de la autoestima a partir de las reacciones de los demás hacia él. Si tiene muchos amigos y se siente integrado en grupos formados por sus compañeros verá acrecentada su sensación de valía, pero si se encuentra aislado y es poco "mañoso" para establecer relaciones en esta etapa tenderá a valorarse de forma negativa. El adolescente necesita recibir la aceptación y el respeto en las relaciones que mantiene, y sólo si ha aprendido cómo influir en la respuesta de otros y cómo predecir dichas respuestas, y ha recibido aceptación y respeto en la familia y en el colegio en la etapa anterior será capaz de mostrar actitudes semejantes hacia los demás durante la adolescencia.

5. En la creación y la experimentación:

Cualquier expresión creativa o experimental supone riesgos. Lo único que le permite al adolescente afrontar esos riesgos es tener seguridad en sí mismo y en su capacidad. El adolescente que posee autoestima suele demostrar una creatividad elevada en casi todo lo que hace; y, en consecuencia, recibe aprobación por todo lo singular y destacable que hace, lo cual contribuye a incrementar su autoestima, ya de por sí firme. Los adolescentes con poca autoestima, por el contrario, tienen miedo de cometer errores que puedan traducirse en la desaprobación de los demás; y por ello se muestran excesivamente cautelosos y eluden, cuando pueden, cualquier expresión creativa y experimental.

SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA EN UN PADRE

1. No guarda equilibrio entre sus actividades personales y las actividades familiares, dejándose atrapar en el mundo del hijo.
2. No cumple lo que promete, por lo que inspira poca confianza a sus hijos.
3. Se enfurece con facilidad, no controla sus emociones.
4. Sólo percibe su propio punto de vista, no es objetivo. No considera el punto de vista de sus hijos o le irrita el punto de vista de éstos.
5. No acepta que el hijo tiene derecho a expresar sus emociones, no toma en cuenta los sentimientos del hijo.
6. Los problemas le sacan de las casillas en vez de reaccionar con decisión ante los mismos.
7. Vacila al tomar decisiones, le falta seguridad.
8. Siempre encuentra defectos en sus hijos, no los alienta positivamente.
9. Invariablemente espera lo peor.
10. Se apega rigidamente a las reglas, no es flexible.
11. No permite que el hijo tome la menor decisión.
12. Dedicar demasiado tiempo a sus intereses personales y no incluye en sus planes diarios actividades con la familia.
13. No expresa sus verdaderos sentimientos.
14. Impide que los demás le conozcan a fondo.

SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA EN NUESTRO HIJO

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
2. Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
3. Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
4. Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.
5. Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.
6. Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.
7. Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar sentimientos pertinaces contra sus críticos.
8. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
9. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.

10. Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
11. Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y / o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
12. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.
13. Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
14. Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

QUÉ NECESITAN LOS HIJOS PARA TENER AUTOESTIMA

A) Como persona hábil:

El hijo desarrolla respeto hacia sí mismo como una persona capaz de valerse por sí misma si por lo menos uno de los padres confiere validez a los pasos que el hijo da en su desarrollo, comunicándole verbal o no verbalmente que nota dicho crecimiento y dándole una oportunidad cada vez mayor de manifestar y ejercer las nuevas capacidades que emergen del crecimiento. Para validar las habilidades del hijo, los progenitores deben ser capaces de reconocer cuándo el hijo ha alcanzado una etapa de su desarrollo y en qué momento concederle validez. Además, los padres deben expresar esta validación de forma clara, directa y específica. Esto no implica una aprobación sin crítica de todo lo que un hijo desea hacer. Los padres deben enseñar a su hijo que él no es el centro del mundo de sus progenitores ni del mundo en general. Tiene que aprender a amoldarse a los requerimientos de la vida familiar, a equilibrar sus propias necesidades con las de los demás y adaptarse a las exigencias de la cultura. Necesita desarrollar habilidades para equilibrar y enfrentarse a los requerimientos propios, los requerimientos del otro y los requerimientos del contexto, lo que implica aceptar restricciones y aprender reglas. Si un progenitor no valida la capacidad de su hijo, o no escoge los momentos apropiados, o si cuando un padre valida las capacidades del hijo, el otro padre contradice la validación, el hijo tendrá dificultad para integrar el concepto de su propia habilidad y manifestará lo que sabe de una manera más inconsistente.

B) Como persona sexual:

El hijo desarrolla un buen concepto de sí mismo como persona capaz de relacionarse sexualmente con otras personas sólo si ambos padres validan la sexualidad del hijo, tratándole como una persona sexual y sirviendo como modelos de una relación satisfactoria entre un hombre y una mujer. El hijo se pregunta cómo reaccionan sus padres al hecho de que él tiene genitales, de que manifiesta sentimientos sexuales (en la mas-

turbación, en las poluciones nocturnas, en las erecciones,...) y de que manifiesta su sexualidad a otros (en el juego sexual, en besos, en caricias corporales, y más tarde, en el coito), y cómo se tratan sus padres entre sí (incluyendo sus relaciones sexuales), y puede darse cuenta, por sí mismo, de las respuestas a estas preguntas, porque experimenta las actitudes parentales (escucha a cada uno de sus progenitores, nota cómo cada uno de los padres reacciona a la conducta del otro, contrasta cómo los padres le dicen de qué modo debe comportarse y cómo se comportan ellos mismos, cómo solucionan sus padres los conflictos en la relación conyugal, compara cómo se tratan los padres entre sí con la forma como lo tratan a él, tiende a identificarse con el progenitor del mismo sexo,...) y cuando encuentra contradicciones no explicadas, él tratará de explicárselas a sí mismo y, a menudo, llegará a conclusiones incompletas o incorrectas. Si los padres, de manera constante, muestran que consideran a su hijo una persona sexual, dueña de sí misma, y si exhiben ante él una relación hombre-mujer satisfactoria, el hijo adquiere autoestima sexual, y conforme progresa su madurez sexual, le es fácil frecuentar otros círculos que no sean la familia, y buscarse un compañero sexual sintiéndose relativamente independiente respecto a lo que los otros piensan de él (incluyendo su compañero sexual), sin relacionarse como si ese compañero fuera un progenitor (una figura parental sustituta con la que sentirse a salvo de peligros) o alguien que sea un refuerzo auxiliar de su autoestima.

Ficha 9: "Dinámica de la autoestima"



Objetivos

Mejorar la autoestima de los padres.



Población diana

Padres de adolescentes.



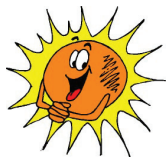
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "dinámica de la autoestima", un bolígrafo y una silla para cada participante.



Descripción

Se colocan los participantes por parejas en dos filas de sillas enfrentadas. Comparten con el otro respecto a preguntas sobre cómo se ven, cómo creen que les ven los demás y en qué les gustaría que les ayudasen. Si se comprometen a ayudarse a mejorar firman en la hoja del que van a ayudar dejando constancia en qué. Cuando terminan van cambiando de pareja hasta haberlo hecho todos con todos.

Dinámica de la autoestima

Nos colocamos por parejas en dos filas de sillas enfrentadas. Compartimos con el otro las respuestas a las siguientes preguntas y si se compromete a ayudarnos en algo, lo firma y escribe en qué. Cuando hemos terminado, cambiamos de pareja. Se trata de hacerlo todos con todos.

Me gusta que me llamen...

Soy...

(+) 1.

(+) 2.

(+) 3.

Me gustaría ser más...

1.

2.

3.

Mi familia piensa que soy....

1.

2.

3.

Mis compañeros piensan que soy....

1.

2.

3.

Me gustaría que me ayudaran a....

1.

2.

3.

Firma de las personas que se comprometen a ayudarme y en qué....

Ficha 10: "Cómo facilitar el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos"



Objetivos

Favorecer una actitud positiva de los padres hacia sus adolescentes que mejore la autoestima de los mismos.

Reflexionar sobre cómo facilitar el desarrollo de la autoestima de los hijos.



Población diana

Padres de adolescentes.



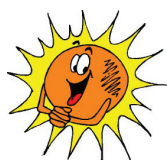
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Un juego de hojas "Ejercicio CÓMO FACILITAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS" para cada padre.



Descripción

Lectura de un texto y subrayado de las frases que más le llaman la atención a cada uno. Se comparte en gran grupo las frases subrayadas y los sentimientos vivenciados al leer el texto.

Ejercicio

CÓMO FACILITAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS

- 1º Reflexión personal: Leemos cada uno el texto (adaptado de José V. Bonet) y subrayamos las frases que más nos llaman la atención.
- 2º Compartimos en gran grupo las frases subrayadas y los sentimientos vivenciados al leer el texto.

Texto:

1. Influencia de los padres:

Todos, querámoslo o no, tenemos una influencia, positiva o negativa, en aquellos con quienes convivimos, sobre todo en nuestros hijos, para quienes solemos ser figuras significativas por excelencia. Es el efecto Pigmalión: cuando nos relacionamos con una persona, le comunicamos las esperanzas que abrigamos acerca de ella, las cuales pueden convertirse en realidad; las expectativas que una persona concibe sobre el comportamiento de otra pueden convertirse en una "profecía de cumplimiento inducido". Los padres son para sus hijos espejos psicológicos a partir de los cuales ellos van construyendo su propia imagen. Desde que nace, el hijo se mira en sus padres y va aprendiendo lo que vale por lo que siente que ellos le valoran. Si tú, padre o madre, crees de verdad que tu hijo es "más torpe que los demás" y que "no tiene iniciativa", le comunicarás, aún sin pretenderlo, estas expectativas negativas a través de tus gestos y de tus palabras. No te extrañe, pues, que tu hijo acabe comportándose torpe y sin maña. Por el contrario, si eres una persona que confía en su hijo y estás convencido de que puede crecer y mejorar, tu "espejo" le infundirá confianza y seguridad en sí mismo, y tu hijo asimilará positivamente tu mensaje: "Puedes hacerlo si lo intentas seriamente... Verás cómo lo consigues". Aprenderá a confiar en sus propios recursos y en sí mismo.

2. Factores que contribuyen decisivamente a la formación de la autoestima positiva o negativa de un hijo:

- 2.1. El primero en importancia es el LENGUAJE CORPORAL, NO VERBAL, con que le "hablan" y se comunican con él quienes le rodean. Es el lenguaje de las miradas, de las caricias, del tono de la voz... y también de los silencios, las caras largas, las ausencias, los gritos, los golpes...
- 2.2. Otro factor importante en el desarrollo de la autoestima es la propia EXPERIENCIA DEL HIJO. Se trata de que el hijo vaya descubriendo y "conquistando", con su propio esfuerzo y en la medida de sus posibilidades, el mundo que le rodea. Conviene no hacer por él lo que él ya es capaz de hacer. Conviene, en suma, enseñarle a valerse por sí mismo, para que vaya tomando conciencia de sus recursos y aprenda a valorarse. Los padres que desean que sus hijos aprendan a descubrir sus propios recursos y confiar en sí mismos, conviene que se pregunten a menudo: ¿Qué puede hacer ya él o ella sin mi ayuda?; y deben ani-

marles a que lo hagan y, en lugar de prohibiciones, ofrecerles oportunidades para que actúen por cuenta propia.

- 2.3. La PALABRA es un tercer factor que influye poderosamente en la autoestima de nuestros hijos. No basta con quererles y estar satisfechos con ellos; hay que decírselo claramente, para que ellos se sientan realmente queridos y apreciados. Las palabras son armas de dos filos: pueden reforzar o debilitar la autoestima del muchacho, según sean el contenido, el tono de voz y el gesto que las acompañen. La corrección (y las sanciones apropiadas) forma parte normal y saludable de la educación de los hijos. Pero, para que sea constructiva y duradera, en lugar de destructiva y efímera, conviene aprender a corregir comportamientos concretos sin descalificar globalmente a la persona del muchacho. Jamás debemos utilizar epítetos denigratorios o descalificadores de la persona cuando nos dirijamos a nuestros hijos. La descalificación personal fomenta el sentimiento de culpa, que constituye el núcleo de una baja autoestima... y de muchos desórdenes psíquicos. En la relación padres-hijos, debemos utilizar con sumo cuidado la reprensión, desterrar las descalificaciones e incrementar, sin excesivo temor a propasarse, "las caricias verbales", las palabras amables, laudatorias y alentadoras.
- 2.4. Por encima de todo, tratemos de mantener la COHERENCIA entre nuestras palabras y los gestos no verbales que las acompañan; entre nuestras recomendaciones verbales y nuestros comportamientos reales.

3. Pautas a seguir:

- 3.1. No basta con querer a nuestros hijos; es necesario que ellos se sientan queridos y valorados. Hay, pues, que expresárselo, verbal y no verbalmente, con claridad meridiana. Si hacen algo bien, hay que reconocérselo y animarles. Si hacen algo mal, también hay que decírselo (pues la mentira es enemiga de una autoimagen sanamente positiva), corrigiendo sus fallos serenamente y sin descalificar a su persona (no confundir un error puntual con una característica de la personalidad). Nuestras críticas deben ser constructivas.
- 3.2. Debemos esperar de nuestros hijos lo mejor que puedan de sí; creer de veras en su capacidad para el bien y la verdad; proponerles metas elevadas, para que tengan que esforzarse y descubran su capacidad de mayor rendimiento, pero también accesibles a sus posibilidades reales, y respetando su ritmo de maduración, para que no se desanimen; proporcionarles oportunidades de que, con sus talentos y habilidades, puedan experimentar el éxito.
- 3.3. No abrumar al hijo con alabanzas desmesuradas e infundadas, que pueden hacerle creer que es un ser superior y propiciar una dependencia morbosa de la aprobación de los demás. Esa hipervaloración y esa dependencia le dejan indefenso ante la crítica y la desaprobación que, tarde o temprano, encontrarán fuera del ámbito familiar.
- 3.4. No proyectemos en nuestros hijos nuestros propios temores y experiencias nega-

tivas. Hay que intentar que nuestro hijo no se vea "predestinado" a curar nuestras frustraciones o a cumplir nuestras esperanzas. Debemos aceptar a nuestro hijo con sus ideas y actitudes y dejarle tener las experiencias a él. Analicemos nuestras propias ideas y temores y reflexionemos si hay alguna que pueda ser "irracional", fruto de alguna experiencia dolorosa que el muchacho no tiene por qué pasar. Esa idea es la que no tenemos derecho a intentar "colar" a nuestro hijo sin que él nos lo haya pedido ni sus experiencias nos lo hayan hecho necesario transmitir. Si podemos darle consejos o contarle nuestras experiencias, pero nunca de forma categórica ni estableciendo reglas ("todo el mundo es así", "nadie te va a ayudar", "no te fíes de nadie", etc.)

3.5. Esforzarnos en crear en nuestro hogar un ambiente caracterizado por:

- LIBERTAD de equivocarse, para que nuestros hijos aprendan a tomar decisiones por su cuenta, sin miedo a que les rechacen o les humillen. Al hijo hay que darle oportunidad de que manifieste su capacidad de decisión, su posibilidad de equivocarse, su riesgo a errar en sus criterios, porque sólo eso le llevará a la madurez. Hay que admitir la competencia del hijo mientras no demuestre lo contrario.
- DISCIPLINA, porque se ha comprobado que los jóvenes educados en un entorno excesivamente permisivo suelen tener menos autoestima que los formados en un entorno razonablemente estructurado, firme, exigente y, a la vez, cordial.
- RESPETO visceral hacia la persona de nuestro hijo, porque, si le tratamos con verdadero respeto, su autorrespeto aumentará, y él aprenderá a respetar a los demás. Ello supone que nunca el padre o la madre hable en lugar del hijo, que nunca suplanten al hijo en decisiones que puede tomar por sí mismo, ni impongan lo que ha de hacer, decir o pensar, ni invadan el campo de lo que ha de hacer el hijo.
- ACEPTACIÓN de los aspectos positivos y negativos propios y de los demás.

Ficha 11: Ejercicio "Cómo convertir tus críticas en constructivas"



Objetivos

Mejorar las relaciones entre padres e hijos.
Sensibilizarse para evitar las críticas destructivas.



Población diana

Padres de adolescentes.



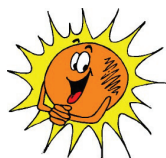
Duración aproximada

Tarea para casa.



Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicios a realizar en casa" de ficha 13 (donde están instrucciones) para cada familia.



Descripción

Padres e hijos adolescentes leen el texto titulado "Aprende a criticar sin destruir" que aparece en la hoja "Ejercicios a realizar en casa" de ficha 13. Cada uno escribe una carta a los demás, pidiendo perdón por las veces que ha criticado de forma destructiva y agradeciendo las veces que ha recibido críticas constructivas. Se leen las cartas de uno en uno, sin ser interrumpidos por los demás. Todos se proponen que cuando uno

reciba de otro miembro de la familia una crítica destructiva le diga mensajes del tipo "no me destruyas, te quiero, ayúdame a hacerlo mejor, contigo a mi lado intentaré seriamente cambiar".

Ficha 12: Ejercicio "Autoaceptándonos"



Objetivos

Ayudarse unos a otros a autoaceptarse.



Población diana

Padres de adolescentes.



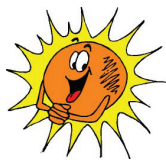
Duración aproximada

Tarea para casa.



Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicios a realizar en casa" de ficha 13 (donde están instrucciones) para cada familia.



Descripción

Cada uno, padres e hijos, escribe en un papel las siguientes frases, pero terminándolas cada uno a su manera: una de mis emociones que me cuesta aceptar es..., una de mis conductas que me cuesta aceptar es..., uno de los pensamientos que tiendo a alejar de mí es..., no me perdono..., uno de los aspectos de mi cuerpo que me cuesta integrar es..., si me perdonara..., si yo aceptara mi cuerpo..., si aceptara mejor mi pasado..., si aceptara mejor mis sentimientos..., si fuera más honesto acerca de mis deseos

y necesidades..., si tuviera más en cuenta sanamente a los otros..., lo que me asusta e impide aceptarme a mí mismo es..., el beneficio de no aceptarme podría ser..., comienzo a darme cuenta de que..., comienzo a sentir..., a medida que aprendo a autoaceptarme... Se leen las frases completas, uno por uno, en voz alta. Todos se dan muestras de apoyo unos a otros.

Ficha 13: Ejercicio "Derechos personales"



Objetivos

Tener presente dentro de la familia los derechos personales de cada uno.



Población diana

Padres de adolescentes.



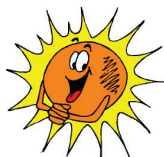
Duración aproximada

Tarea para casa.



Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicios a realizar en casa" y un cartel de "Derechos de las personas" para cada familia.



Descripción

Se cuelga la lista de "Derechos de las personas" en un sitio visible de la casa, para que todos los miembros de la familia los tengan presentes.

EJERCICIOS A REALIZAR EN CASA

Para la tercera sesión del taller, realizaremos en nuestro domicilio las siguientes actividades, algo más complicadas que las de la semana pasada, pero que merecen la pena dedicarles todo el tiempo:

Ejercicio 1. Cómo convertir tus críticas en constructivas:

- a) Leemos padres e hijos adolescentes el texto "Aprende a criticar sin destruir".
- b) Cada uno escribe una carta a los demás, pidiendo perdón por las veces que ha criticado de forma destructiva y agradeciendo las veces que ha recibido críticas constructivas.
- c) Leemos las cartas de uno en uno, sin ser interrumpidos por los demás.
- d) Nos proponemos que cuando uno reciba de otro miembro de la familia una crítica destructiva le diga mensajes del tipo "no me destruyas, te quiero, ayúdame a hacerlo mejor, contigo a mi lado intentaré seriamente cambiar".

Aprende a criticar sin destruir

La crítica destructiva transmite mensajes totalmente condenatorios a diferencia de la constructiva, que coloca la connotación negativa específica dentro de un contexto general positivo. La crítica destructiva ataca a toda la persona, sin dejarle ninguna salida, mientras que la crítica constructiva no se dirige hacia la persona, sino hacia aquellas acciones específicas que sí pueden modificarse.

¿Cómo convertir tus críticas en constructivas?

1. Delimita el comportamiento que quieres criticar.
2. Haz que tu crítica sea lo más específica posible.
3. Asegúrate de que el comportamiento que criticas es posible de cambiar, y si no es así, no lo critiques.
4. Usa enunciados en primera persona y evita amenazas y acusaciones.
5. Asegúrate de que la otra persona entiende tu crítica y la razón de la misma. No farfulles ni hables demasiado rápido. Ni siquiera la mejor de las críticas sirve si la otra persona no entiende lo que le dicen.
6. No insistas demasiado. Una crítica larga y repetitiva induce, simplemente, a que la otra persona desconecte. Tampoco conviertas tus críticas en discursos; cuando el que escucha se aburre, no presta atención.
7. Ofrece incentivos para el cambio de comportamiento, y comprométete a colaborar para resolver la situación.
8. No dejes que tus propios sentimientos negativos tiñan lo que estás diciendo. Cuida de que tu voz no transmita matices de hostilidad o sarcasmo. Evita los gestos coléricos como pueden ser los puños contraídos, el ceño fruncido y los dedos acusadores. Las actitudes no verbales deben reforzar tus palabras en vez de contradecirlas.
9. Demuestra tu empatía con los sentimientos o con el problema de la otra persona.
10. Resérvate la crítica para el momento y el lugar adecuados. Una crítica espontánea puede llevarnos a decir cosas que no tenemos realmente intención de decir, o a expresarnos de manera destructiva.
11. Considera la posibilidad de prevenir una reacción hostil a tu crítica prediciendo la reacción de la otra persona: "Sé que te puedo decir esto porque eres capaz de tomarlo bien".
12. Si tu crítica produce resultados positivos, reconócelo y agrádeclo verbalmente.

Ejercicio 2. Autoaceptándonos

- a) Cada uno, padres e hijos, escribe en un papel las siguientes frases, pero terminándolas cada uno a su manera:
1. Una de mis emociones que me cuesta aceptar es...
 2. Una de mis conductas que me cuesta aceptar es...
 3. Uno de los pensamientos que tiendo a alejar de mí es...
 4. No me perdono...
 5. Uno de los aspectos de mi cuerpo que me cuesta integrar es...
 6. Si me perdonara...
 7. Si yo aceptara mi cuerpo...
 8. Si aceptara mejor mi pasado...
 9. Si aceptara mejor mis sentimientos...
 10. Si fuera más honesto acerca de mis deseos y necesidades...
 11. Si tuviera más en cuenta sanamente a los otros...
 12. Lo que me asusta e impide aceptarme a mí mismo es...
 13. El beneficio de no aceptarme podría ser...
 14. Comienzo a darme cuenta de que...
 15. Comienzo a sentir...
 16. A medida que aprendo a autoaceptarme...
- b) Se leen las frases completas, uno por uno, en voz alta.
- c) Nos damos muestras de apoyo unos a otros.

Ejercicio 3. Derechos personales

Se cuelga la lista de derechos personales en un sitio visible de la casa, para que todos los miembros de la familia los tengan presentes.

**Todas las personas, por el mero hecho de serlo,
tenemos derecho a:**

1. A juzgar nuestros propios comportamientos, pensamientos y emociones.
2. A no dar razones o excusas para justificar nuestro comportamiento.
3. A juzgar si nos incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas.
 4. A cambiar de opinión o parecer.
5. A tomar decisiones llevados / as por nuestras emociones o intuición y no necesariamente por la lógica.
 6. A decidir la importancia que tienen las cosas.
 7. A pedir algo a alguien.
8. A decir no cuando alguien nos hace una petición que no deseamos y no sentirnos culpables.
 9. A pensar de manera propia y diferente a los demás.
10. A actuar de manera diferente a como los demás desearían.
 11. A estar triste o enfadado / a.
 12. A elogiar y recibir elogios.
13. A cometer errores, equivocarnos, olvidarnos de algo.
 14. A hacer las cosas de manera imperfecta.
 15. A no saber o no entender algo.
 16. A estar alegre cuando obtenemos un éxito.
17. A actuar de manera que promovamos nuestra dignidad y respeto por nosotros / as mismos /as, siempre que no violemos los derechos de las demás personas.
 18. A ser tratados / as con respeto.
 19. A experimentar y expresar nuestros sentimientos.
 20. A tomarnos tiempo para pensar, reflexionar y decidir.
 21. A no hacer más de lo que humanamente somos capaces de hacer.
 22. A solicitar información.
 23. A sentirnos bien con nosotros mismos.

**Asimismo también tenemos la obligación de
RESPONSABILIZARNOS DE NUESTRAS
DECISIONES Y ACTUACIONES**

Taller para padres o tutores

“Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”

Sesión 3 (fichas 14 a 18):

Actividad 1: Puesta en común de la tarea para casa.

Actividad 2: “Las etiquetas en el entorno familiar”

Actividad 3: “¿Qué es la asertividad?”

Actividad 4: “Cómo educar la asertividad”

Tarea para casa:

- 1) “¿Somos asertivos?”
- 2) “¿Cómo ligamos?”

Ficha 14: "Las etiquetas en el entorno familiar"



Objetivos

Experimentar las presiones que ejercen sobre uno las expectativas de los demás. Mostrar los efectos que las etiquetas producen en el comportamiento de cada uno dentro de un grupo como es la familia.



Población diana

Padres de adolescentes.



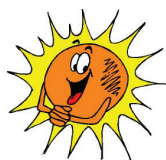
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Etiquetas autoadhesivas (una por participante).
Una hoja "Las etiquetas en el entorno familiar" para cada uno.



Descripción

Se discute en grupo cómo repartir los limitados recursos con los que cuenta una hipotética asociación entre dos campañas de prevención dirigidas a padres de adolescentes: una de prevención de drogodependencias y otra de prevención de trastornos de la conducta alimentaria. Cada participante lleva en la frente una etiqueta que él des-

conoce (apréciamme, consúltame, rieme las gracias, obedéceme, ignórame, hazme caso, ayúdame, ten compasión de mi, cúdate de mi mala suerte, aconséjame, enséñame, respétame, búrlate de mi, castígame) y el resto del grupo le trata conforme a la etiqueta. Tras diez a quince minutos de discusión, cada padre va diciendo, por turno, si ha logrado adivinar lo que dice su etiqueta y expresar lo que ha sentido ante las reacciones de los demás. Al final, se reflexiona sobre cómo las etiquetas que los demás nos ponen condicionan nuestro comportamiento y qué conclusiones podemos trasladar al grupo familiar.

“Las etiquetas en el entorno familiar”

Durante 10 a 15 minutos vamos a discutir en grupo cómo repartir los limitados recursos con los que cuenta una hipotética asociación entre dos campañas de prevención dirigidas a padres de adolescentes: una de prevención de drogodependencias y otra de prevención de trastornos de la conducta alimentaria. Cada participante va a llevar en la frente una etiqueta que él desconoce y el resto del grupo le deberá tratar conforme a la etiqueta.

CAMPAÑA 1

“Prevención en el entorno familiar del consumo de drogas en la adolescencia”

Bases teóricas de la campaña:

- La mejor estrategia para la prevención de las drogas en la adolescencia es una educación orientada a aumentar la capacidad para tomar decisiones adecuadas, clarificar los valores y fomentar aptitudes para enfrentarse con éxito a la oferta de las drogas.
- La familia es la base de la organización social en nuestra cultura y el marco fundamental para la transmisión de valores, normas y pautas de comportamiento.
- Los padres deben formar a sus hijos para que desarrollen estilos de vida positivos, saludables y autónomos.
- La clave es la comunicación familiar mediante la capacidad de escuchar, la expresión libre de opiniones y sentimientos y el respeto al punto de vista del otro.

Mensajes a transmitir a los padres:

- 1 Fomenta la autoestima y la confianza en sí mismos de tus hijos.
- 2 Ofrece a tus hijos modelos saludables.
- 3 Desarrolla en tus hijos valores firmes y positivos.
- 4 Dialoga con tus hijos.
- 5 Dota a tus hijos de habilidades para afrontar las dificultades del día a día.

CAMPAÑA 2

“Prevención en el entorno familiar de los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia”

Bases teóricas de la campaña:

- En la adolescencia el grupo de iguales desplaza en parte a la familia como referente al que acudir en busca de afecto, apoyo y ánimo, pero el adolescente que se encuentre feliz, cómodo, querido, respetado y apoyado en su familia, recurrirá a ésta como “tabla de salvación” ante cualquier vicisitud.
- Los padres deben procurar el desarrollo en sus hijos de una conciencia crítica como lectores, espectadores o consumidores, dialogando con ellos sobre las imágenes y mensajes erróneos.
- Un diálogo abierto, un interés por su forma de pensar, sentir y sus actividades, una escucha activa y constante permiten conocer bien a cada hijo adolescente (sus puntos fuertes, debilidades, amistades, entorno, carácter).
- La sobreprotección crea hijos a los que no ha costado esfuerzo personal resolver sus necesidades e incapaces de superar obstáculos.
- Evitar enfrentarse a su sexualidad y falta de habilidades sociales son factores presentes en muchos adolescentes con trastornos del comportamiento alimentario.
- Es importante que el adolescente tenga al menos una comida en común con toda la familia para dialogar, conocer los incidentes que cada uno ha afrontado en el día, comentar acontecimientos, expresar opiniones, sentimientos y emociones.
- Es clave en la educación dar más importancia al ser que al poseer, criticar el culto a la imagen y lo superficial de la sociedad de consumo, enseñar a respetar a los demás aceptando las diferencias y comprendiendo los errores, y recalcar siempre que no es preciso ser perfecto para ser feliz.

Mensajes a transmitir a los padres:

- 1 Anima a tu hijo a ser sociable y relacionarse con los demás.
- 2 Fomenta la independencia y autonomía personal de tu hijo.
- 3 No insistas en una conducta perfecta todo el tiempo, ni fijes patrones o normas imposibles o difíciles para tu hijo.
- 4 Muestra a tu hijo amor y afecto sin sobreprotegerlo ni controlarlo excesivamente.
- 5 No des una excesiva importancia al peso, talla o la figura corporal, ni a la comida o la alimentación.
- 6 Educa sexualmente a tu hijo
- 7 No castigues físicamente a tu hijo.
- 8 Resalta las cualidades personales de tu hijo sin criticarlo o menospreciarlo por su físico.
- 9 Alaba los logros de tu hijo y evita las descalificaciones absolutas y permanentes (profecías autocumplidas por efecto pygmalión negativo).
- 10 Acostúmbrale a comer ordenadamente en los mismos horarios como rutina, sin picoteos ni desorden.

Ficha 15: "¿Qué es la asertividad?"



Objetivos

Conocer las bases teóricas de la asertividad.



Población diana

Padres de adolescentes.



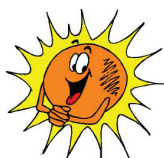
Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

Un juego de hojas sobre la asertividad para cada participante.



Descripción

Se lee el juego de hojas sobre la asertividad y se reflexiona sobre las formas típicas de respuesta no asertiva, las habilidades de la persona asertiva y por qué no se es asertivo.

¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

Es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.

FORMAS TÍPICAS DE RESPUESTA NO ASERTIVA

1. BLOQUEO ("quedarse paralizado")
2. SOBREADAPTACIÓN (el sujeto responde según crea que es el deseo del otro)
3. ANSIEDAD (tartamudeo, sudor, retorcimiento de manos, movimientos estereotipados)
4. AGRESIVIDAD (elevación de la voz, portazos, insultos,...)

HABILIDADES DE LA PERSONA ASERTIVA

1. Sabe decir "no" o mostrar su postura hacia algo.
 - Manifiesta su propia postura ante un tema, petición, demanda.
 - Expresa un razonamiento para explicar / justificar su postura, sentimientos, petición.
 - Expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos, demandas del otro.
2. Sabe pedir favores y reaccionar ante un ataque.
 - Expresa la presencia de un problema que le parezca debe ser modificado (cuando lo haya).
 - Sabe pedir cuando es necesario.
 - Pide clarificaciones si hay algo que no tiene claro.
3. Sabe expresar sentimientos.
 - Expresa gratitud, afecto, admiración...
 - Expresa insatisfacción, dolor, desconcierto...

¿POR QUÉ NO SE ES ASERTIVO?

- a) La persona no ha aprendido a ser asertiva o lo ha aprendido de forma inadecuada.
 - Por castigo sistemático a las conductas asertivas.
 - Por falta de refuerzo suficiente a las conductas asertivas.
 - Porque no ha aprendido a valorar el refuerzo social.
 - Porque obtiene más refuerzo por conductas no asertivas o agresivas.
 - Por no saber discriminar adecuadamente las situaciones en las que debe emitir una respuesta concreta.

- b) La persona conoce la conducta apropiada, pero siente tanta ansiedad que la emite de forma parcial.
- c) La persona no conoce o rechaza sus derechos asertivos:
1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
 2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
 3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
 4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
 5. El derecho a decir NO sin sentir culpa.
 6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO.
 7. El derecho a cambiar.
 8. El derecho a cometer errores.
 9. El derecho a pedir información y ser informado.
 10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué.
 11. El derecho a decidir no ser asertivo.
 12. El derecho a ser independiente.
 13. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
 14. El derecho a tener éxito.
 15. El derecho a gozar y disfrutar.
 16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.
 17. El derecho a superarme, aun superando a los demás.
- d) La persona posee unos patrones irracionales de pensamiento que le impiden actuar de forma asertiva (lista de creencias irracionales de Ellis).

Ficha 16: "Cómo educar la asertividad"



Objetivos

Favorecer una actitud positiva de los padres hacia sus adolescentes que mejore la asertividad de los mismos.

Reflexionar sobre cómo facilitar el desarrollo de la asertividad de los hijos.



Población diana

Padres de adolescentes.



Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Un juego de hojas para cada participante que incluya "Cómo educar la asertividad", "Técnicas básicas de asertividad para discusiones" y "Ejemplo de cómo enseñar a hacer frente a las críticas de manera asertiva usando el banco de niebla y la aserción negativa".



Descripción

- 1) Se explican distintas formas indirectas y directas de enseñar la asertividad.
- 2) Se realizan ensayos conductuales por parejas de algunas técnicas de asertividad (disco rayado, banco de niebla, aplazamiento asertivo, técnica para procesar el cambio, técnica de ignorar, acuerdo asertivo y pregunta asertiva).

CÓMO EDUCAR LA ASERTIVIDAD

1. Formas indirectas de enseñar asertividad:

- Hacerle consciente de sus derechos asertivos.
- Ayudarle a detectar sus ideas irracionales, a cuestionarlas y a sustituirlas por alternativas positivas.
- Reforzar sus conductas asertivas y sus capacidades.
- Ignorar sistemáticamente toda expresión de no asertividad o agresividad.
- Darle la oportunidad de mostrar su capacidad: hacerle participe en discusiones y enseñarle mediante refuerzos a conversar correctamente.
- Cuando veamos que tiende a evitar pequeñas situaciones que puede afrontar, ayudarle a afrontarlas.

2. Formas directas de enseñar asertividad:

- Describiéndole la conducta errónea, aportándole una razón para el cambio, reconociendo los sentimientos del muchacho, formulándole claramente lo que se espera de él, reforzándole el intento de superación y ayudándole a sentirse bien consigo mismo aun en situaciones de fracaso.
- Haciendo que se imagine situaciones peligrosas e intente afrontarlas en la imaginación.
- Role-playing ofreciendo varias alternativas de conducta, para que sea él el que elija cuál estrategia le gusta más y si la técnica elegida le falla, siempre pueda contar con otras alternativas.
- Compartiendo guiones de actuación paso a paso ante situaciones problema.
- Conociendo y practicando las técnicas básicas de asertividad: disco rayado, banco de niebla, aplazamiento asertivo, procesamiento del cambio, ignorar, acuerdo asertivo, pregunta asertiva.

Técnicas básicas de asertividad para discusiones

| TÉCNICA | DEFINICIÓN | EJEMPLO |
|---|--|--|
| Disco rayado | Repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en las provocaciones que pueda hacer el otro. | -... -Te entiendo, pero yo no lo hago. -... -Te entiendo, pero yo no lo hago. |
| Claudicación simulada o banco de niebla | Dar la razón al otro en lo que consideremos puede haber de cierto en sus críticas, pero negándonos a entrar en mayores discusiones; así aparentamos ceder el terreno, sin cederlo realmente, pues dejamos claro que no vamos a cambiar de postura. | -Tú tienes la culpa de que... -Sí, es posible que tengas razón. - Claro, como siempre haces... - Pues sí, casi siempre. -Pues estoy harto que de que por tu culpa sea imposible... - Es verdad, es poco probable. |
| Aplazamiento asertivo | Aplazar la respuesta que vayamos a dar al otro hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente. | -Por tu egoísmo... -Mira, éste es un tema problemático entre nosotros. Si te parece, lo tratamos en profundidad mañana. |
| Procesamiento del cambio | No dejarse provocar por incitaciones ante las que uno cree necesario defenderse y desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas. | -Por tu culpa... -Mira, estamos muy cansados los dos y estamos empezando a sacar trapos sucios. Quizás, esto no tiene tanta importancia como para hacernos daño mutuamente, ¿no crees? |
| Ignorar | Cuando nuestro interlocutor está fuera de sí, le expresamos, con un tono de voz amable y comprensivo, que ahora no lo atendemos. | -¡Como siempre, tú tienes la culpa de ...! -Me parece que estás muy enfadado, por lo que creo que es mejor hablar de eso más tarde. |
| Acuerdo asertivo | Reconocemos el error, pero dejamos claro de que una cosa es el error cometido y otra el hecho de ser buena o mala persona. | -Tú eres el culpable de que... -Tienes razón, pero sabes que habitualmente no lo hago. |

| TÉCNICA | DEFINICIÓN | EJEMPLO |
|-------------------|---|---|
| Aserción negativa | Dejar de lado el hábito de decir "lo siento" o "perdona" que a fuerza de repetidos no significan nada y utilizar frases del tipo "ha sido una tontería por mi parte", "no debería haber dicho/hecho", "tienes toda la razón". | -Siempre te estás olvidando de todo. -Tienes toda la razón, me olvidado de muchas cosas. |
| Autorrevelación | Proporcionar información de lo que uno siente y piensa, empleando mensajes "yo", "yo siento...", "pienso que..." | -Cómo pudiste hacerme esto. -Me sabe realmente mal haberlo hecho. |
| Pregunta asertiva | Consiste en solicitar al otro más información acerca de sus argumentos, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos. | -Si fueras menos egoísta y no hicieras... -Exactamente, ¿qué es lo que te molesta de mi forma de actuar? ¿Qué tiene de malo? |

EJEMPLO DE CÓMO ENSEÑAR A HACER FRENTE A LAS CRÍTICAS DE MANERA ASERTIVA USANDO EL BANCO DE NIEBLA Y LA ASERCIÓN NEGATIVA

(adaptado de Manuel J. Smith)

El padre / madre critica la ropa, las actitudes y los hábitos de su hija, quien no hace más que recibir sus críticas con las técnicas del banco de niebla y la aserción negativa; cuando se olvida y se pone a la defensiva, el padre / madre le critica que se haya puesto a la defensiva y se haya olvidado del banco de niebla y la aserción negativa.

Padre / madre: ¡Oh, qué ropa más lamentable! Estás horrorosa. ¿Cómo piensas salir así?

Hija: Quizá tengas razón. Podría ir más guay. (B.N.)

Padre / madre: Y parece como si esa blusa la hubieras sacado de la basura.

Hija: Me vendría bien una nueva, ¿verdad? (B.N.)

Padre / madre: Y esa falda es digna de una putita.

Hija: Eso me dicen, ¿no? (B.N.)

Padre / madre: Alguién que se viste así no parece estimarse lo más mínimo.

Hija: Quizás debería tratarme mejor (B.N.)

Padre / madre: Si ni siquiera te cuidas, no me extraña que no pegues ni golpe en el instituto.

Hija: Tienes razón, podría esforzarme más (A.N.)

Padre / madre: Seguro que te vas de marcha sin haber estudiado.

Hija: ¿Cómo que no? ¿No me viste? Me estás continuamente espiando (ERROR: SE PONE A LA DEFENSIVA)

Padre / madre: Hacías como que estudiabas, a mí no me engañas.

Hija: ¡Sí que estudiaba! ¡No confías en mí!

Padre / madre: Ya estás otra vez discutiendo.

Hija: No estoy discutiendo. ¡He estudiado! Si no me crees es tu problema.

Padre / madre: Estás discutiendo, te has olvidado del banco de niebla y la aserción negativa.

Hija: ¡Uf!, es verdad. (A.N.)

Padre / madre: Perdiste los nervios, te pusiste a la defensiva.

Hija: Sí, me puse a la defensiva. (A.N.)

Padre / madre: Y aún estás nerviosa.

Hija: No, qué va. (SE OLVIDA DE LA ASERCIÓN NEGATIVA Y NIEGA LO EVIDENTE)

Padre / madre: Si no estás nerviosa, ¿porqué te has olvidado ahora de la aserción negativa?

Hija: Tienes razón, me has vuelto a engañar. (A.N.)

Padre / madre: Y todavía no estás tranquila.

Hija: Sí, puede ser. (B.N.)

Padre / madre: Te estás tocando otra vez el pelo y te vas a quedar calva.

Hija deja de hacerlo.

Padre / madre: Y ahora te estás arreglando la falda.

Hija nerviosa a punto de gritar.

Padre / madre: Te volví a engañar, te volviste a olvidar del banco de niebla y de la aserción negativa.

Hija: Tienes razón, me has conseguido poner nerviosa. (A.N.)

Padre / madre: ¡Nunca aprenderás!

Hija: Tal vez no. (B.N.)

Padre / madre: Lo podrías hacer mejor.

Hija: Probablemente sí. (B.N.)

Padre / madre: Y cuando estás nerviosa, se te olvida.

Hija: Sí, cuando me pongo nerviosa se me olvida todo. (A.N.)

Padre / madre: Eres una inútil, nunca aprenderás nada.

Hija: Tal vez tengas razón. (B.N.)

Padre / madre: No voy a enseñarte más, es una pérdida de tiempo.

Hija: Tal vez sea lo mejor. (B.N.)

Padre / madre: Y ahora te estás quedando conmigo.

Hija: Probablemente sí. (B.N.). Un beso. ¡Me voy, que llego tarde!

Ficha 17: "¿Somos asertivos?"



Objetivos

Explorar y compartir el perfil de asertividad de cada miembro de la familia.



Población diana

Padres de adolescentes.



Duración aproximada

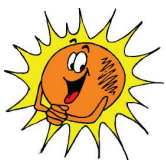
Tarea para casa.



Materiales necesarios

Una hoja "Tarea para casa" de la ficha 18 (donde están instrucciones) para cada familia.

Un cuestionario de asertividad y un bolígrafo por cada miembro de la familia.



Descripción

Cada miembro de la familia rellena un cuestionario de exploración de la asertividad. Se comparten las respuestas para ver el perfil de asertividad de cada uno.

Cuestionario de asertividad

Muchas personas tienen dificultades al afrontar algunas situaciones en que han de afirmarse ante otros. Para poder medir tu grado de dificultad ante estas situaciones, te pedimos que respondas qué acostumbras hacer cuando te encuentras en alguna de ellas. Pon una cruz donde corresponda.

| Situación | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre |
|--|------------|---------------|--------------|
| Digo que no cuando me piden prestada una cosa de valor | | | |
| Puedo expresar mis sentimientos honestamente | | | |
| Hago un elogio a un amigo/a | | | |
| Puedo decir "no" sin disculparme o sentirme culpable | | | |
| Reconozco cuando cometo un error | | | |
| Trato de encontrar la causa de mi enfado | | | |
| Digo a una persona, que conozco muy bien, que me molesta alguna cosa de lo que dice o hace | | | |
| Espero tener todos los hechos antes de tomar decisiones | | | |
| Inicio una conversación con alguien desconocido / a | | | |
| Me responsabilizo de mis propios sentimientos sin culpar a otros | | | |
| Pregunto a alguien si le he ofendido | | | |
| Expreso los sentimientos malos así como los buenos | | | |
| Resisto ante la insistencia de alguien para que beba | | | |
| Digo cómo me siento, sin causar daño a alguien más | | | |
| Me opongo a una exigencia injusta de alguien con autoridad sobre mí | | | |
| Si no estoy de acuerdo con alguien no lo maltrato ni física ni verbalmente | | | |
| Pido explicaciones a alguien que me ha criticado | | | |
| Ofrezco soluciones a los problemas en lugar de quejarme | | | |
| Pido que me devuelvan algo que he dejado | | | |
| Respeto los derechos de los demás mientras me mantengo firme | | | |

Ficha 18: "¿Cómo ligamos?"



Objetivos

Compartir habilidades para relacionarse.



Población diana

Padres de adolescentes.



Duración aproximada

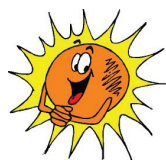
Tarea para casa.



Materiales necesarios

Hojas "Tarea para casa" y "10 consejos para relacionarnos más y mejor" para cada familia.

Una hoja "Guión" y un bolígrafo por cada miembro de la familia.



Descripción

En casa, cada miembro de la familia piensa en una persona real o hipotética con la que normalmente está o ha estado a gusto o por la que siente o ha sentido atracción. A continuación, y siempre sin revelar el nombre de dicha persona, cada uno redacta un hipotético guión de lo que sería una escena de relación con esa persona especificando cuándo y dónde me acercaré a esa persona, qué le diré cuando esté a mi lado

para saludarla, qué le voy a preguntar para iniciar la conversación, cómo le voy a decir que me gusta estar con ella y por lo que me gusta, qué le propondré para pedirle que nos veamos en otra ocasión, qué tengo que dejar claro para concretar el posible posterior encuentro, qué le diré en el caso de que éste no sea posible (alternativas para continuar viéndola) y de qué modo me despediré. Compartimos los guiones de cada uno, viendo la diversidad de estilos personales y dándonos consejos unos a otros.

En la siguiente sesión del taller, puesta en común de lo realizado en casa, reforzando lo positivo. Se entrega y explica la hoja "10 consejos para relacionarnos más y mejor".

TAREA PARA CASA

Ejercicio 1. “¿Somos asertivos?”

Cada miembro de la familia rellena un cuestionario de exploración de la asertividad. Se comparten las respuestas para ver el perfil de asertividad de cada uno.

Ejercicio 2. “¿Cómo ligamos?”

Cada miembro de la familia piensa en una persona real o hipotética con la que normalmente está o ha estado a gusto o por la que siente o ha sentido atracción. A continuación, y siempre sin revelar el nombre de dicha persona, cada uno redacta un hipotético guión de lo que sería una escena de relación con esa persona especificando cuándo y dónde me acercaré a esa persona, qué le diré cuando esté a mi lado para saludarla, qué le voy a preguntar para iniciar la conversación, cómo le voy a decir que me gusta estar con ella y por lo que me gusta, qué le propondré para pedirle que nos veamos en otra ocasión, qué tengo que dejar claro para concretar el posible posterior encuentro, qué le diré en el caso de que éste no sea posible (alternativas para continuar viéndola) y de qué modo me despediré. Compartimos los guiones de cada uno, viendo la diversidad de estilos personales y dándonos consejos unos a otros.



Cuándo y dónde me acercaré a esa persona:

Cuando esté a mi lado para saludarla le diré:

Para iniciar la conversación le voy a preguntar:

Cómo le voy a decir que me gusta estar a su lado (y por lo que me gusta):

Para pedirle que nos veamos en otra ocasión le propondré:

Qué tengo que dejar claro y cómo para concretar el posible posterior encuentro:

Qué le diré en caso de que no sea posible (alternativas para continuar viéndola):

De qué modo me despediré:

10 consejos para relacionarnos más y mejor

1. Cuantas más conversaciones iniciemos, más probabilidades tendremos de hacer amigos / as.
2. No te quedes mucho tiempo sentado como un saco de patatas en los pubs, discotecas, fiestas o bailes.
3. Toma la iniciativa y da el primer paso.
4. Cuando te pregunten, aporta información gratuita, da autorrevelaciones que permitan a la otra persona continuar la conversación.
5. Si quieres empezar una conversación con alguien, hazlo sin miedo a que te rechace.
6. No temas molestar a la otra persona; si le molestas ya te lo hará saber.
7. No pienses que por no decir algo brillante, la otra persona pensará que eres un idiota: lo que piense la otra persona de nosotros es su problema.
8. Es más importante mostrar nuestro interés hacia la otra persona que las palabras exactas que se digan.
9. No creas que no vales lo bastante para una persona si se niega a salir contigo: puede tener otros intereses o necesidades.
10. Es un error pensar que si una persona no nos demuestra que le caemos bien a la primera, no le caeremos bien nunca.

... y, sobre todo, aunque te desanimes, sigue practicando

Taller para padres o tutores

“Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”

Sesión 4 (fichas 19 a 21):

Actividad 1: Puesta en común de la tarea para casa

Actividad 2: “Nuestras creencias irracionales”

Actividad 3: “Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos”

Actividad final: “Evaluamos el taller”

Ficha 19: "Nuestras creencias irracionales"



Objetivos

Conocer las creencias irracionales más frecuentes y cómo combatirlas.



Población diana

Padres de adolescentes.



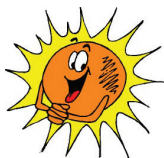
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicio: Nuestras creencias irracionales" (donde están las instrucciones) y una "Lista de creencias irracionales de Ellis y su escuela" para cada participante.



Descripción

Se lee la lista de creencias irracionales de Ellis y cada uno se pregunta cuáles posee y cuáles ha podido transmitir a sus hijos y cómo combatirlas. Se comparten las respuestas en pequeños grupos y se obtienen conclusiones para el gran grupo.

Ejercicio “Nuestras creencias irracionales”

- a) Leemos la lista de creencias irracionales y nos preguntamos cuáles poseemos y cuáles hemos podido transmitir a nuestros hijos a través de mensajes verbales o actitudinales de:
- obligación: tienes que..., debes hacer..., deberías...
 - prohibición: no, no hagas..., no pienses..., no digas...
 - negación de sentimientos: no llores, no te preocupes, no goces
 - permiso: no puedo permitir..., puedes...
 - aislamiento / desconfianza: finge..., que no se aprovechen de ti...
 - inseguridad: no vas a poder..., ya lo hago yo...
 - vergüenza / culpa: está mal..., hacer eso es de...
 - inferioridad: no te mereces..., no te dejes tentar... eres pequeño para...
 - desesperación / paralización: no intentes..., no vengas con cosas nuevas
 - locura: eres raro, eres un loco, los otros no lo hacen
 - muerte: un día te matarás, mejor no hubieras nacido...
 - condicionamiento: te lo compraré si haces..., te quiero si...
 - contradicción (decir una cosa y hacer otra)
- b) Cada uno piensa en una preocupación específica que tiene ahora con su hijo adolescente, y se pregunta cómo se siente, qué piensa al sentirse así, si existe alguna creencia irracional en lo que piensa y cómo combatirla (contrapartida racional).
- c) Compartimos las respuestas en pequeños grupos y se obtienen conclusiones.
- d) Puesta en común en el gran grupo.

Lista de creencias irracionales de Ellis y su escuela

| CREENCIA IRRACIONAL | CONTRAPARTIDA RACIONAL |
|---|---|
| Para ser feliz, es necesario que todo el mundo me aprecie, me apruebe y me trate con simpatía. Tengo que ser amado /a y aceptado /a por toda la gente que sea importante para mí. | No siempre voy a caerles bien a todos. Intentaré hacer las cosas bien y no me preocuparé si no contento a todos. Mi valía como ser humano no depende de la aprobación de ninguna otra persona. |
| Si quiero considerarme necesario y útil, tengo que ser totalmente competente, adecuado / a y capaz de lograr cualquier cosa o, al menos, ser competente o con talento en algún área importante. | No tengo que demostrar que entiendo de todo y que soy competente en todo. Yo valgo mucho, incluso si cometo errores. Puedo aprender de ellos y seguir intentando cosas nuevas. |
| Cuando alguien actúa de manera ofensiva e injusta, debe ser condenado por ello y ser considerado como un individuo vil, malvado e infame. | El hecho de que algunas personas hagan cosas que supuestamente no deberían hacer no significa que sean malas y que merezcan un escarnio. Aceptaré los propios errores y los ajenos. |
| Es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría. | Si las cosas no salen una vez, ya saldrán a la siguiente. Lo que importa es que mantenga la esperanza. |
| La desgracia humana es debida a causas externas y la gente no tiene ninguna o muy pocas posibilidades de controlar sus disgustos y trastornos. | Nada está escrito y puedo lograr más de lo que creo. Soy responsable de mi vida. Puedo elegir cuánto me afectará el comportamiento de los demás. |
| Si algo parece peligroso o terrible, tengo que estar preocupado por ello y sentirme ansioso. | Esperar siempre lo peor no va a arreglar nada. No necesito preocuparme acerca de lo que podría pasar; las cosas generalmente salen bien, y puedo controlar el hecho de que sucediera algo malo. |
| Es más fácil eludir que hacer frente a las dificultades o responsabilidades personales. | Todo irá mejor si me enfrento cuanto antes a las dificultades y responsabilidades de la vida. |
| Siempre se necesita de alguien más fuerte que uno mismo en quien poder confiar. | Los demás no siempre saben más que yo, también pueden equivocarse. Soy capaz de tratar un problema con responsabilidad y no necesito estar apoyándome siempre en otros. |
| Lo ocurrido en el pasado nos afecta de tal manera que no se puede borrar y determina nuestra conducta pasada y futura. | Lo pasado, pasado está y se puede integrar. Puedo cambiar y nunca es tarde para ello. No necesito continuar haciendo lo mismo. |
| Existe una solución precisa y concreta para cada situación, y si no la encuentro sobreviene la catástrofe. | Para cada situación puede haber varias soluciones, a veces contrapuestas, y si no se hallan a la 1ª, ya saldrán a la 2ª o a la 3ª. |
| Uno debe estar permanentemente preocupado por los problemas de los demás. | Tengo derecho a juzgar si me incumbe la responsabilidad de encontrar soluciones para los problemas de otras personas. |

| CREENCIA IRRACIONAL | CONTRAPARTIDA RACIONAL |
|---|---|
| Puedo lograr la felicidad por medio de la inercia, la inactividad y la pasividad. Si no tengo ganas de hacer algo, no lo hago. Si algo es incómodo o molesto, lo evito. | Los problemas no desaparecen ignorándolos. La inercia y la pasividad no son la mejor forma de arreglar las cosas. Ser activo y decidido, buscando ayuda y perseverando hacia la solución, suele ser un mejor planteamiento. |
| No tengo control sobre lo que siento y experimento. | Tengo cierto control en las relaciones interpersonales y puedo elegir cómo voy a responder a las acciones de otro. |
| No tengo por qué sufrir, tengo derecho a disfrutar de una buena vida. | La vida no siempre es justa y es posible que sufra a pesar de que trate de evitarlo. Puedo afrontar el dolor y aprender de la experiencia. |
| El enfado es automáticamente malo y destructivo. | El enfado es una emoción honesta. No es malo enojarse, pero es adecuado controlar el enfado. |
| Tengo que pensar en los otros primero; actuar en favor de los otros incluso si es malo para mí. No debo ser egoísta. | Mis necesidades son importantes. Si las atiendo, estaré más relajado y saludable, y podré actuar mejor en favor de los otros. |
| No diré cosas que puedan lastimar los sentimientos de otras personas. | Las cosas importantes hay que decirlas, pero con tacto. Lo que uno dice a menudo es menos importante que cómo lo dice. |
| Los amigos o familiares desconsiderados se merecen que no les hable. | Si los comportamientos de un amigo o familiar me molestan, lo inteligente es hablarlo. Si no hablo sobre ello, ¡cómo voy a solucionarlo! |
| Debo guardar mis sentimientos para mí. | La expresión de sentimientos construye confianza e intimidad. Si oculto constantemente mis sentimientos a los demás, me desconecto de mi mismo. |
| La crítica es una buena forma de corregir los errores de la gente. | Me concentraré en solucionar el problema, no en criticar errores pasados. Si me encontrara en el lugar del otro, ¿cómo me gustaría que se dirigieran a mí? |
| Para cambiar uno debe entender las razones de su conducta. | Para cambiar mi vida es mejor hacer algo en el presente; no esperaré a entender el pasado. |
| Una persona que realmente me quiera debería saber lo que necesito. | Es mejor expresar claramente lo que uno quiere y cómo uno se siente; no debo esperar a que los demás puedan leer mi mente. Las personas que me quieren no se merecen menos. |
| Debería tener siempre pensamientos positivos, amables y de cariño. | Es preferible tener pensamientos positivos, pero a veces es difícil mantenerlos. |
| Cambiar de idea es una señal de debilidad. | Tengo derecho a cambiar de idea siempre que me haga responsable de sus consecuencias. |

| CREENCIA IRRACIONAL | CONTRAPARTIDA RACIONAL |
|---|--|
| Las manifestaciones emotivas son una señal de debilidad. | Las expresiones de emociones adecuadas a la situación hacen que las otras personas conozcan mejor lo que sentimos hacia lo que sucede. |
| Antes de abordar una tarea difícil, necesito tener confianza en mí mismo. | El abordar tareas difíciles me da práctica, hace que cada vez sea más fácil y me da confianza en mí mismo. |
| Necesito tener control de mí mismo en todas las ocasiones. | El exceso de autocontrol bloquea la expresión de los sentimientos. Seré natural. |
| Esconderé mis errores; lo importante es tener razón. | Nadie es perfecto. Es normal cometer errores. Si no tengo razón, es mejor admitirlo cuanto antes. |
| Seguro que lo que diga no va a interesar a nadie. Creerán que soy tonto / a por lo que diga o se reirán de mí. | Digo lo que pienso o lo que necesito preguntar. No se trata de parecer inteligente. Es muy probable que lo que tengo que decir interese al menos a alguien. Y si se ríen, ¿qué podría pasar? |
| Si voy por ahí haciendo cumplidos a la gente y diciéndoles cuánto les aprecio, pensarán que quiero algo de ellos. | Si hago un cumplido cuando la gente se lo merece, estoy recompensando y manifestando mi agrado por ese comportamiento. |
| Si alguien me hace un cumplido y lo acepto, pensarán que soy vanidoso / a. | Si acepto los cumplidos, estoy agradeciendo la atención de la otra persona hacia mí. |
| Si pido y recibo un favor, estoy obligado / a con la otra persona. | Cualquier tipo de obligación es algo que yo me autoimpongo. |
| Es más fácil acceder a la petición de otro que enfrentarme a cómo se sentirá si me niego. | Tengo derecho a rechazar de forma adecuada lo que no quiero hacer. |
| Si soy un / a amigo / a de verdad, debo acceder a su petición. | La amistad significa sinceridad, pero no acceder a cada petición del otro. |

Ficha 20: "Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos"



Objetivos

Compartir estrategias parentales para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos entre padres y adolescentes.



Población diana

Padres de adolescentes.



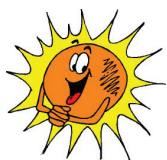
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicio: Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos" para cada participante.



Descripción

A partir de la presentación de distintas estrategias (los 4 pasos, las 3 R, los 5 peldaños y el enfoque REC) para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos, los padres comparten estrategias particulares que en su experiencia como tales les han sido eficaces.

Ejercicio “Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos”

- a) Se presentan distintas estrategias: los 4 pasos, las 3 R, los 5 peldaños y el enfoque REC.
- b) Compartimos estrategias particulares que en nuestra experiencia como padres o educadores nos han sido eficaces.

Los 4 pasos

Paso 1: Describe la conducta ofensiva o molesta de la otra persona en términos objetivos, sin entrar en los motivos de dicha conducta.

Paso 2: Expresa con calma tus pensamientos o sentimientos sobre la conducta o problema de una forma positiva, en términos de objetivo a lograr, centrándote en la conducta molesta y no en la persona.

Paso 3: Especifica el cambio de conducta que quieres que lleve a cabo la otra persona, de forma concreta, procurando que la otra persona pueda satisfacer tus demandas sin sufrir grandes pérdidas (pregúntale si está de acuerdo).

Paso 4: Señala las consecuencias positivas que tendrán lugar si la otra persona mantiene el acuerdo para cambiar y las negativas si no hay cambio.

Las 3 R

Resentimiento: Por turno, cada uno empieza explicitando todo lo que le hace sentirse ofendido o molesto, preferiblemente con mensajes “yo” y evitando los mensajes “tú”, mientras el otro escucha activamente para poder captar bien lo que la otra persona piensa y siente, sin interrumpir en ningún momento.

Requerimiento: Cada persona comunica a la otra que comprende y acepta sus sentimientos, y le requiere algo factible que ayude a sentirse mejor al solicitante y a solucionar el problema.

Reconocimiento: Cada uno indica qué requerimiento del otro está dispuesto a cumplir, evitando el dilema ganador-perdedor y expresando las realidades positivas que ve en la otra parte.

Los 5 peldaños

Peldaño 1: Busca una conducta alternativa que sea incompatible con la que quieres cambiar y prémiala.

Peldaño 2: Ignora la conducta que quieres cambiar.

Peldaño 3: Cumple siempre las amenazas, sean las que sean.

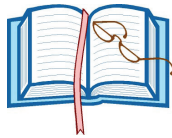
Peldaño 4: Razona sólo cuando el estado de ánimo tuyo y el del otro sea el adecuado para que razonando se pueda llegar a algo beneficioso para ambos. Si piensas que el razonamiento no va a servir para nada, evítalo.

Peldaño 5: Pide los cambios de conducta en el momento adecuado. Si ha pasado el momento en que deberías haberlo hecho y no lo has hecho, cállate.
(Siempre comenzar a “subir” por el primer peldaño)

El enfoque racional emotivo-conductual (REC)

¿Qué sucedió?--> ¿Qué sentí?--> ¿Qué pense al sentirme así? --> ¿Qué hice? --> ¿Qué pensé al actuar así? --> ¿Qué consecuencias tuvo sentir, pensar y actuar así a corto plazo? --> ¿y a largo plazo? --> Si la misma o similar situación volviese a ocurrir, ¿cómo me gustaría sentirme, actuar y pensar? --> ¿Estos nuevos sentimientos, pensamientos y conductas aumentarían la probabilidad de mejores resultados a corto plazo? --> ¿y a largo plazo?

Ficha 21: "Evaluamos el taller"



Objetivos

Evaluar el taller.



Población diana

Padres de adolescentes.



Duración aproximada

De 15 a 20 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Ejercicio: Evaluamos el taller" (donde están instrucciones) para cada participante.

Hojas "Qué he aprendido", "Me ha gustado...", "Expectativas cumplidas...", "Expectativas no cumplidas..." y "Propuestas de mejora..."



Descripción

- 1) Se ponen sobre la mesa distintas hojas con los siguientes encabezamientos: "qué hemos aprendido", "qué nos ha gustado", "expectativas cumplidas", "expectativas no cumplidas", y "propuestas de mejora". Cada uno escribe lo que quiere en ellas.
- 2) En gran grupo, participantes y coordinadores de las sesiones compartimos cómo nos hemos sentido, si ha cambiado nuestra actitud respecto al tema, si nos gustaría repetir este taller o actividades del mismo estilo, si nos gustaría tratar otros temas de salud y a quién recomendaríamos apuntarse a este tipo de actividades.

Ejercicio “Evaluamos el taller”

- a) Escribimos en las hojas qué hemos aprendido, qué nos ha gustado, expectativas cumplidas y no cumplidas, y propuestas de mejora.
- b) En gran grupo, compartimos cómo nos hemos sentido, si ha cambiado nuestra actitud respecto al tema, si nos gustaría repetir este taller o actividades del mismo estilo, si nos gustaría tratar otros temas de salud y a quién recomendaríamos apuntarse a este tipo de actividades.

QUÉ HE APRENDIDO

ME HA GUSTADO...

EXPECTATIVAS CUMPLIDAS...

EXPECTATIVAS NO CUMPLIDAS...

PROPUESTAS DE MEJORA...

Taller para adolescentes

1ª Parte: "Yo valgo la pena: la autoestima"

Sesión 1 (fichas 22 a 26):

Actividad 1: "Fotomatón"

Actividad 2: "Descubriendo pensamientos erróneos"

Actividad 3: "El autoconcepto"

Tarea para casa:

- 1) Ejercicio "Aceptación de la figura corporal"
- 2) Ejercicio "Anuncio publicitario de uno mismo"

Ficha 22: "Fotomatón"



Objetivos

Presentarse unos a otros.
Explorar la autoestima de cada uno.



Población diana

Adolescentes.



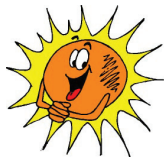
Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Un folio y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Por parejas, cada uno dibuja a su compañero mientras le entrevista para presentarlo posteriormente al resto del grupo; incluye preguntas en relación a su grado de autoestima.

Advertir que es normal que los dibujos no nos favorezcan, pues casi nadie queda bien cuando se retrata en un fotomatón.

Ficha 23: "Descubriendo pensamientos erróneos"



Objetivos

Aprender a desenmascarar los pensamientos erróneos y cómo vencerlos.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

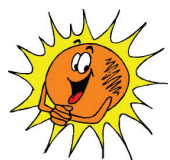
De 40 a 50 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos" para cada participante.

Varios juegos de las tres hojas de casos y bolígrafos.



Descripción

Se explica al gran grupo la hoja "Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos".

Se dividen en pequeños grupos. Cada grupo estudiará una hoja de casos, indicando los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos y escribirá en cada bocadillo un pensamiento positivo alternativo.

En gran grupo, puesta en común.

Los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos

| Mecanismo | Definición | Enunciados típicos |
|------------------------------------|---|---|
| Hipergeneralización. | Sacar conclusiones generales incorrectas de un hecho o detalle concreto. | Todo el mundo.. Siempre... Nadie... |
| Designación global. | Hacer afirmaciones simplistas que dan una visión distorsionada de uno mismo. | Soy un... Soy muy... |
| Filtrado negativo. | Ver las cosas fijándose sólo en lo negativo. | Esto está mal... y esto... y esto... y esto... |
| Pensamiento polarizado o maniqueo. | Ver las cosas como enteramente buenas o enteramente malas. | Soy totalmente... Es totalmente... |
| Autoacusación. | Sentirse culpable de todo, sea responsable o no de lo ocurrido. | No sé cómo, pero lo tenía que haber evitado... Siempre lo estropeo todo... |
| Personalización o autoatribución. | Sentir que lo que sucede alrededor siempre está en relación con uno mismo. | Seguro que se refiere a mí... Lo ha dicho por mí... |
| Proyección | Creer que los demás ven las cosas como uno mismo. | Por qué no hacemos esto, a mi hermano le gusta... Tengo frío, ponte un jersey... |
| Hipercontrol. | Pensar que todo está bajo nuestro control. | Puedo con todo... |
| Hipocontrol. | Pensar que nada está bajo nuestro control. | No puedo hacer nada... Pasará lo que tenga que pasar... |
| Razonamiento emocional | Usar sentimientos, prejuicios, simpatías o antipatías para valorar la realidad. | No me cae bien, luego lo hace mal... Es guay, luego está bien... |

Cómo vencerlos

- Romper con el pensamiento sirviéndose de palabras o frases contundentes como: no, mentira, calla, para con esta basura, no es verdad...
- Desenmascarar el mecanismo.
- Análisis realistas que tengan en cuenta toda la realidad y sus distintos matices.
- Pensamientos positivos, viendo el lado bueno de las cosas.
- Autoafirmar nuestra propia valía y nuestras posibilidades de forma realista y optimista.

He derramado sobre mi compañera Sofía un vaso de coca-cola en una fiesta. Soy un gafe. Estropeo todo lo que toco.

A large blue oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

He suspendido tres asignaturas. Nunca conseguiré aprobarlas. Los profesores me tienen manía. Por más que haga no saldré del pozo.

A large blue oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

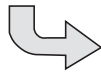
Carmen no se ha callado mi secreto. No se puede confiar en nadie. Todo el mundo me engaña.

A large blue oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

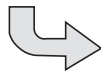
Las chicas no se interesan por mí. Soy tan bajo.

A large blue oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

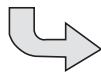
He pedido ayuda a un compañero de clase para un trabajo y me ha dicho que no puede. Nadie quiere saber nada de mí.

A large, horizontal oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

Los chicos mayores del barrio se meten conmigo y yo me dejo para que no me peguen. No sé hacer otra cosa. Mi padre dice que soy un "lili". Me siento mal

A large, horizontal oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

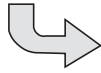
Mi nariz es enorme. Con lo fea que soy, ¿qué chico se fijará en mí?

A large, horizontal oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

Seguro que no apruebo la evaluación. Soy un desastre y no me acordaré de nada. Ya lo verás, me saldrá fatal.

A large, horizontal oval thought bubble containing three horizontal dotted lines for writing.

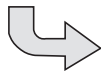
Pedro se ha reído. Seguro que de mí. Soy un payaso. Todos se burlan de mí.



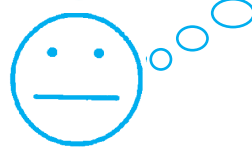
.....
.....
.....



Soy guapa y los chicos me persiguen. El placer sexual me da asco. Engordaré para que no se fijen en mí. Así nunca haré "guarrerías" con los chicos.



.....
.....
.....



Me ha salido mal un problema de "mates". No sé hacer ninguno. Todos me salen mal.



.....
.....
.....



De un tiempo a esta parte, no paro de hacerme "pajas". Soy un perverso.



.....
.....
.....



Ficha 24: "El autoconcepto"



Objetivos

Ejercitar habilidades de autoconocimiento.
Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo / a y de las propias posibilidades.
Descubrir las bases teóricas de la autoestima.



Población diana

Adolescentes.



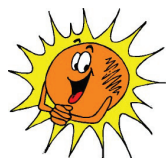
Duración aproximada

De 30 a 40 minutos.



Materiales necesarios

Hojas "El autoconcepto" y "¿Qué es la autoestima?" para cada participante.
Bolígrafos.



Descripción

Cada participante dibuja expresión a las caras de la hoja "El autoconcepto" y escribe en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo.

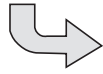
Las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades.

Se reparte el juego de hojas "¿Qué es la autoestima?" y se explica qué es la autoestima y sus bases.

De uno en uno, puntúan de 0 a 10 su autoconcepto como persona hábil, su autoconcepto como persona sexual y su autoaceptación.

El autoconcepto

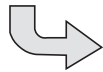
Como me encuentro
en la familia



Como me encuentro
en la escuela o instituto



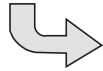
Como me relaciono
con los demás



Como considero que
me ven los demás



Lo que más me molesta
de mi mismo



Lo que más me gusta
de mi mismo



Respecto a mi presente
y mi futuro



¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

- Es la percepción evaluativa de uno mismo.
- Nadie puede dejar de pensar en sí mismo y de evaluarse. Todos desarrollamos una autoestima suficiente o deficiente, positiva o negativa, alta o baja..., aunque no nos demos cuenta.
- Importa desarrollarla de la manera más REALISTA y POSITIVA posible y que nos permita descubrir nuestros recursos personales, para apreciarlos y utilizarlos debidamente, así como nuestras deficiencias, para aceptarlas y superarlas en la medida de nuestras posibilidades.

¿CUÁLES SON LAS BASES DE LA AUTOESTIMA?

- a) El autoconcepto (imagen que una persona tiene acerca de sí misma y de su mundo personal) en dos áreas: como una persona hábil (capaz de valerse por sí misma) y como una persona sexual (capaz de relacionarse sexualmente con otras personas).
- b) La autoaceptación (sentimiento de poseer un yo del que uno no tiene que avergonzarse ni ocultarse; implica una disposición a rechazar la negación o desestimación sistemática de cualquier aspecto del sí-mismo).

EFECTO PYGMALIÓN

Es un modelo de relaciones interpersonales según el cual las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en otra persona con la que aquella se relaciona.

La clave del efecto es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del pygmalión emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona.

¿CÓMO INFLUYE LA AUTOESTIMA EN LA VIDA COTIDIANA?

1. En todos los pensamientos, sentimientos y actos que llevamos a cabo.
2. Sobre el comportamiento.
3. En el aprendizaje.
4. En las relaciones y recibe también la influencia de éstas.
5. En la creación y la experimentación.

SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA

La persona con baja autoestima:

1. Aprende con dificultad, ya que piensa que no puede o que es demasiado difícil.
2. Se siente inadecuado ante situaciones vivenciales y de aprendizaje que considera que están fuera de su control.
3. Adquiere hábitos de crítica a los demás, de envidia y descontento desde un espacio de victimismo.
4. Cuando surgen problemas echa la culpa a las circunstancias y a los demás y encuentra siempre excusas para sí mismo.
5. Se acobarda ante la posibilidad de crítica de los demás.
6. Autocrítica rigorista, tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo mismo.
7. Hipersensibilidad a la crítica, que le hace sentirse fácilmente atacado y experimentar sentimientos pertinaces contra sus críticos.
8. Indecisión crónica, no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
9. Deseo excesivo de complacer; no se atreve a decir "no" por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
10. Perfeccionismo, o autoexigencia de hacer "perfectamente", sin un fallo, casi todo cuanto intenta, lo cual puede llevarle a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
11. Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y / o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo.
12. Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, que le hace estallar fácilmente por cosas de poca monta.
13. Actitud supercrítica: casi todo le sienta mal, le disgusta, le decepciona, le deja insatisfecho.
14. Tendencias depresivas: tiende a verlo todo negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo; y es proclive a sentir una inapetencia generalizada del gozo de vivir y aun de la vida misma.

Ficha 25: "Aceptación de la figura corporal"



Objetivos

Conocer el grado de aceptación de la figura corporal y de sus partes.
Reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación de la figura corporal.



Población diana

Adolescentes.



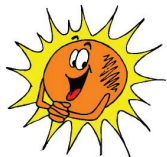
Duración aproximada

Tarea para casa



Materiales necesarios

Hojas "Aceptación de la figura corporal" y "Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales" para cada participante.
Un bolígrafo y un espejo por persona.



Descripción

En casa:

Observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo y valorar de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal.

En siguiente sesión del taller:

Puesta en común, reforzando lo positivo. Se les entrega y explica hoja "Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales".

Aceptación de la figura corporal

Tras observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo:

1) Contesto a las siguientes preguntas:

– ¿Soy alto/a, bajo/a? ¿Soy gordo/a, flaco/a?

– ¿Cómo es mi cuerpo de espaldas, de perfil?

– ¿Cómo es mi pelo?

– ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca,...?

– ¿Cómo es mi cuello?

– ¿Cómo son mis hombros, mis pechos,...?

– ¿Cómo es mi abdomen?

– ¿Cómo son mis genitales: pene, testículos, clítoris, vagina,...?

– ¿Cómo son mis nalgas, mi ano?

– ¿Cómo son mis brazos, mis manos?

– ¿Cómo son mis caderas?

– ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?

– ¿Qué partes, al acariciarlas, he sentido placer?

2) Valoro de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal:

Altura

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Volumen

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Cabeza

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pelo

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Ojos

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Nariz

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Orejas

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Boca (labios y dientes)

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Cuello

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Hombros

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pechos

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Abdomen

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pene / Clitoris

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Testículos / Vagina

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Nalgas

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Ano

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Brazos

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Manos

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Caderas

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Muslos

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Piernas

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Pies

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|



Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales

Reflexión 1:

Las personas que cuidan el cuerpo tienen una mejor imagen de sí mismas. Se sienten con más energías, más vivas, más atractivas y más saludables. Y de una mejor imagen corporal surge mayor respeto por uno mismo y una más sana autoestima. Todos los días haz cuando menos una cosa que sea buena para tu cuerpo. Camina o corre un poco, come verduras frescas o fruta, dúchate, lávate el cabello, limpia tus dientes con hilo dental y cepillo, contéplate desnudo frente al espejo y gratifícate disfrutando de ti mismo, ponte en contacto con tu propio cuerpo, explórate y acaricia tu piel, encuentra tu atractivo, relájate y libera tensiones.

Reflexión 2:

En los medios de comunicación nos intentan vender un determinado modelo de figura corporal. Al no poseer esa figura, muchas personas se angustian. No caigas en la trampa. Recuerda que los gustos de las personas son diferentes, por lo que siempre podemos encontrar a alguien que le guste nuestro cuerpo. Todos podemos ser atractivos para los demás y ser queridos.

Reflexión 3:

Recuerda que la figura corporal es importante cuando no se conoce a las personas, pero no lo es tanto cuando se convive con ellas.

Reflexión 4:

Lo importante no es la mera figura corporal, sino la gracia que se le ponga. Haz que tu cuerpo sea expresivo.

Reflexión 5:

Saber acariciar y ser acariciado, saber dar y recibir placer, se aprende. ¡Practica! No tengas miedo a tocar, abrazar a otras personas, ni a dejarte tocar, ser abrazado. Pero, ¡jojo! nadie tiene derecho a forzarte a ello ni tú a obligar a otros.

Reflexión 6:

Aprecia tu cuerpo, siéntete bien. ¿Por qué? Porque te lo mereces. Y aprecia el de los demás, con sus diferentes formas. ¡Porque también se lo merecen!

Ficha 26: "Anuncio publicitario de uno mismo"



Objetivos

Ejercitar habilidades de autoconocimiento y de autorrevelación hacia los demás.
Aumentar la autoestima.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

Tarea para casa



Materiales necesarios

Una hoja "Anuncio publicitario de uno mismo", un folio en blanco, un bolígrafo y un diploma para cada participante.



Descripción

En casa:

Escribir, a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás.

En siguiente sesión del taller:

Puesta en común de los anuncios. Entrega de diploma acreditativo a cada adolescente que haya presentado anuncio.

Anuncio publicitario de uno mismo

1) Haz una lista de, por lo menos, 5 cualidades positivas en tu persona (corporales, de tu carácter, mentales, culturales, en el terreno de las relaciones personales, como miembro de una familia o un grupo, habilidades, destrezas,...) y 5 logros positivos en tu vida. Si no llegas a 5, lee la guía de ejemplos.

GUÍA DE EJEMPLOS

| | | |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| Determinación | Capacidad de hacer amigos | Entusiasmo |
| Perseverancia | Simpatía | Valentía |
| Dinamismo | Confianza en sí mismo / a | Cortesía |
| Capacidad de observación | Fuerza de voluntad | Paciencia |
| Previsor / a | Sensibilidad | Capacidad de disfrute |
| Comunicativo | Sentido del humor | Comprensivo / a |
| Fiable | Alegre | Responsable |
| Capacidad de escucha | Expresivo / a | Animoso /a |
| Organizado | Buena voz | Capacidad de concentración |
| Iniciativa | Ecuánime | Generosidad |
| Cordialidad | Franqueza | Adaptable |
| Auténtico / a | Honesto | Abierto / a |
| Afectuoso / a | Trabajador / a | Persistente |
| Independiente | Creativo / a | Original |
| Solidario / a | Marcar un gol | Conseguir ligar |
| Mantener un secreto | Conseguir hablar en público | Escribir sin faltas |
| Leer bien | Resolver un problema | Aprenderme una lección |
| Habilidades manuales | Controlar mis impulsos | Cantar |
| Bailar | Meter una canasta | Ayudar a otros |
| Ojos grandes | Tengo fé | Pensamiento lógico |
| Capacidad para intimar | Escribir poesías | ... y todo lo que se te ocurra |

2) A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o una cuña radiofónica.

Consejo: Repítelo en voz baja cuando quieras darte ánimos. Y compártelo con gente de confianza.

Graduado por la Escuela de Autoestima

otorgado a

Por su anuncio demostrativo de una gran valía

Centro de Salud Manuel Merino

10 de diciembre de 1998

Patricio José Ruiz

Rocio Puebla

Julia Cano

Taller para adolescentes “Aprendiendo a aceptarnos”

1ª Parte: “Yo valgo la pena: la autoestima”

Sesión 2 (fichas 27 a 29):

Actividad 1: “Compartimos las tareas para casa”

Actividad 2: “El juego de la autoestima”

Actividad 3: “Mi presente y mi futuro”

Tarea para casa:

“Una entrevista acerca de mi persona”

Ficha 27: "El juego de la autoestima"



Objetivos

Reflexionar sobre lo que afecta la autoestima.



Población diana

Adolescentes.



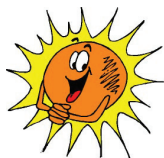
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "El juego de la autoestima" para leer en voz alta el animador de la sesión.
Un folio en blanco, una hoja "Reflexionamos sobre el juego de la autoestima" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Se entrega a cada participante una hoja que representa su autoestima. El animador de la sesión leerá en voz alta una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima. Después de cada frase, los adolescentes arrancarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría. Se hace luego lo mismo pero, al revés, juntando los trozos a medida que el animador de la sesión lee una lista de sucesos que pueden hacer recuperar la autoestima.

El juego de la autoestima

Tienes entre tus manos un folio en blanco que representa tu autoestima. He aquí una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar tu autoestima. Después de cada frase, arrancarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso quitaría. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:

- Discutes con tu mejor amigo / a.
- Tienes una pelea con tu novio /a y todavía no has hecho las paces.
- Suspendes un exámen.
- Tu profesor te critica un trabajo.
- Te dicen que vistes raro.
- Tu pandilla de amigos no cuenta contigo para salir de marcha.
- Te ponen un mote.
- Uno de tus padres te critica y te llama "lili".
- Te sale un grano gordo en la cara.
- Un /a amigo /a difunde un secreto que tú le confiaste.
- Te sientes enfermo /a.
- Se rumorea por el cole que eres un chico o una chica "fácil".
- Rompes un objeto valioso que le gustaba a mamá.
- Tu novio /a te pone cuernos.
- Tienes muchos deberes.
- Un grupo de amigos se burla de la forma de tus orejas.
- Te insultan en el patio del colegio.
- Tu equipo de fútbol pierde.
- Has tomado la decisión equivocada.
- Tu padre te grita.
- Un chico /a te da calabazas.

He aquí otra lista de sucesos cotidianos que pueden aumentar tu autoestima. Después de cada frase, juntarás un trozo más o menos grande de papel según la proporción de tu autoestima que ese suceso te haría recuperar. Piensa que en los últimos días te ha pasado lo siguiente:

- Ganas un premio.
- Un compañero de clase te pide consejo o ayuda para resolver un problema personal.
- Te compras unos zapatos nuevos.
- Un /a chico /a que te gusta te pide salir con él /ella.
- Sacas un 10 en un exámen.
- Recibes una carta o una llamada de un amigo.
- Te dicen que te quieren.
- Te decides a pedir una cita a un amigo o una amiga y te dice sí.
- Haces una nueva amistad.
- Te nombran delegado /a de clase.
- Haces algo divertido.

- Te conceden una beca.
- Te hablan con educación / respeto.
- Tu equipo de fútbol gana.
- Te tratan como a un adulto.
- Tu novio /a te manda una carta de amor.
- Haces deporte y te sientes fuerte y sano /a.
- Todos tus amigos dicen que les encanta tu nuevo corte de pelo.
- Tu padre se disculpa por haberte gritado.
- Vas al campo a dar un paseo y te sientes bien.
- Te hacen un regalo.

Reflexionamos sobre el juego de la autoestima

1. ¿Has recuperado tu autoestima? ¿En qué % (toda o parte)?
2. ¿Qué fue lo que más dañó tu autoestima? ¿Por qué?
3. ¿Cómo podrías evitar que te dañara tanto?
4. ¿Qué fue lo que menos te dañó la autoestima? ¿Por qué?
5. ¿Qué fue lo que más te hizo recuperar la autoestima? ¿Por qué?
6. ¿Cómo podemos ayudar a los demás a recuperar su autoestima?

Ficha 28: "Mi presente y mi futuro"



Objetivos

Explorar cómo se ven ahora y en el futuro.



Población diana

Adolescentes.



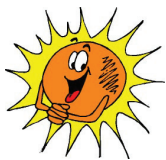
Duración aproximada

45 minutos.



Materiales necesarios

Revistas, tijeras, pegamento y rotuladores de colores.
Dos folios en blanco y una hoja "Mi presente y mi futuro" para cada participante.



Descripción

Cada adolescente tendrá un folio en cuya parte superior escribirá "este soy yo" y otro en el que escribirá "este es mi futuro". Se trata de hacer dos "collages" con fotos de revistas, palabras o dibujos que simbolicen cosas de sí mismos y de su futuro. Se reflexiona al final sobre qué papel juega uno mismo y el entorno en el cumplimiento de las metas.

Nombre:

Edad:

Mi presente y mi futuro

1) ¿Cómo he reflejado mi presente en el "collage": negativo o positivo? ¿Por qué?

2) ¿Me ha resultado fácil imaginarme cómo será mi futuro? ¿Por qué?

3) ¿Qué te puede obstaculizar para alcanzar tus metas?

4) ¿Qué papel juega uno mismo en el cumplimiento de las metas?

5) ¿Qué papel juega el entorno en el cumplimiento de las metas?

Ficha 29: "Una entrevista acerca de mi persona"



Objetivos

Investigar cómo les ven los demás.



Población diana

Adolescentes.



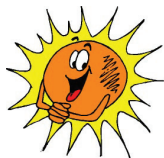
Duración aproximada

Tarea para casa



Materiales necesarios

Una hoja (anverso y reverso) "Una entrevista acerca de mi persona" y un bolígrafo por participante.



Descripción

Entrevista a uno de sus padres o de sus tutores, a un hermano, a un maestro, una vecina o un vecino, un amigo y una amiga, preguntándoles a todos cuáles son las tres cosas que les gusta de él / ella y una cuarta en la que pueden mejorar, registrando esas respuestas, para reflexionar sobre las mismas y compartir lo experimentado con el resto del grupo en la siguiente sesión del taller.

Una entrevista acerca de mi persona

1) Entrevista a las seis personas reseñadas más abajo y pídeles a cada una que te digan tres cosas que les guste de ti como persona y una cuarta en la que puedes mejorar. Escribe su nombre y sus respuestas:

Uno de tus padres o tutores (nombre: _____):

Le gusta de mi:

- 1.
- 2.
- 3.

Según él puedo mejorar en:

- 4.

Un/a hermano/a o primo/a hermano/a (nombre: _____):

Le gusta de mi:

- 1.
- 2.
- 3.

Según él puedo mejorar en:

- 4.

Un/a maestro/a (nombre: _____):

Le gusta de mi:

- 1.
- 2.
- 3.

Según él puedo mejorar en:

- 4.

Uno/a vecino/a (nombre: _____):

Le gusta de mi:

- 1.
- 2.
- 3.

Según él puedo mejorar en:

- 4.

Un amigo (nombre: _____):

Le gusta de mi:

- 1.
- 2.
- 3.

Según él puedo mejorar en:

4.

Una amiga (nombre: _____):

_____):

Le gusta de mi:

1.

2.

3.

Según ella puedo mejorar en:

4.

2) Responde a las siguientes preguntas:

1. Qué cualidades consideras importantes en ti, las hayan dicho o no los entrevistados

2. Cómo te sientes al saber lo que a los demás les gusta de ti

3. Cómo te sientes al conocer en qué puedes mejorar según la gente

4. ¿Coincide la visión que tú tienes de ti mismo con la que tiene la gente? ¿Por qué?

Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos"

1ª Parte: "Yo valgo la pena: la autoestima"

Sesión 3 (fichas 30 a 32):

Actividad 1: Puesta en común de "una entrevista acerca de mi persona"

Actividad 2: "El desarrollo de todas mis posibilidades"

Actividad 3: "Mi compromiso"

Tarea para casa:

"Mi familia también me ayuda"

Ficha 30: "El desarrollo de todas mis posibilidades"



Objetivos

Reforzar en los adolescentes una visión realista y positiva de si mismos y de sus propias posibilidades.

Fomentar la corresponsabilidad grupal.



Población diana

Adolescentes.



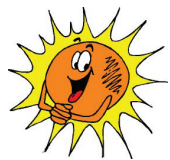
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "El desarrollo de todas mis posibilidades" y un bolígrafo para cada miembro del grupo.



Descripción

Cada uno escribe en la hoja "El desarrollo de todas mis posibilidades" todo lo mejor que ha descubierto en estas tres primeras sesiones y hace un listado de posibilidades que puede desarrollar para mejorar. Se lee al resto del grupo, que se comprometerá a ayudarlo en cosas concretas.

Terminan acordando entre todos un compromiso grupal para favorecer el desarrollo de sus miembros de aquí hasta que termine el taller.

Nombre:

Edad:

El desarrollo de todas mis posibilidades

1) Escribe todo lo mejor que has descubierto de ti mismo y de los demás en estas tres primeras sesiones del taller:

2) Haz un listado de posibilidades que puedes desarrollar para mejorar:

COMPROMISO GRUPAL (A rellenar tras la puesta en común)

El grupo, para favorecer el desarrollo de sus miembros, se compromete a:

Ficha 31: "Mi compromiso"



Objetivos

Practicar el establecimiento de metas y aprender a lograrlas.
Experimentar que personas de su alrededor le pueden ayudar a conseguir sus metas.



Población diana

Adolescentes.



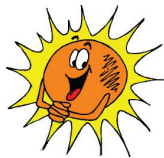
Duración aproximada

Una hora.



Materiales necesarios

Un contrato "Mi compromiso" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Cada adolescente escribe en el contrato "Mi compromiso" una meta a cumplir en dos semanas. Habla sobre su meta con un compañero y hace una lista de tres objetivos o pasos específicos que le ayudarán a lograr su meta. Firma el contrato y su compañero lo atestigua y se compromete a ayudarlo a conseguir la meta (por ejemplo, quedando con él o llamándole por teléfono para preguntarle cómo va y darle consejos).

"MI COMPROMISO"
CONTRATO

Nombre:

Nombre de testigo:

Mi teléfono:

Teléfono testigo:

INSTRUCCIONES

1. Una meta bien formulada debe estar: enunciada en positivo, evitando negaciones; ser breve, clara y concisa; estar bajo nuestra responsabilidad y a nuestro alcance; estar libre de efectos indeseables para nosotros, para otros y para el ambiente; y tener una fecha límite para su consecución.
2. Previamente a la firma del contrato debo estar preparado para tomar una decisión en firme.

MI META:

EVIDENCIAS DE LOGRO
(qué voy a ver, oír y a sentir cuando lo consiga):

MIS TRES OBJETIVOS O PASOS ESPECÍFICOS
PARA CONSEGUIR MI META:

1.

2.

3.

OBSTÁCULOS POSIBLES
QUE ME PUEDEN IMPEDIR CONSEGUIR MI META:

1.

2.

3.

ESTRATEGIAS PARA SUPERAR OBSTÁCULOS:

1.

2.

3.

CLAÚSULAS:

1. FECHA LÍMITE PARA CUMPLIR LA META:
2. EL TESTIGO SE COMPROMETE HASTA DICHA FECHA A AYUDAR A LOGRAR LA META DEL FIRMANTE DEL PRESENTE CONTRATO

FECHA DE HOY:

FIRMA:

FIRMA DEL TESTIGO:

A RELLENAR EL DÍA DE LA FECHA LÍMITE:
HE LOGRADO LA META: SÍ - NO (TÁCHESE LO QUE NO PROCEDA)

FECHA:

FIRMA:

FIRMA DEL TESTIGO:

Ficha 32: “Mi familia también me ayuda”



Objetivos

Practicar el establecimiento de metas a largo plazo y aprender a lograrlas.
Experimentar que personas de su familia le pueden ayudar a conseguir sus metas.



Población diana

Adolescentes.



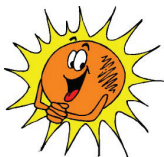
Duración aproximada

Tarea para casa



Materiales necesarios

Una hoja “Mi familia también me ayuda” y un bolígrafo para cada adolescente.



Descripción

Cada adolescente, tras revisar su situación actual, comparte con uno o varios familiares en que quiere mejorar (proyecto personal para un año) y negocia con ellos los refuerzos positivos que deberá recibir si demuestra que está intentando superar sus actuaciones anteriores. Asimismo, se compromete a reunirse cada cierto periodo de meses con esos miembros de su familia para valorar los esfuerzos demostrados, el grado de cumplimiento de las metas y para revisar los medios con los que puede contar.

Mi familia también me ayuda

La vida es un camino y, para todo caminante, es fundamental saber de dónde se parte, saber a dónde ir y saber que hay otros caminantes que pueden ayudarlo. Dentro de estos otros caminantes, compañeros de fatigas del camino, están otros miembros de la familia. El ejercicio que vamos a realizar consiste en diseñar un proyecto personal (concreto, realista y evaluable) para el próximo año con ayuda de los miembros de tu familia que voluntariamente se presten a colaborar.

PRIMER PASO: MI SITUACIÓN ACTUAL

Conmigo mismo:

Cuerpo:

Carácter:

Inteligencia:

Afectividad:

Placer:

Voluntad:

Cualidades:

Defectos:

Libertad para elegir opciones:

Formación:

Con los demás:

Familia:

Amigas/os:

Compañeros/as:

Grupo:

Barrio:

Pareja:

Acción / ambiente

Trabajo / estudio:

Casa / dinero:

Moda / TV:

Diversión / movidas:

Tiempo Libre / ocio:

Naturaleza:

Dios / vivencia religiosa:

SEGUNDO PASO: MI PROYECTO PERSONAL PARA ESTE PRÓXIMO AÑO

Mis metas para el próximo año:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Medios con los que puedo contar para conseguir mis metas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

TERCER PASO: NEGOCIACIÓN DE LOS REFUERZOS POSITIVOS

Me comprometo ante los miembros de mi familia abajo firmantes a poner todos los medios para conseguir las metas anteriormente escritas, asumiendo la obligación de responsabilizarme de todas mis decisiones. Por su parte, los miembros de mi familia abajo firmantes, voluntariamente, se comprometen a ayudarme en la consecución de las metas y a garantizarme los siguientes derechos: a pensar de manera propia y diferente a los demás, a actuar de manera diferente a como los demás desearían, a estar triste o enfadado/a, a elogiar y recibir elogios, a equivocarme u olvidarme de algo, a hacer las cosas de manera imperfecta, a no saber o no entender algo, a decidir la importancia que tienen las cosas, a estar alegre cuando obtenga un éxito y a cambiar de opinión. Además, acordamos que me demostrarán que valoran mis esfuerzos para conseguir mis metas de la siguiente manera:

.....

.....

.....

CUARTO PASO: EVALUACIÓN

Cada meses me reuniré con los miembros de mi familia abajo firmantes para valorar los esfuerzos demostrados, el grado de cumplimiento de mis metas y para revisar los medios con los que puedo contar.

FECHA DE HOY:

MI FIRMA:

LA FIRMA DE MIS FAMILIARES QUE VOLUNTARIAMENTE SE PRESTAN A AYUDARME:

Taller para adolescentes “Aprendiendo a aceptarnos”

2ª Parte: “Los demás también existen y valen la pena. Los demás son diferentes”

Sesión 4 (fichas 33 a 34):

Actividad 1: Puesta en común de “Mi familia también me ayuda”.

Actividad 2: “Lo importante de ponerse en el lugar del otro”

Actividad 3: “Aprendiendo a ser tolerante”

Tarea para casa:

Cada adolescente se esfuerza en alcanzar la meta de “mi compromiso”

Ficha 33: “Lo importante de ponerse en el lugar del otro”



Objetivos

Favorecer la empatía (ponerse en el lugar del otro).
Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto.



Población diana

Adolescentes.



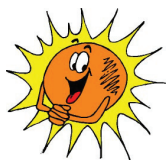
Duración aproximada

De 45 minutos a 1 hora.



Materiales necesarios

Juego de hojas “Lo importante de ponerse en el lugar del otro” y bolígrafo para cada participante.



Descripción

De forma individual rellenan las hojas “Lo importante de ponerse en el lugar del otro” (completan las caras y las frases, siendo lo más descriptivos posible).

Por parejas, eligen distintas situaciones de las hipotéticas presentadas en las hojas, así como las dos reales del final, y las representan. Al final, cada uno de los actores dirá cómo cree se debe haber sentido la otra persona.

Lo importante de ponerse en el lugar del otro

Situación 1: Tú insultas a otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 2: Tú eres insultado por otro



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 3: Llamas a tu compañero por un mote que le disgusta mucho



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 4: Tu compañero te llama por un mote que te disgusta mucho



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 5: Dices algunas tonterías para hacerte el gracioso en la mesa y molestan a tu madre



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 6: Tu madre dice algunas tonterías para hacerse la graciosa en la mesa y te molestan



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 7: Estás molestando con empujones a tu compañero



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 8: Tu compañero te está molestando con empujones



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 9: Te has burlado del novio de tu hermana porque se ha caído en la puerta de casa



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 10: El novio de tu hermana se burla de ti porque te has caído en la puerta de casa



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 11: Después de una breve discusión, comienzas a pegar a tu hermano



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 12: Después de una breve discusión, tu hermano comienza a pegarte



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 13: Amenazas a un compañero con "ajustar cuentas" a la salida de clase



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 14: Un compañero te amenaza con "ajustar cuentas" a la salida de clase



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 15: Cuentas a la vecina un secreto de tu madre



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 16: Tu madre ha contado a tu mejor amiga un secreto tuyo



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 17: Desobedeces a tu padre



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación 18: Tu padre no te hace caso



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Y ahora piensa en situaciones reales que te hayan sucedido:

Situación en la que tu haces algo a alguien:



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Situación en la que alguien te hace algo:



Tú te sientes...



El otro debe sentirse...

Ficha 34: "Aprendiendo a ser tolerante"



Objetivos

Fomentar en los adolescentes actitudes de tolerancia y de respeto hacia las personas que tienen ideas o conductas diferentes a las suyas.



Población diana

Adolescentes.



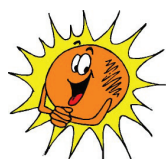
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Hoja "Aprendiendo a ser tolerante" y bolígrafo para cada participante.



Descripción

Por grupos de 4 a 6 personas, leen las "Historias de Juan, el superpapa, y su familia" de la hoja "Aprendiendo a ser tolerante". Deben descubrir posibles prejuicios y comportamientos intolerantes, y plantear cómo se deberían afrontar las distintas situaciones aceptando las diferencias.

A continuación, comparten tres situaciones de intolerancia con las que se han encontrado en la vida real y sugieren propuestas para resolverlas.

Para terminar, ya en gran grupo, se realiza puesta en común de lo trabajado en los grupos pequeños.

Aprendiendo a ser tolerante

1) Por grupos, leemos el texto siguiente:

“Historias de Juan, el superpapá, y su familia”

Todo el mundo lo dice: “Juan es un hombre bueno, honrado e íntegro”. Todo un superpapá. Juan está felizmente casado con María y tiene tres hijos: Joaquín (16 años), Raquel (15 años) y Manuel (14 años).

Juan es siempre puntual en su trabajo. Bueno..., casi siempre. Algunos lunes se pone “enfermo”. Sus compañeros le creen, porque Juan es un hombre bueno.

Suena el teléfono. Su cuñado ha tenido un accidente. Juan toma su coche para llegar pronto al hospital. ¡Vaya, la salida del garaje se encuentra taponada: una furgoneta se halla descargando!

- Apártese, que tengo prisa, dice Juan.
- No se impacienta, hombre, le responde el conductor de la furgoneta.
- Tengo mucha prisa. Apártese o llamo a la grúa.
- En seguida terminamos, hombre.

Juan llama a la grúa. Multa y todo lo demás. El conductor grita:

- ¡Malaleche, cabrón!

Juan no replica. Juan cree que las normas están para cumplirlas, y son normas para todos.

A Joaquín, el hijo mayor de Juan, no le gusta el fútbol ni el baloncesto, prefiere entretenerse haciendo colecciones y trabajos manuales en casa. En su clase, lo más “in” es ser hincha del Real Madrid y ver los partidos de la NBA. Un día, en una discusión tonta, un compañero le dice: “eres un tío raro, no hay quien salga contigo”. Joaquín se siente dolido. Piensa que aunque no le gusta ir a jugar al fútbol, estaría encantado en quedar con sus compañeros de clase para ir al cine.

De regreso del trabajo, Juan entra a comprar tabaco. Deja el coche donde puede. ¡Cómo está la circulación! Llega por detrás un coche y comienza a sonar el claxon.

- ¡Apártese, hombre, que molesta!
- ¡Un poco de paciencia. que ya voy!, responde Juan.
- Apártese, o llamo a la grúa.

Juan escucha la amenaza. A Juan le duele. Él es un hombre comprensivo con los otros, y le duele que los otros no sean comprensivos con él.

Manuel, el menor de los hijos de Juan, es llamado “marica” por casi todos los compañeros de su clase porque tiene modales que parecen “afeminados” a los demás. Manuel se enfada y contraataca insultándoles o pegándoles. La cosa empeora. Juan ha sido citado a las siete de la tarde por el director del colegio del chaval. Son las 19,30 cuando el director le recibe.

- ¿Sabe Ud. qué hora es?
- Sí, las siete y media.
- ¿Cree Ud. que tengo el tiempo para perderlo?
- Discúlpeme, no he podido...
- No valen las disculpas. ¿Qué seriedad enseñan Uds. a los alumnos, si Uds. mismos son los primeros que no cumplen?

Para Juan hay que predicar con el ejemplo, incluso en los pequeños detalles.

María, la mujer de Juan, es militante política de un partido de derechas. Hoy en el trabajo, discute con varios compañeros y uno le suelta: “eres una facha asquerosa”. Ella le responde: “y tú un comunista endemoniado”. Juan está enojado por la poca tolerancia que hay en algunos ambientes de trabajo.

Juan preside la comunidad de vecinos de su casa. Una familia gitana va a vivir en el ático. Se convoca una junta de la comunidad.

- ¿Qué sabemos de ellos? Pueden ser unos ladrones.
- No estamos seguros.
- En todo caso, seguro que son unos guarros, y nos van a dejar la escalera y el ascensor hechos una porquería.
- Pueden ser un peligro.

Como presidente, Juan ha de velar por la seguridad de los vecinos. Juan siempre piensa en los demás. Además, es un demócrata.

- No podemos admitir un peligro en nuestra casa, asevera Juan.

Raquel, la hija de Juan, mide 1,55 y pesa 63 Kg. Sus compañeras han acabado acozándole porque le dicen cada poco que es una enana regordeta. Raquel ha perdido seguridad en sí misma y no quiere ir a las fiestas con sus compañeras. Juan es un buen padre, que se preocupa de su hija y decide apuntarla a un gimnasio. No todos los padres se desviven por sus hijos como Juan.

2) Respondemos a las siguientes preguntas:

¿Es coherente Juan en todo momento?

¿Qué posibles prejuicios hemos descubierto en el texto?

¿Y qué comportamientos intolerantes?

¿Cómo se debería afrontar cada situación intolerante del texto aceptando las diferencias?

Pasando a la vida real, enumera tres situaciones de intolerancia con las que te has encontrado en tu entorno cercano y sugiere propuestas para resolverlas:

1.

2.

3.

Taller para adolescentes “Aprendiendo a aceptarnos”

2ª Parte: “Los demás también existen y valen la pena. Los demás son diferentes”

Sesión 5 (fichas 35 a 37):

Actividad 1: “Lo que más me cuesta aceptar de los demás”

Actividad 2: “También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes”

Actividad 3: Se comparte el grado de logro de la meta de “mi compromiso”

Actividad 4: “El buzón”

Actividad final:

“Evaluar para mejorar”

Ficha 35: “Lo que más me cuesta aceptar de los demás / También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes”



Objetivos

Favorecer la heteroaceptación.



Población diana

Adolescentes.



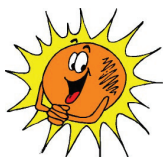
Duración aproximada

De 30 a 40 minutos.



Materiales necesarios

Hoja “Lo que más me cuesta aceptar de los demás / También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes” y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

De forma individual, escriben en la hoja “Lo que más me cuesta aceptar de los demás / También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes” las cosas que soportan peor de los demás y qué pueden hacer para aceptarlas, así como las cosas de uno mismo que los demás aceptan peor y cómo pueden favorecer que se las acepten.

Se pone en común y todos ayudan a encontrar soluciones adecuadas.

**Lo que más me cuesta aceptar
de los demás**

A. Listado de las cosas que soporto
peor de los demás:

1.

2.

3.

4.

5.

B. Qué puedo hacer para aceptarlas:

1.

2.

3.

4.

5.

**También nosotros podemos ser
rechazados porque somos
diferentes**

A. Listado de las cosas de uno mismo
que los demás aceptan peor:

1.

2.

3.

4.

5.

B. Cómo puedo favorecer que me las
acepten:

1.

2.

3.

4.

5.

Ficha 36: "El buzón"



Objetivos

Aumentar la autoestima de adolescentes y coordinadores del taller.
Tener un recuerdo del taller, que sirva de refuerzo de la autoestima para el futuro.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Un sobre para cada uno (adolescentes y coordinadores del taller).
Papeletas en blanco y bolígrafos para escribir.



Descripción

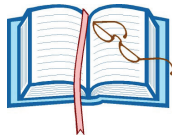
En una pared de la sala se cuelgan sobres abiertos (a modo de buzones) en el exterior de cada uno de los cuales habremos puesto el nombre de uno de los adolescentes o de los coordinadores del taller (habrá un sobre-buzón para cada persona).

Cada uno escribe en papeletas en blanco mensajes de apoyo, agradecimientos o propuestas de amistad para cada uno de los compañeros del taller. No es obligatorio firmar los mensajes.

Se van introduciendo las papeletas en los sobres correspondientes. Hasta que no hayan terminado todos, nadie descuelga su sobre ni lee su contenido.

El sobre se lo lleva cada uno a casa para conservarlo de recuerdo del taller y releer su contenido cuando se necesite levantar el ánimo.

Ficha 37: "Evaluar para mejorar"



Objetivos

Evaluar el taller.

Conocer de cada adolescente cómo se ha sentido en el taller, para qué le ha servido, lo que le ha gustado, lo que no y sus propuestas para otros talleres.



Población diana

Adolescentes.



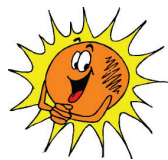
Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Hojas "Evaluar para mejorar" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Cada adolescente rellena las hojas "Evaluar para mejorar".

EVALUAR PARA MEJORAR

1. Puntúa de 1 a 10 el taller en su conjunto:
2. ¿Cómo te has sentido durante el taller?
3. ¿Estas satisfecho / a de haber realizado el taller? ¿Por qué?
4. Puntúa de 1 a 10 el grado de utilidad del taller en su conjunto:
5. ¿Para qué te ha servido el taller?
6. ¿Crees que el taller te ha sido útil para conocerte y comprenderte mejor? (Explícalo)
7. ¿Crees que el taller te ha sido útil para conocer y comprender mejor a los demás? (Explícalo)
8. ¿Crees que el taller te ha sido útil para tener una visión realista de ti mismo y de tus propias posibilidades? (Explícalo)
9. Escribe todo lo que has descubierto de ti mismo y de los demás en este taller:
10. Puntúa de 1 a 10 tu autoestima:
11. Me ha gustado del taller...
12. No me ha gustado del taller...
13. Propuestas de mejora para el taller...

14. Puntúa de 1 a 10 las actividades realizadas en este taller:

- Fotomatón (presentación por parejas)
- Descubriendo pensamientos erróneos
- El autoconcepto (dibujar caras y completar frases)
- Aceptación de la figura corporal (espejo)
- Anuncio publicitario de uno mismo (...y diploma)
- El juego de la autoestima (romper y recomponer folio)
- Una entrevista acerca de mi persona
- Mi presente y mi futuro (collage y hoja de preguntas tras el collage)
- El desarrollo de todas mis posibilidades (...y compromiso grupal)
- Mi compromiso (contrato con testigo)
- Mi familia también me ayuda (proyecto personal)
- Lo importante de ponerse en el lugar del otro (yo me siento, el otro se siente)
- Aprendiendo a ser tolerante (Juan y su familia)
- Lo que me cuesta aceptar de los demás
- También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes
- El buzón
- Evaluar para mejorar (la hoja que rellenas)

15. Puntúa de 1 a 10:

- Mi nivel de asistencia
- Mi puntualidad
- Mi participación individual
- Mi participación en el grupo
- Mi implicación en el desarrollo del taller

16. Completa las frases:

- El lugar donde se ha desarrollado el taller es...
- La duración del taller ha sido...
- Los contenidos del taller han sido...
- El tratamiento de los temas ha sido...
- Los coordinadores del taller han sido...
- La relación grupal ha sido...

17. ¿Te gustaría realizar talleres similares sobre otros temas? ¿Cuáles?

Edad: Sexo:

Nombre (voluntario):

Observaciones (escribe lo que quieras):

Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”

1ª Parte: “Todos valemos la pena y nos tenemos que entender”

Sesión 1 (fichas 38 a 43):

Actividad 1: “Mis objetos identificativos”

Actividad 2: “El teléfono sin palabras”

Actividad 2': “La noticia”

Actividad 3: “Siempre hay una forma de decir bien las cosas”

Actividad 4: “¿Estás escuchando?” (Practicamos la escucha activa)

Tarea para casa:

“Prueba tu firmeza”

Ficha 38: "Mis objetos identificativos"



Objetivos

Presentarse revelando algo personal.
Comunicar expectativas respecto al taller.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

15 minutos.



Materiales necesarios

Una mesa y sobre ella los siguientes objetos:

Liga roja

Condón

Cajetilla de tabaco

Fotocopia de un billete de 2000 ptas

Chicle

Reloj

Gafas de sol

Ropa de marca

Bolígrafo

Poesía

Cuchara

Libro de texto

Peine

Llaves de un coche

Calendario

Foto de una pandilla de amigos

Foto de una pareja demostrándose afecto

CD de música

Dibujo de paloma de la paz

Lazo rojo contra SIDA

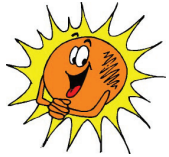
Zapatilla de deporte

Regla

Cartel con frase "nadie te puede hacer sentir inferior sin tu permiso"

Foto de un cuerpo masculino
Foto de un cuerpo femenino
Dibujo de hoja de marihuana
Portada de revista de quinceañeras
Bote de cerveza
Vaso
Foto de rayas de cocaína
Dibujo de beso
Dibujo de coito
Bolsa de patatas fritas
Walkman con auriculares
Dibujo de chicos riéndose de otro
Foto de deporte de riesgo
Entrada de cine

Balón de fútbol
Foto de animales
Horóscopo
Una pieza de fruta
Un billete de tren
Novela
Calculadora
Paquete de pañuelos de papel
Foto de ancianos
Folleto de un campamento de verano
Maceta con planta
Biblia
Caja de aspirinas
Bote de gel



Descripción

- 1) Cada uno selecciona tres objetos de los que están encima de la mesa con los que se identifica.
- 2) De uno en uno, comunican a los demás los objetos elegidos como identificativos y dicen el porqué. Aprovechan la ocasión para presentarse y expresar sus expectativas respecto al taller.

Ficha 39: "El teléfono sin palabras"



Objetivos

Experimentar la comunicación no verbal.
Reflexionar sobre la comunicación y sus dificultades.



Población diana

Adolescentes.



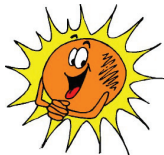
Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Dos hojas de papel donde conste el mismo mensaje:
"En un garito de los suburbios, un viejo cantaba con un micro mientras su guapa compañera tocaba con la guitarra bellas melodías".



Descripción

- 1) Se dividen en dos grupos
- 2) Dentro de cada grupo se colocan en fila
- 3) Se le entrega al último de cada grupo el papel donde está escrito el mensaje. Está prohibido mostrar el papel a los demás. Lo leerá en silencio y lo devolverá al coordinador de la actividad.

- 4) El último de cada grupo expresa gestualmente el mensaje al penúltimo, éste se lo transmite de forma no verbal al siguiente y así sucesivamente hasta llegar al primero, que lo deberá traducir a palabras.
- 5) Gana el grupo cuya traducción del mensaje se parezca más al original.
- 6) Comparten las respuestas a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué condiciones son necesarias para una adecuada comunicación?
 - ¿Qué factores dificultan la comunicación?

Ficha 40: "La noticia"



Objetivos

Experimentar cómo se transmite la información: se pierde, se distorsiona y se inventa.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

20 minutos.



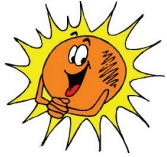
Materiales necesarios

Una hoja donde está escrita la siguiente noticia:

"Suenan tambores, huele a azufre y de las ventanas de las casas bajas de la plaza de los Santos Niños sale una intensa luz rojiza. Es la noche del martes 8, la elegida para conmemorar el recién estrenado título de ciudad Patrimonio de la Humanidad, y unos demonios muy particulares, a sueldo de la prestigiosa compañía teatral Comediants, comienzan a asomar a las ventanas y a escupir fuego. En la plaza no cabía un alma más.

Se hizo de día gracias a las sales minerales de las antorchas y bengalas que portaba la legión de demonios y contra la Casa Tapón se dibujó la silueta de una gran araña que enfiló hacia la calle Mayor.

Los diablos se subieron al escenario montado junto a la Capilla del Oidor y levantaron sus copas, llenas de ¡fuego, claro está!, para brindar por el título de Patrimonio de la Humanidad que la UNESCO concedió a Alcalá el pasado 2 de diciembre."



Descripción

- 1) Cuatro voluntarios se salen de la habitación mientras se explica lo que se va a hacer al resto del grupo. Entra el primero y se le lee la noticia. Este debe reproducírsela sin leer al segundo cuando entre. Y así sucesivamente, el segundo al tercero, y el tercero al cuarto, quien deberá escribir en la pizarra la noticia "resultante".
- 2) Se reflexiona con ellos sobre cómo se transmite la información: se pierde, se distorsiona y se inventa. Se puntualiza que el receptor recuerda mejor lo que le llama la atención y no recuerda lo irrelevante para él, y cómo, a medida que va recibiendo el mensaje, el receptor va traduciendo lo percibido para posteriormente reconstruirlo en el recuerdo según un proceso lógico: la información que le falta se la imagina; ello explica porque se van añadiendo "cosas nuevas".

Ficha 41: “Siempre hay una forma de decir bien las cosas” (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)



Objetivos

Aprender a usar formas correctas de comunicación para resolver los conflictos de manera adecuada.



Población diana

Adolescentes.



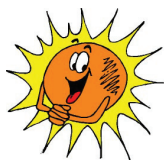
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Hoja “Siempre hay una forma de decir bien las cosas (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)” y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

- 1) Se lee la teoría de la hoja “Siempre hay una forma de decir bien las cosas (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)” y responden a las preguntas de la misma.
- 2) Juego de papeles (ensayo conductual) de una situación en la que se plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación o se resuelve un conflicto de forma adecuada. Ensayan las distintas formas de reaccionar (pasiva, agresiva, asertiva).

“Siempre hay una forma de decir bien las cosas” (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)

En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada. Una comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones:

- Usar palabras y gestos adecuados
- Defender bien los propios intereses
- Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro
- Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes

Sin embargo, en nuestra comunicación con los demás, podemos reaccionar de tres formas:

1. Podemos ser ASERTIVOS:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces
- Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”,...
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos

2. Podemos ser PASIVOS:

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos
- Evitamos la mirada del que nos habla
- Apenas se nos oye cuando hablamos
- No respetamos nuestras propias necesidades
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa
- Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”,...
- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos

3. Podemos ser AGRESIVOS:

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...)
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás
- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes
- Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tu quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”

Respondemos a las siguientes preguntas:

- A) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma pasiva:

B) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma agresiva:

C) ¿Cómo podrías haber reaccionado de forma asertiva en las dos situaciones anteriores?

D) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma asertiva:

E) ¿Cuál es la forma de reaccionar que cumple mejor las cuatro condiciones de una correcta comunicación?

F) ¿Cómo nos sentimos tras reaccionar de forma pasiva?

¿Y agresiva?

¿Y asertiva?

G) ¿Con qué forma de reaccionar se daña menos la relación interpersonal?

H) ¿Cómo te ven los demás al comportarte de forma asertiva?

¿Y agresiva?

¿Y pasiva?

I) ¿Qué conclusiones has sacado de todo esto?

J) Para terminar, elegimos entre todos una situación conflictiva real y ensayamos las distintas formas de reaccionar. Ej: un amigo nos propone hacer algo que no nos gusta.

Ficha 42: "¿Estás escuchando?" (Practicamos la escucha activa)



Objetivos

Aprender a hacer una buena escucha activa.
Experimentar distintas formas de escuchar: unas que entorpecen y otras que favorecen la comunicación.



Población diana

Adolescentes.



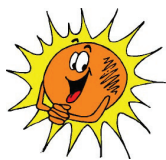
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Hoja "¿Estas escuchando? (Practicamos la escucha activa)" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

- Se lee la teoría de la hoja "¿Estas escuchando? (Practicamos la escucha activa)".
- Por parejas, se representa un diálogo con distintas respuestas, unas que favorecen y otras que entorpecen la comunicación.
- Comparten todos: ¿cómo se han sentido los que hablaban en cada situación?, ¿cómo nos gustaría que los demás nos escucharan?, ¿cómo solemos escuchar nosotros?

“¿Estas escuchando?” (Practicamos la escucha activa)

El truco de un buen conversador no es ser interesante (saber hablar), sino estar interesado (saber escuchar). Decimos que una persona realiza una buena escucha activa cuando es capaz de prestar atención de una forma intencionada, dando claras muestras de comprensión y generando empatía (esto es, sabiendo ponerse en el lugar del otro).

¿Cómo hacer una buena escucha activa?

1. Presta toda tu atención a la persona que habla, y dale claras muestras de ello: míralo frecuentemente a los ojos, asiente mediante gestos y expresiones verbales.
2. Repite los puntos clave de aquello que te cuente y que parezca tener importancia para él, para darle a entender que le vas comprendiendo.
3. No lo interrumpas salvo para mostrar que atiendes y para pedir aclaración si no entiendes.

Existen factores que pueden interferir en nuestra capacidad de escucha:

- Hábitos no verbales: desviar la mirada, movernos demasiado o muy poco, apoyar la cabeza en las manos, descuidar nuestra postura, perder el equilibrio y la simetría del cuerpo, cubrirte demasiado tiempo el pecho o el vientre con los brazos, ocultar las manos, no respetar el espacio territorial del otro,...
- Actitudes impulsivas: hacer evaluaciones o emitir juicios críticos, dar consejos sin que te los pidan, tratar de contar nuestro caso o una historia mejor que la que nos cuentan, preguntar selectivamente curioseando, disparar porqués, interpretar retorcidamente las intenciones del otro,...

Como muchas otras cosas, parece sencillo pero no es fácil. La mejor forma de aprenderlo es poniéndolo en práctica repetidamente. A continuación, vamos a ensayarlo, por parejas.

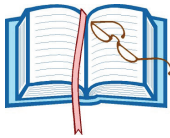
A) Uno contará una historia relativamente importante para él. El otro escuchará, y llegado un momento...

- ...pondrá pegos a todo lo que dice
- .. dará consejos sin que se los pida el que habla
- ...dirá “ya hablaremos de eso más tarde”
- ...tratará de contar una historia mejor
- ...conversará con alguien más mientras le está hablando la otra persona
- ...no responderá
- ...se pasará de gracioso diciendo una tontería tras otra
- ...interrumpirá y cambiará de tema
- ...le hará reproches
- ...mirará a otra parte y no al que le habla
- ...responderá con “por qué...” a todo lo que se le dice

- ...se reirá sin venir a cuento
- ...se sentirá molesto y ofendido por lo que le dice la otra persona
- ...le hará callar

- B) Uno comienza a contar un problema que le interesa resolver. El otro, escucha, y...
- ...formula preguntas aclaratorias
 - ...le expresa que entiende cómo se siente
 - ...le felicita
 - ...le mira a la cara y asiente con la cabeza
 - ...valora las cosas positivas que le dice la otra persona

Ficha 43: "Prueba tu firmeza"



Objetivos

Caer en la cuenta de la frecuencia en la que realizan distintas acciones de firmeza ante la presión de los demás.

Reflexionar sobre cómo reaccionan en situaciones en las que se sienten presionados por los demás.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

Tarea para casa.



Materiales necesarios

Un cuestionario de asertividad de la ficha 17, una hoja "Prueba tu firmeza (Reflexionamos sobre la asertividad)" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Cada adolescente rellena el cuestionario de asertividad y las preguntas de la hoja "Prueba tu firmeza (Reflexionamos sobre la asertividad)".

Puesta en común en la sesión 2 del taller.

Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”

1ª Parte: “Todos valemos la pena y nos tenemos que entender”

Sesión 2 (fichas 44 a 47):

Actividad 1: Se comparten los resultados de “prueba tu firmeza”

Actividad 2: “Aceptar y pedir una conducta”

(Ensayamos peticiones, críticas, quejas)

Actividad 3: “Decir no con claridad y buenas formas”

Actividad 4: “Cómo ser firme sin ofender a los demás”

(Practicamos cómo resistir la presión del grupo)

Tarea para casa:

“Selecciona cuidadosamente tus palabras”

Ficha 44: “Aceptar y pedir una conducta” (Ensayamos peticiones, críticas, quejas)



Objetivos

Desarrollar la capacidad de aceptar o rechazar las demandas de los demás.
Desarrollar la capacidad de expresar deseos, emociones o peticiones.



Población diana

Adolescentes.



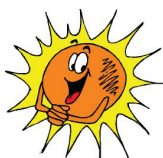
Duración aproximada

De 45 a 60 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja “Aceptar y pedir una conducta (Ensayamos peticiones, críticas, quejas)” para cada participante.



Descripción

Tras leer la teoría de la hoja “Aceptar y pedir una conducta (Ensayamos peticiones, críticas, quejas)”, realizan representaciones por parejas de distintas situaciones en las que uno pide de forma clara y sencilla las conductas del otro que desea, o uno sabe aceptar las peticiones de otros si le parecen adecuadas. El resto harán de observadores. Al final de todas las representaciones se pone en común, en gran grupo, lo observado. Se recuerda que siempre se debe conceder al otro el derecho a que diga no, a que tenga la libertad de organizar su vida y negarse a conductas que considere inadecuadas.

“Aceptar y pedir una conducta” **(Ensayamos peticiones, críticas o quejas)**

- A) Pasos a seguir, si tú eres el emisor de la petición, crítica o queja:
1. Relájate.
 2. Piensa en cuál es la petición, crítica o queja.
 3. Piensa en cómo expresarla:
 - a) Describiré la situación de manera lo más concreta posible, sin rodeos y sin juzgar a la otra persona (sin mensajes “deberías...”).
 - b) Expresaré cómo me afecta la situación usando “mensajes yo” con voz calmada, directa.
 - c) Empatizaré, me pondré en el lugar del otro y expresaré cómo creo que se siente.
 - d) Le solicitaré soluciones: “¿cómo se te ocurre que podemos hacer?”, “cómo crees que podríamos solucionarlo”.
 - e) Le propondré soluciones: “¿qué te parece si...?”.
 4. Piensa en cómo puede reaccionar la otra persona:
 - a) Aceptando la petición, crítica o queja; en tal caso, le daré “refuerzos”: se lo agradeceré, le elogiaré, le demostraré afecto, le expresaré mi alegría.
 - b) No aceptándola, no haciéndome caso o enfadándose y poniéndose a la defensiva; en tales casos, no perderé la calma, le concederé al otro el derecho a que diga que no, a que tiene libertad de organizar su vida y negarse a conductas que considere inadecuadas, pero le insistiré en que hay que buscar soluciones en un plazo de tiempo y le avisaré de mi conducta en el futuro.
 - c) Si veo que la otra persona no va a cambiar nunca su conducta conforme a mi petición, lo aceptaré y pensaré en cómo relacionarme con esta persona para no sentirme molesto.
 5. Piensa en el momento más adecuado para formular la petición, crítica o queja.
 6. Formula la petición, crítica o queja según los pasos que has pensado.
- B) Pasos a seguir si tú eres el receptor de una petición, crítica o queja:
1. Me relajo.
 2. Escucho la petición, queja o crítica: defino bien la situación y pido aclaración si no entiendo algo.
 3. Analizo la petición, crítica o queja:

Me pregunto: ¿quién me hace la petición, crítica o queja? (¿me conoce?, ¿sabe de qué habla?, ¿en qué estado emocional se encuentra esa persona?, ¿tiene base para decir lo que dice?), ¿me interesa afrontarla ahora?, ¿es la petición, crítica o queja apropiada o inapropiada en contenido?, ¿y en forma?
 4. Si decido que no me interesa afrontar la petición, crítica o queja en ese momento, utilizaré técnicas (una o varias) para responder asertivamente sin entrar al trapo:

- Banco de niebla: aparentar ceder el terreno, sin cederlo realmente, ya que, en el fondo, se deja claro que no se va a cambiar de postura ("Es posible, puede que tengas razón. Sin embargo, yo...").
 - Aplazamiento asertivo: aplazar la respuesta que vayamos a dar hasta que uno y otro nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente ("Si te parece lo hablamos con calma mañana").
 - Ignorar: proseguir la conversación sin tomar en consideración aquellas manifestaciones de nuestro interlocutor que nos parecen inapropiadas.
 - Utilizar el humor para relajar el ambiente.
 - Pregunta asertiva: obligar, por medio de nuestras preguntas, a que nos especifique más, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos, y si su proposición es malintencionada o lanzada al vuelo, sin pensar, se quede pronto sin argumentos ("¿Qué es exactamente...?").
5. Si decido que me interesa afrontar la petición, crítica o queja en ese momento:
- no negaré la evidencia ni me justificaré, reconoceré lo que hay de verdad en lo expuesto por el otro.
 - expresaré sentimientos: empatizaré ("Entiendo cómo te sientes...") y emitiré mensajes "yo" reflejando cómo me siento ante la petición, la acusación, la crítica o la queja ("Me gustaría que la próxima vez tuvieras más cuidado con lo que dices y con el modo en que lo dices", "Me siento muy mal cuando...", "Te agradezco que me pidas...").
 - le dejaré claro si quiero, o no, cambiar de conducta o acceder a su petición.
 - puedo pactar o negociar de tal forma que pueda mantener mi conducta pero el malestar del otro se reduzca.

C) Representamos por parejas distintas situaciones en las que uno expresa una petición o una crítica o una queja, y el otro la recibe:

- No me llames gorda
- Para de pincharme la espalda con el boli
- Quiero preservativos
- Me gustaría que llegaras puntual
- Me gustas mucho pero no insistas tanto en que nos acostemos juntos
- Cuando estoy contigo, me gusta que me abrases
- Me siento solo /a, ¿quieres ser mi amigo / a?
- Mami, quiero irme de excursión con mi chica / o
- Quieres que tu compañero te ayude con unos ejercicios que no entiendes
- No quiero probar el alcohol

El resto actuamos como observadores, y al final de todas las representaciones ponemos en común, en gran grupo, lo observado.

Ficha 45: "Decir no con claridad y buenas formas"



Objetivos

Desarrollar la capacidad de decir no.
Conocer que decir no es un derecho que no necesita de explicaciones o razones.



Población diana

Adolescentes.



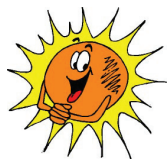
Duración aproximada

De 15 a 20 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Decir no con claridad y buenas formas" para cada adolescente.



Descripción

Tras leer la teoría de la hoja "Decir no con claridad y buenas formas", realizan por parejas ensayos conductuales en los que practican decir no de forma sencilla y directa a las peticiones del compañero.

Se termina compartiendo entre todos cómo se han sentido pidiendo y diciendo no, y cómo pueden usar lo aprendido en la vida real.

“Decir no con claridad y buenas formas”

Queriendo decir no, se diga sí o se diga no, parece que uno se encuentra mal de todas maneras. El problema está en el coste emocional y en el temor a deteriorar la relación. Sin embargo, es necesario que cada uno ponga límites en todas las relaciones con los otros; si no lo hacemos, estamos perdidos.

Decir no a una petición, crítica, acusación o queja de forma asertiva implica expresar nuestro desacuerdo, sin tratar de herir a los demás pero sin sentirnos avasallados. Cuando somos capaces de decir no, somos más libres, pues llevamos el control de nuestras cosas, tiempo, cuerpo y decisiones. Decir no es un derecho que no necesita de explicaciones o razones.

A) Pasos a seguir:

1. Escucho activamente a la otra persona.
2. Empatizo de forma verbal (me pongo en el lugar del otro y expreso como creo que se siente).
3. Expreso mi objetivo en términos de derechos personales, sin justificarme (si nos justificamos, el otro puede darnos la vuelta a la justificación y dejarnos sin argumentos), mediante la técnica del disco rayado: repetir nuestra negativa una y otra vez, con tranquilidad, sin caer en las provocaciones que pueda hacer la otra persona (“Te repito que no...”). Y paso rápidamente al paso 4.
4. Dar alternativas cuanto más y más concretas, mejor.
5. No ceder ante los chantajes emocionales que el otro intentará hacernos ante las distintas alternativas.

B) Por parejas, sentados cara a cara, uno pide algo a otro durante cuatro minutos utilizando todas las estrategias que se le ocurran (amenazas, chantaje afectivo, manipulación, asertividad,...). El otro dice no aplicando el método aprendido. A los cuatro minutos, se cambian los papeles.

C) Comentamos entre todos cómo nos hemos sentido pidiendo y diciendo no, y cómo podemos usar lo aprendido en la vida real.

Ficha 46: "Cómo ser firme sin ofender a los demás" (Practicamos cómo resistir la presión del grupo)



Objetivos

Desarrollar la capacidad de resistir a las presiones externas.



Población diana

Adolescentes.



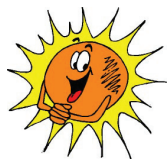
Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Decir no con claridad y buenas formas" para cada adolescente.



Descripción

Todos juntos, se lee la historia de la hoja "Cómo ser firme sin ofender a los demás (Practicamos cómo resistir la presión del grupo)".

En subgrupos más pequeños, eligen cómo se comportarían en la misma situación (respuesta pasiva o agresiva o firme) y el porqué.

Se realiza una puesta en común final de todos los subgrupos. Se discuten las respuestas.

“Cómo ser firme sin ofender a los demás” (O cómo resistir la presión del grupo)

Todos necesitamos formar parte de un grupo. En el grupo encontramos seguridad, amistad, apoyo, defensa de nuestros intereses,... Pero, también nos sentimos obligados a hacer cosas que no deseamos. Si queremos evitar ser obligados a hacer o decir cosas que de otra forma no haríamos, debemos ser capaces de resistir la presión del grupo.

Leemos el siguiente texto:

Gustavo no quiere robar en un “Todo a 100”. Sus amigos Dante, Ricardo y Sonia quieren convencerle para que distraiga a la cajera mientras los otros roban. Él no quiere, pero no se atreve a decirles no por miedo a que le llamen cobardica. Al final...

Opción a (agresiva): se enfada con los amigos de malas maneras y se pira.

Opción b (sumisa): se come el marrón.

Opción c (asertiva): les dice que se siente mal si le obligan, que quiere seguir siendo amigo de ellos pero que no le obliguen.

En subgrupos, reflexionamos sobre las ventajas y las desventajas de cada opción:

Opción a (agresiva):

- se consigue el objetivo de no robar
- el coste emocional es alto
- las relaciones personales se deterioran enseguida
- existe coste biológico: sobrecarga del organismo

Opción b (sumisa):

- no se consigue objetivo
- el coste emocional es alto
- a corto plazo parecen deteriorarse poco las relaciones, pero a largo plazo se deterioran bastante
- se deja que los derechos personales sean violados

Opción c (asertiva):

- se consigue el objetivo
- el coste emocional es mínimo
- las relaciones personales apenas se deterioran
- se consigue defender los derechos personales

¿Cómo nos comportaríamos en la misma situación?

Ficha 47: "Selecciona cuidadosamente tus palabras"



Objetivos

Desarrollar la capacidad de expresar sus pensamientos, sentimientos o emociones de forma honesta y clara, sin ofender o amenazar a otros.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

Tarea para casa.



Materiales necesarios

Bolígrafos y hojas "Selecciona cuidadosamente tus palabras" y "Reflexionamos sobre la tarea para casa" para cada adolescente.



Descripción

- A) Elaboran en su casa distintos tipos de oraciones alternativas a las frases acusatorias de la hoja "Selecciona cuidadosamente tus palabras".
- B) En la sesión siguiente se lee y comenta la hoja "Reflexionamos sobre la tarea para casa", ponen en común lo realizado en casa y responden a las siguientes preguntas:
 - ¿Las frases alternativas que habíamos hecho en casa conseguían no ofender?
 - Al redactarlas, ¿habíamos utilizado "mensajes yo"?
 - ¿Hemos aprendido a emitir "mensajes yo"?

“Selecciona cuidadosamente tus palabras”

Vas a elaborar distintos tipos de oraciones alternativas a las doce frases acusatorias y / o expresiones de presión que se te plantean. El objetivo es que seas capaz de expresar tus pensamientos honesta y claramente, sin ofender o amenazar a otros.

1. Eso es una estupidez, ¿quién te has creído que eres?
2. Siempre llegas tarde
3. Lo que ocurre es que eres un egoísta y sólo te preocupas por ti mismo
4. No puedes ser siempre niño /a, tienes que crecer.
5. Muchas / os de tus amigas / os lo hacen. Sólo tú no.
6. No te quejes, siempre hacemos lo que quieres tú.
7. Pero qué gallina que eres.
8. Ya sé que vas a volver con tu novia / o anterior
9. Pero si eres tú el que nunca llegas pronto, si lo hicieras yo no hubiera llegado tarde
10. Mira que te enfadas por todo
11. Nunca cuentas conmigo
12. No lo haces porque no me quieres

Reflexionamos sobre la tarea para casa "Selecciona cuidadosamente tus palabras"

Al intentar elaborar distintos tipos de oraciones alternativas a las doce frases acusatorias y / o expresiones de presión que se os planteaban, habréis visto la dificultad de comunicar vuestros pensamientos, sentimientos o emociones sin ofender o amenazar a otros. Una de las mejores formas para comunicarse es utilizar "mensajes yo", esto es, iniciar frases con "yo", "me", "a mi",... seguidas de formas verbales en primera persona como "deseo", "siento", "pienso", "gustaría",... De esta forma se evita la posibilidad de culpar o de hacer daño a alguien, y a la vez se expresan los sentimientos de forma más directa.

a) Vamos ejemplos de alternativas a las frases planteadas, como emisor de los mensajes (alternativa A) y como receptor de los mismos (alternativa B):

1. Eso es una estupidez, ¿quién te has creído que eres?
Alternativa A (como emisor): A mi no me gusta tu propuesta, ten cuidado con este tipo de propuestas pues pueden dañar a la gente.
Alternativa B (como receptor): Puede parecer estúpido, pero a mi me gusta.
2. Siempre llegas tarde
Alternativa A (como emisor): Me gustaría que la próxima vez llegaras más pronto.
Alternativa B (como receptor): Comprendo como te sientes, la próxima vez intentaré llegar puntual.
3. Lo que ocurre es que eres un egoísta y sólo te preocupas por ti mismo
Alternativa A (como emisor): Pienso que no me has tenido en cuenta, me gustaría que contases conmigo.
Alternativa B (como receptor): Siento haberte disgustado, tenía el objetivo muy claro y esta vez no pensé en ti, sin embargo, suelo tenerte en cuenta.
4. No puedes ser siempre niño /a, tienes que crecer.
Alternativa A (como emisor): Me gustaría que dependieras menos de mi y aprendieras a tomar tus propias decisiones.
Alternativa B (como receptor): Para mi crecer significa tomar decisiones de acuerdo con mis valores, y hacer lo que me propones va en contra de mis valores.
5. Muchas / os de tus amigas / os lo hacen. Sólo tú no.
Alternativa A (como emisor): Me gustaría que lo hicieras, pero tienes derecho a pensar de forma diferente.
Alternativa B (como receptor): Es posible, pero yo no lo quiero hacer; estoy en mi derecho.
6. No te quejes, siempre hacemos lo que quieres tú.
Alternativa A (como emisor): Comprendo que prefieres otras cosas, pero me gustaría que cedieras un poco e hiciéramos hoy esto que me apetece tanto.
Alternativa B (como receptor): Soy consciente de que otras veces hemos hecho lo

que a mi me gustaba y comprendo que esto te apetezca hacerlo, pero va en contra de mis principios y no quiero traicionarlos.

7. Pero qué gallina que eres.

Alternativa A (como emisor): Pienso que es arriesgado, pero me gustaría que lo hiciéramos.

Alternativa B (como receptor): No quiero correr con tanto riesgo y sufrir luego las consecuencias.

8. Ya sé que vas a volver con tu novia / o anterior

Alternativa A (como emisor): Entiendo que tengas tus dudas, pero necesito que me aclares tus sentimientos.

Alternativa B (como receptor): Comprendo tu situación, pero quiero pensarlo antes de decidirme.

9. Pero si eres tú el que nunca llegas pronto, si lo hicieras yo no hubiera llegado tarde

Alternativa A (como emisor): Siento mi tardanza, pensaba que ibas a retrasarte y por eso he llegado tarde.

Alternativa B (como receptor): Me he esforzado por llegar por fin pronto, por eso me ha disgustado esperar. Si te parece bien, a partir de ahora intentaremos los dos llegar puntual.

10. Mira que te enfadas por todo

Alternativa A (como emisor): Comprendo que te enfades, pero intenta calmarte.

Alternativa B (como receptor): No me enfado con todo, sólo cuando estoy disgustado.

11. Nunca cuentas conmigo

Alternativa A (como emisor): Me gustaría que otra vez cuentas conmigo.

Alternativa B (como receptor): Comprendo como te sientes al no haber contado contigo, otras veces sí te he tenido en cuenta: en el futuro, te consultaré más.

12. No lo haces porque no me quieres

Alternativa A (como emisor): Me gustaría que lo hicieras, pero como te quiero respeto tu decisión.

Alternativa B (como receptor): Si me quieres, respetarás mis sentimientos y no me obligarás a hacer algo que no quiero.

b) Compartimos las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Las frases alternativas que habíamos hecho en casa conseguían no ofender?

Al redactarlas, ¿habíamos utilizado "mensajes yo"?

¿Hemos aprendido a emitir "mensajes yo"?

Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”

1ª Parte: “Todos valemos la pena y nos tenemos que entender”

Sesión 3 (fichas 48 a 51):

Actividad 1: Se comenta la tarea para casa

Actividad 2: “Los valores de mi familia y mi entorno”

Actividad 3: “Mis valores personales”

Actividad 4: “Ordenamiento de valores”

Tarea para casa:

“El camino de mi vida”

Ficha 48: "Los valores de mi familia y mi entorno"



Objetivos

Reconocer y analizar los valores de su familia y de su entorno.
Reflexionar sobre la forma en que estos valores afectan a la conducta de cada uno.



Población diana

Adolescentes.



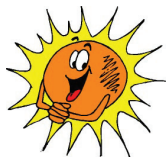
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Bolígrafos y hojas "Los valores de mi familia y mi entorno", "Mensajes de mi familia" y "Mensajes de mis compañeros o amigos" para cada adolescente.



Descripción

- A) Escriben en las hojas "Mensajes de mi familia" y "Mensajes de mis compañeros o amigos" lo que les dice a cada uno su familia y sus compañeros o amigos acerca de las opciones de la hoja "Los valores de mi familia y mi entorno".
- B) En gran grupo, se responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué valores de vuestra familia no comparten vuestros compañeros o amigos?
- ¿Qué valores coinciden?
- ¿Cómo afectan a vuestra conducta los valores de vuestra familia?
- ¿Y los de vuestros compañeros o amigos?

“Los valores de mi familia y mi entorno”

Un valor es un mensaje que es importante, deseable o apreciado para una persona o grupo de personas. Todos, desde niños, recibimos, aunque no se hable de ellos abiertamente, mensajes de este tipo, de nuestros familiares, compañeros, amigos,... Estos mensajes van condicionando nuestra posición existencial ante los demás y nuestras conductas. Es importante, por tanto, aprender a detectar los valores que nos transmiten verbal o actitudinalmente nuestra familia y nuestro entorno, ver lo importante que son para nosotros, analizar si son positivos o negativos para nuestro crecimiento personal y tomar una decisión eligiendo lo mejor y más sano para nuestra vida.

Vamos a compartir lo que nos dice a cada uno nuestra familia y nuestros compañeros o amigos acerca de las siguientes opciones:

- Casarse virgen
- Hacer las cosas de manera imperfecta
- Fumar
- Equivocarse
- Llorar
- Tener amigos
- Tener placer sexual
- Robar
- Practicar una religión
- Conseguir un trabajo
- Masturbarse
- Obtener el graduado escolar
- Ser hombre o mujer
- No entender algo
- Tener amigos de otras razas
- Hacer novillos
- Practicar sexo sin amor
- Cambiar de opinión
- Hablar mal de otro a terceros
- Ganar mucho dinero
- Respetar la intimidad de cada uno
- Tener hijos
- Beber alcohol
- Ser limpio
- Usar preservativo
- Coser
- Tener amigos homosexuales
- Vestir bien
- Protegerse del SIDA
- Tener buena salud
- Perder el tiempo
- Ser agresivo
- Consumir tripis y / o pastillas
- Obtener buenas notas
- Estar gordo
- Ligar
- Practicar deporte
- Ser popular
- Practicar sexo oral
- Tener casa propia
- Salir por la noche
- Forzar sexualmente a otro u otra
- Mentir
- Abrazar a un colega
- Ser ordenado
- Confiar en otras personas
- Cuidar la naturaleza
- Encubrir una falta de un compañero
- Pensar diferente a los demás
- Contar secretos
- Respetar las normas
- Ser mejor que los demás
- Ser joven
- Ser feliz
- Sentirse querido
- Jugar
- Vivir con pareja sin casarme
- Ser independiente económicamente

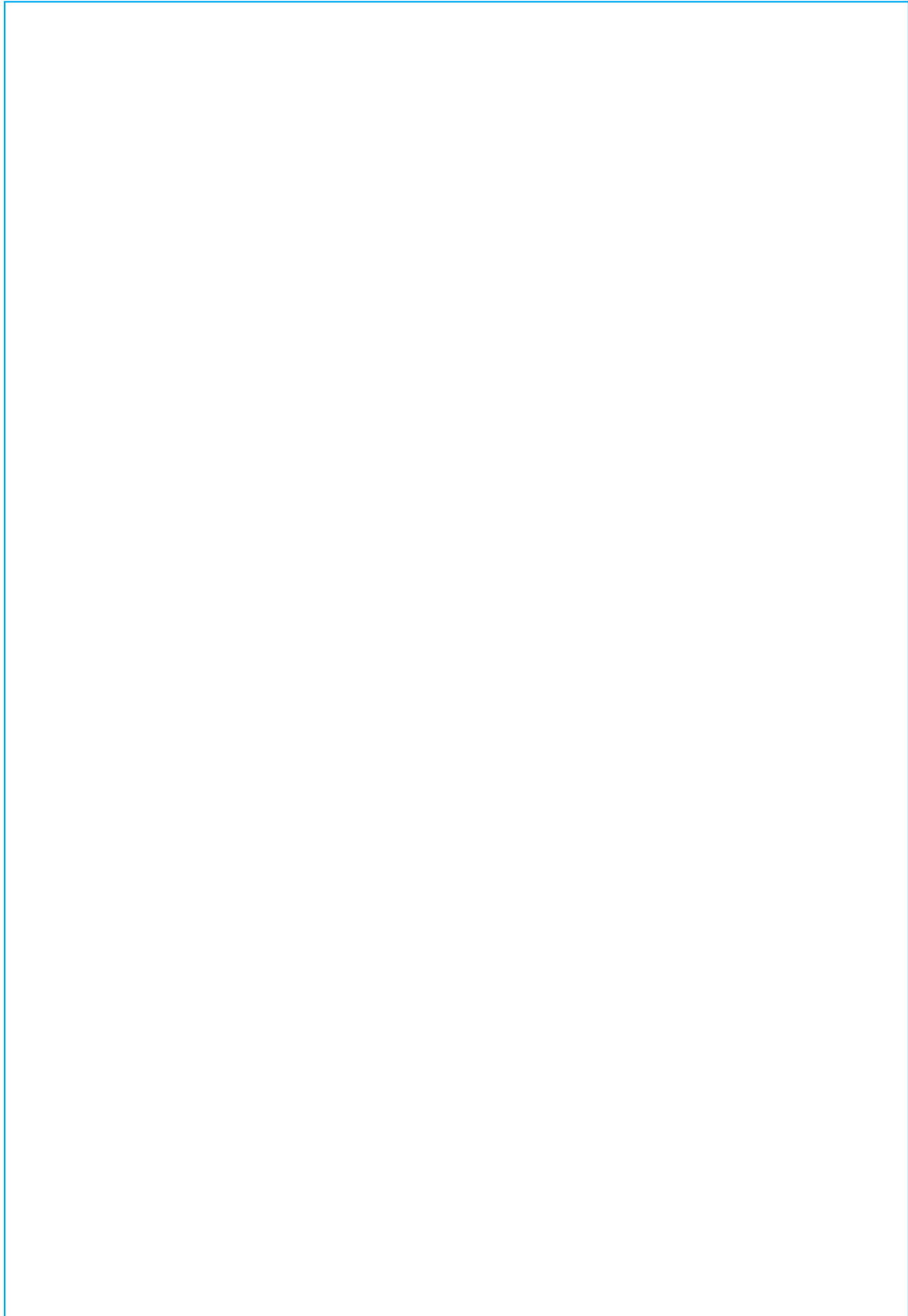
- Tener una carrera
- Compartir habitación con novia / o
- Comer
- Fumar porros

- Hacer favores a los demás
- Sentirte bien contigo mismo
- Ser inteligente
- Abortar

MENSAJES DE MI FAMILIA



MENSAJES DE MIS COMPAÑEROS O AMIGOS



Ficha 49: "Mis valores personales"



Objetivos

Reconocer sus valores y defenderlos frente a los demás.



Población diana

Adolescentes.



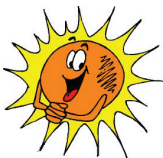
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Mis valores personales" para el coordinador de la actividad.
Carteles "Estoy de acuerdo", "Estoy inseguro" y "No estoy de acuerdo".



Descripción

Se divide la estancia en tres áreas: "estoy de acuerdo", "estoy inseguro" y "no estoy de acuerdo" (se cuelga el cartel correspondiente). El coordinador de la actividad lee frases de valores de la hoja "Mis valores personales". Para cada una de ellas, los adolescentes adoptarán individualmente la posición en el salón que responda a lo que piensan. Se les preguntará el porqué de cada una de sus elecciones.

Mis valores personales

Hemos dividido la estancia en tres áreas: “estoy de acuerdo”, “estoy inseguro” y “no estoy de acuerdo”. Se van a leer distintas frases de valores. Para cada una de ellas, adoptaremos individualmente la posición en la sala que responda a lo que pensamos. Compartiremos el porqué de cada una de nuestras elecciones.

Frases de valores:

- Si soy virgen a los 20 años estoy perdido/a
- Tengo que hacerlo todo perfecto
- Fumando ligo más
- No lloro, sólo lloran los niños
- El que no tiene amigos es un raro
- Tener placer sexual es bueno
- Robar cosas de poco valor está justificado
- Rezar es de beatas
- El que no trabaja no se realiza
- Masturbarse es pecado
- Sin el graduado escolar no vales para nada
- Los hombres son superiores a las mujeres
- Si preguntas lo que no entiendes quedas como un tonto
- No se puede confiar en los gitanos
- Si no haces novillos eres un gallina
- Sólo debo tener relaciones sexuales con quien realmente amo
- El que cambia de opinión es un incoherente
- Criticar a los que no están es un placer inevitable
- El dinero da la felicidad
- Tengo el derecho a tener el cuarto cerrado
- Los adolescentes no deben tener hijos
- Fumar porros es güai
- La salud es vital
- Hay que vivir rápido y a tope
- Antes que me peguen, pego yo
- Consumir tripis te afecta el cerebro
- Si no saco buenas notas, decepciono a mis padres
- Las personas gordas no ligan
- Hacer deporte es cansado
- Daría lo que fuera por ser popular
- Practicar sexo oral es asqueroso
- Qué ganas tengo en vivir en mi propia casa
- Salgo de noche, pues por el día no hay marcha
- Un violador no tiene perdón
- A veces no queda otro remedio que mentir
- Abrazar a un colega es de mariquitas
- No me gusta que me descoloquen mis cosas
- No me fio ni de mi sombra
- Los ecologistas son muy extremistas
- Nunca delataría a un amigo mío
- Si pienso distinto de los demás me rechazarán
- No tengo que contarte todo aunque seas mi amigo
- Me gusta llevar la contraria
- Si me ganan, me cabreo

- Si no aguantas el alcohol, eres un niño
- Hay que ducharse todos los días
- Si llevas un condón, pensarán que eres un salido
- Coser es de mujeres
- Si tienes amigos homosexuales, seguro que eres marica
- Me molesta que un homosexual se sienta atraído por mi
- Tengo que vestir como mis amigos
- El único sexo seguro es no practicar el sexo vaginal, anal u oral
- Sin estudios eres menos
- Si comparto habitación con mi novia/o pensarán mal
- La comida es un problema para mi
- Los viejos no sirven para nada
- La felicidad es inalcanzable
- No necesito que nadie me quiera
- Me encanta jugar
- Viviré con mi novio/a sin casarme
- Para ganar dinero hay que trabajárselo
- Sólo hago favores a quien me los hace
- No me importa lo que los demás digan si yo estoy a gusto conmigo mismo
- No me gusta juntarme con gente poco inteligente
- No abortaría en ninguna circunstancia
- Una pareja debe soportar un matrimonio infeliz por el bien de sus hijos

**ESTOY DE
ACUERDO**



**ESTOY
INSEGURO**



**NO ESTOY
DE
ACUERDO**

Ficha 50: "Ordenamiento de valores"



Objetivos

Ponderar cada uno de los valores personales en el marco de una negociación grupal.
Reflexionar sobre las técnicas de negociación de acuerdos.



Población diana

Adolescentes.



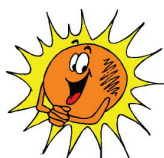
Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

Bolígrafos y hojas "Ordenamiento de valores" y "Hoja de refuerzo de Negociar acuerdos sin perdedores" para cada adolescente.



Descripción

En pequeños grupos, cada adolescente ordena de más a menos importante los quince valores de la hoja "Ordenamiento de valores" e intenta llegar a un acuerdo con el resto del grupo. Una vez que han llegado a acordar el orden grupal de los valores, reflexionan sobre las técnicas de negociación que han utilizado y si todos han quedado satisfechos con el orden final.

En gran grupo se pone en común lo sucedido en cada subgrupo, se lee el texto "Negociar acuerdos sin perdedores" y se comparte lo que sugieren los dibujos de la "Hoja de refuerzo de Negociar acuerdos sin perdedores".

“Ordenamiento de valores”

A) Ordeno de más a menos importante los siguientes quince valores en la columna “mi nº de orden”:

| VALOR | MI Nº DE ORDEN | EL Nº DE ORDEN DEL GRUPO |
|-----------------------------------|----------------|--------------------------|
| Tener una buena relación sexual | | |
| Tener buena salud | | |
| Llevarme bien con mis padres | | |
| Que no me falte el dinero | | |
| Conseguir un trabajo que me guste | | |
| Estar a gusto con mi cuerpo | | |
| No pecar | | |
| Sacar buenas notas | | |
| Tener hijos | | |
| Casarme | | |
| Tener muchos amigos | | |
| Disfrutar al máximo | | |
| Sentirme querido | | |
| Sentirme útil | | |
| Ser bueno en el deporte | | |

B) Consensúo con el resto del grupo el orden de prioridad y apunto el resultado en la columna “el nº de orden del grupo”.

C) Reflexionamos sobre qué técnica de negociación hemos utilizado para ponernos de acuerdo.

D) Leemos y comentamos el siguiente texto:

“Negociar acuerdos sin perdedores”

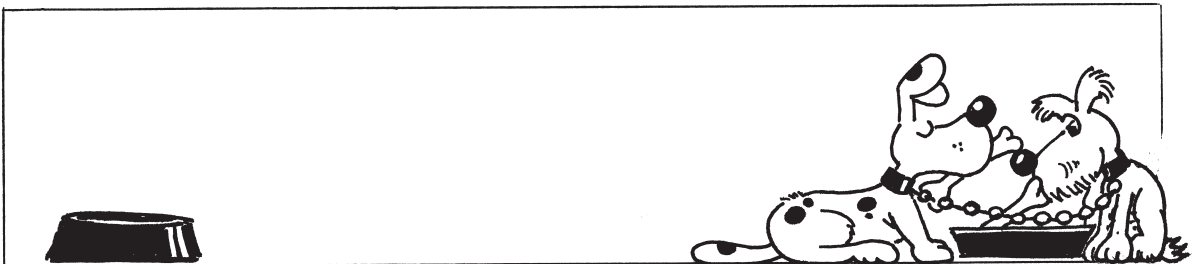
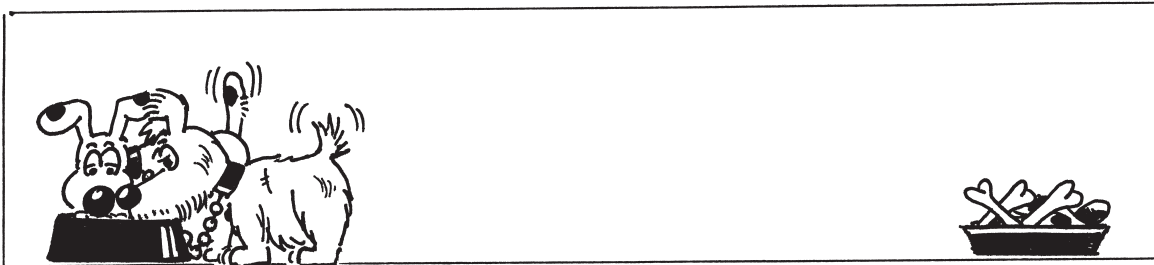
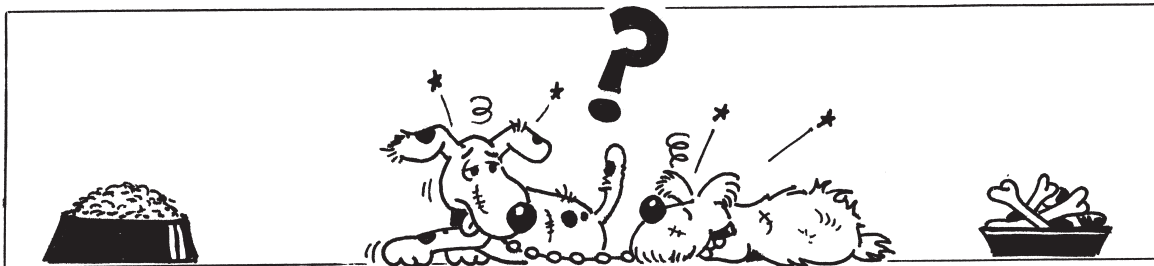
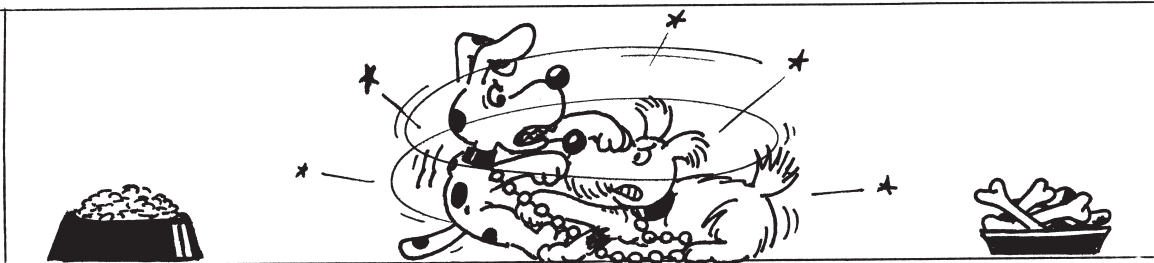
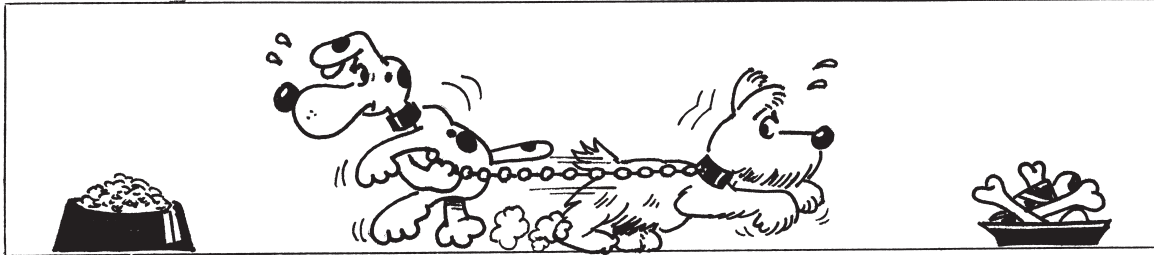
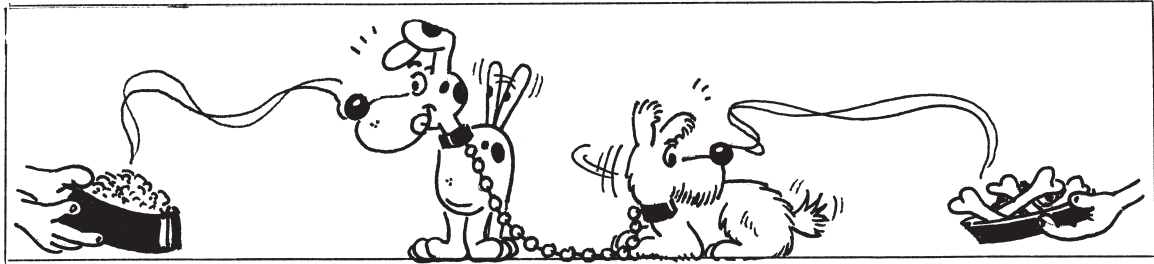
Cuando se negocia, es fácil pensar que unos ganan y otros pierden. Sin embargo, debe buscarse una alternativa en la que no haya ni vencedores ni vencidos y en la que las distintas partes queden satisfechas. Imponer sólo suscita resentimiento y oposición.

En primer lugar, hay que identificar el conflicto de intereses. Después, es cuestión de buscar soluciones, examinando las distintas alternativas que se nos ocurran y viendo si

alguna es aceptable por todas las partes. Si ninguna lo es, se debe explicar la razón por la que tales alternativas no son satisfactorias y formular nuevas modalidades de las mismas que puedan ser aceptadas por todos.

PISTA: Una prueba de que la alternativa pactada es satisfactoria para todas las partes es que todos estarán dispuestos a llevarla a la práctica.

Hoja de refuerzo de "Negociar acuerdos sin perdedores"



Ficha 51: "El camino de mi vida"



Objetivos

Representar la biografía de cada uno y las expectativas de futuro.
Conocerse más unos a otros.



Población diana

Adolescentes.



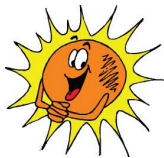
Duración aproximada

Tarea para casa.



Materiales necesarios

Una hoja "Tarea para casa: El camino de mi vida" y lápices o rotuladores de colores para cada adolescente.



Descripción

En casa:

Dibujar un camino que represente la biografía personal, con sus cuevas, piedras y socavones. Describir sobre el sendero los acontecimientos vitales más importantes e incluir aquellos eventos que se espera ocurran en la vida de uno.

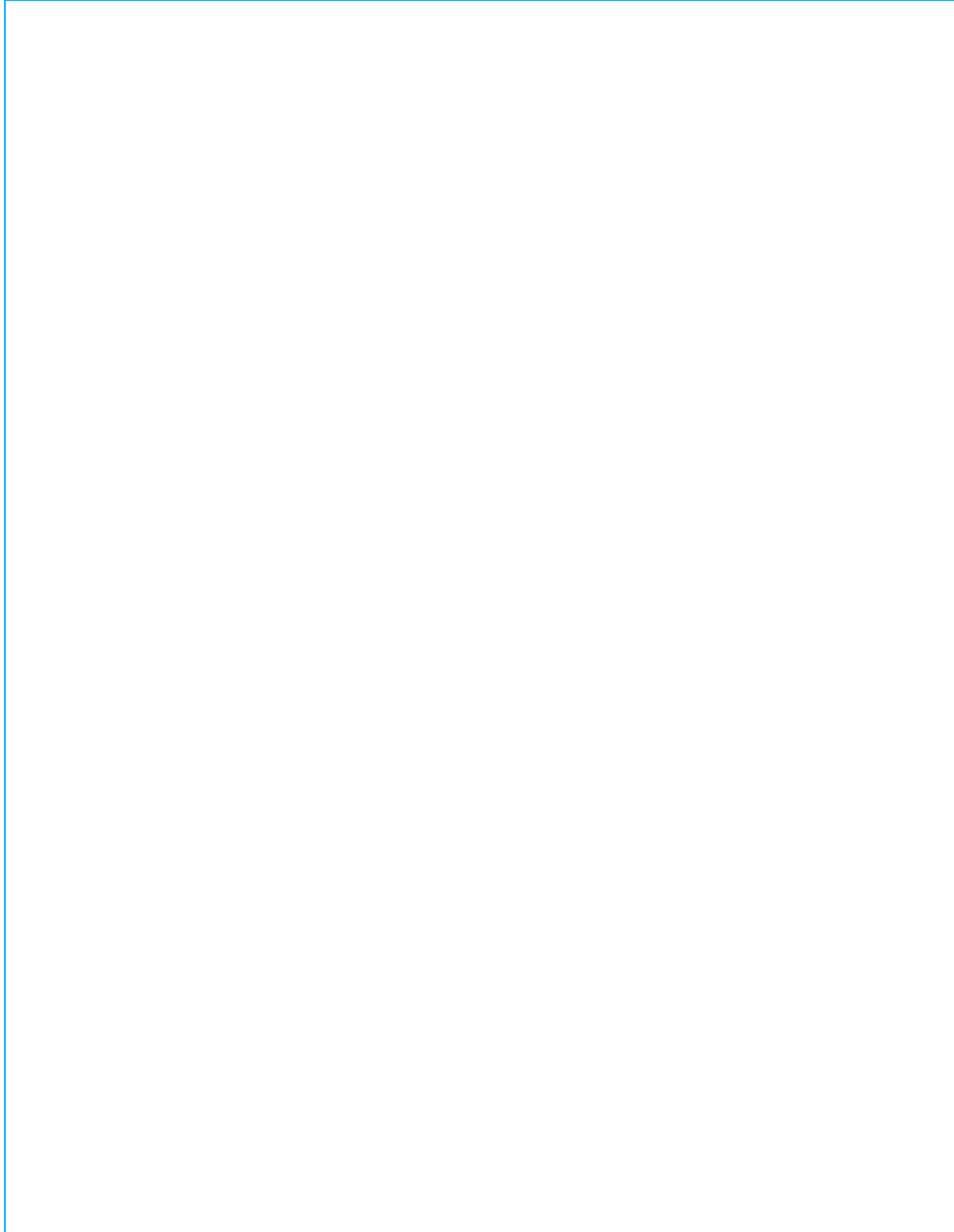
En siguiente sesión del taller:

Exposición de los dibujos "el camino de mi vida" en las paredes de la sala.

Explicación al grupo de cada dibujo por el autor del mismo.

Tarea para casa: “El camino de mi vida”

Dibujar un camino que represente la biografía personal, con sus cuevas, piedras y socavones. Describir sobre el sendero los acontecimientos vitales más importantes e incluir aquellos eventos que se espera ocurran en la vida de uno.

A large, empty rectangular box with a thin blue border, intended for a student to draw a path representing their personal biography. The box is currently blank.

Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”

2ª Parte: “Los valores y la toma de decisiones”

Sesión 4 (fichas 52 a 55):

Actividad 1: Exposición de los dibujos “el camino de mi vida”
en las paredes de la sala

Actividad 2: “Entrevista conmigo mismo dentro de diez años”

Actividad 3: “El juego de las bolsas”

Actividad 4: “Pronóstico de resultados”

Tarea para casa:

“¿Conoces a tus padres como personas?”

Ficha 52: "Entrevista conmigo mismo dentro de diez años"



Objetivos

Practicar el establecimiento de metas a largo plazo y de estrategias para lograrlas. Darse cuenta que, con las limitaciones que imponen los recursos y las circunstancias, pueden influir en sus propias vidas a largo plazo si se plantean metas y estrategias para conseguirlas.



Población diana

Adolescentes.



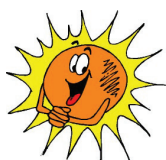
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Entrevista conmigo mismo dentro de diez años" para cada adolescente.



Descripción

- A) Se imaginan que tienen diez años más y se entrevistan unos a otros, contestando preguntas sobre sus vidas y cómo llegaron a ser así. La hoja "Entrevista conmigo mismo dentro de diez años" les puede servir de guión.
- B) Volviendo a su edad actual, contestan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué puede hacer cada uno ahora para influir en su propia vida dentro de 10 años?
- ¿Cuándo dejamos de luchar por conseguir nuestras metas?
- ¿Qué recursos y limitaciones tenemos para conseguir nuestras metas?

“Entrevista conmigo mismo dentro de diez años”

Muchos viven sus vidas dependiendo más de lo que les va sucediendo que de sus propias metas. Estas personas tienen un gran riesgo de no realizar sus expectativas y sufrir un alto nivel de insatisfacción. Para evitar esto, es bueno plantearse metas a largo plazo, por ejemplo, para diez años, tiempo suficientemente largo como para plantearnos hacer cualquier cosa.

- A) Pensamos cómo nos gustaría ser o estar dentro de diez años en las siguientes áreas:
- estudios / trabajo
 - relaciones afectivo-sexuales
 - amistades
 - relaciones con familia
 - salud
 - felicidad
- B) Pensamos cómo lograr estas metas.
- C) Nos imaginamos que tenemos diez años más y nos entrevistamos unos a otros, contestando a preguntas sobre nuestras vidas como:
- ¿Qué edad tienes?
 - ¿Estudias? ¿Qué estudias?
 - ¿Trabajas? ¿En qué? ¿Cómo conseguiste el trabajo?
 - ¿Tienes novio/a? ¿Te has casado?
 - ¿Tienes hijos?
 - ¿Vives independiente o con tus padres?
 - ¿Sigues teniendo los mismos amigos?
 - ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
 - ¿Cómo te llevas con tus padres? ¿y con tus hermanos?
 - ¿Tienes buena salud?
 - ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias y logros en estos últimos diez años?
 - ¿Eres feliz?
 - ¿Cómo has llegado a ser así?
 - ¿Qué aconsejarías a los adolescentes sobre cómo lograr sus metas?

Ficha 53: "El juego de las bolsas" (elegimos regalos)



Objetivos

Practicar la toma de decisiones.

Reflexionar sobre las razones por las que elegimos una opción y no otras, y sobre lo difícil de tomar decisiones si no se tiene toda la información.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.

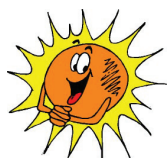


Materiales necesarios

Tantas bolsas negras de basura (tamaño papelera) y lazos para atarlas como adolescentes.

Distintos regalos, diferentes en formas y peso, uno para cada bolsa.

Una hoja "El juego de las bolsas (elegimos regalos)" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

A) Deben elegir entre distintas bolsas que contienen diferentes regalos secretos siguiendo los pasos de la hoja "El juego de las bolsas (elegimos regalos)".

B) Comparten las respuestas a las preguntas de dicha hoja.

“El juego de las bolsas (elegimos regalos)”

- A) Delante de nosotros, sobre la mesa, tenemos bolsas cerradas (algunas más que participantes) que contienen cada una un regalo diferente. Se trata de que cada uno elija uno de los regalos siguiendo los siguientes pasos:
1. Elegir una bolsa sin tocarla y decir por qué la hemos elegido
 2. Levantar la bolsa para calcular su peso y decidir si seguimos eligiéndola o queremos cambiarla con otra de las que han o no han elegido los compañeros
 3. Palpamos el regalo a través de la bolsa y optamos de nuevo por decidir si cambiamos o no de bolsa, diciendo el porqué de nuestra decisión.
 4. Abrimos la bolsa, miramos dentro y expresamos nuestra satisfacción o no con la elección.
- B) Compartimos las respuestas a las siguientes preguntas:
1. ¿Es difícil tomar decisiones si no se tiene toda la información?
 2. ¿Tomamos algunas veces decisiones sin pararnos a pensar si tenemos toda la información que necesitamos?
 3. ¿En qué cuestiones elegimos sin pensar en las consecuencias de las distintas opciones?
 4. ¿Cuántas decisiones tomamos por intuición?
 5. ¿Influyen nuestros valores en la toma de decisiones?

Ficha 54: "Pronóstico de resultados"



Objetivos

Desarrollar la capacidad de predecir los resultados de sus acciones y de tener en cuenta las consecuencias a la hora de actuar.



Población diana

Adolescentes.



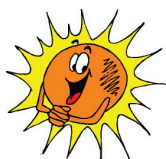
Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Pronóstico de resultados" para el coordinador de la actividad.



Descripción

- A) Lectura en voz alta del primer párrafo de la hoja "Pronóstico de resultados".
- B) Lluvia de ideas sobre qué pasaría en la vida de cada uno si se llevan a cabo diversas decisiones o acciones.
- C) Calculan la probabilidad de que sucedan las distintas consecuencias positivas y negativas señaladas en la lluvia de ideas.
- D) Valoran si están dispuestos a enfrentarse a cada consecuencia.

- E) Opinan sobre la frase: “Si una consecuencia, por poco probable que sea, no estamos dispuestos a asumirla, tal vez, será mejor evitarla eligiendo la opción que garantice que dicha consecuencia no se va a producir”.

“Pronóstico de resultados”

Una parte importante de la toma de decisiones implica predecir lo que puede pasar después de tomar la decisión de hacer o no algo. De hecho, cuanto mejor se pronostiquen los resultados, mejor se toman las decisiones y más posibilidades hay de obtener los resultados que se quieren. Está comprobado que con un poco de práctica la mayoría de las personas son capaces de realizar pronóstico de resultados con precisión.

- A) Realizamos una lluvia de ideas sobre qué pasaría en la vida de cada uno si se llevan a cabo las siguientes decisiones o acciones (recordamos que en una lluvia de ideas, todas valen, por muy absurdas que parezcan, lo mejor es la cantidad y lo importante es combinar y mejorar):
- Consumir tabaco
 - Dejar de estudiar
 - Tener relaciones sexuales con penetración
 - Echarse novio formal
 - Decidir adelgazar
 - Robar
 - Fumar porros
 - Irse de casa
 - Consumir pastillas
- B) Reflexionamos sobre la probabilidad de que sucedan las distintas consecuencias positivas y negativas señaladas en la lluvia de ideas.
- C) Nos preguntamos si estamos dispuestos a enfrentarnos a cada consecuencia.
- D) Compartimos qué nos parece la siguiente frase: “Si una consecuencia, por poco probable que sea, no estamos dispuestos a asumirla, tal vez, será mejor evitarla eligiendo la opción que garantice que dicha consecuencia no se va a producir”.

Ficha 55: "¿Conoces a tus padres como personas?"



Objetivos

Darles una oportunidad de conocer mejor a sus padres y de ponerse en su lugar.



Población diana

Adolescentes.



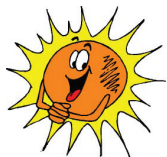
Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

Hojas "Tarea para casa: ¿Conoces a tus padres como personas?" y un bolígrafo para cada adolescente.



Descripción

Intentan responder a las preguntas sobre la niñez, adolescencia, gustos, relaciones y valores de sus padres que están en las hojas "Tarea para casa: ¿Conoces a tus padres como personas?". Luego les preguntan lo mismo a cada uno de sus padres y comparan las respuestas.

Tarea para casa: “¿Conoces a tus padres como personas?”

Te presentamos una buena oportunidad para que desarrolles una nueva perspectiva y un mejor entendimiento de dos personas importantes en tu vida: tus padres.

El ejercicio consiste en intentar responder a preguntas sobre la niñez, adolescencia, gustos, relaciones y valores de tus padres, y luego preguntarles lo mismo a cada uno de tus padres, para comparar las respuestas y darte cuenta del grado de conocimiento que tienes de estas dos personas. Si no tienes padres, hazlo con tu tutor o tutores.

1. ¿Cuál era el apodo de tu madre y de tu padre cuando eran niños?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

2. ¿Qué querían ser tu madre y tu padre cuando crecieran?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

3. ¿Quién era el ídolo de la infancia de cada uno de tus padres?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

4. ¿Se escaparon tu madre y tu padre de casa cuando eran adolescentes?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

5. ¿De qué discutían más tus padres con sus respectivos padres?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

6. ¿A qué edad comenzaron a experimentar el sexo (masturbación, acto sexual,...) cada uno de tus padres?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

7. ¿A qué edad probaron las bebidas alcohólicas cada uno de tus padres?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
8. ¿A qué edad se fumaron el primer cigarrillo?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
9. ¿Qué nota media sacaban tus padres en la escuela?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
10. ¿Cuál es la comida favorita de cada uno de tus padres?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
11. ¿Cuál ha sido la gran desilusión en la vida de cada uno de tus padres?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
12. ¿Cuál es el artista musical favorito de cada uno de tus padres?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
13. ¿A dónde fueron tus padres en la primera cita?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |
14. ¿Cuanto tiempo se conocieron tus padres antes de vivir juntos?
- | | |
|---------------|-----------------------------|
| Tu respuesta: | La respuesta de tus padres: |
| Madre: | Madre: |
| Padre: | Padre: |

15. ¿Cómo reaccionarían tus padres si encontraran un preservativo en tu pantalón?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

16. ¿Cómo reaccionarían tus padres si te pillaran realizando prácticas sexuales a solas o con un / a amigo / a?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

17. ¿Cómo reaccionarían tus padres si se enteraran de que robabas en un "todo a 100"?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

18. ¿Cómo reaccionarían tus padres si advirtieran que vomitas la comida para no engordar?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

19. ¿Cómo reaccionarían tus padres si un profesor les avisa de que haces novillos?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

20. ¿Cómo reaccionarían tus padres si encontraran hachís en tu habitación?

Tu respuesta:

Madre:

Padre:

La respuesta de tus padres:

Madre:

Padre:

Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”

2ª Parte: “Los valores y la toma de decisiones”

Sesión 5 (fichas 56 a 59):

- Actividad 1: “¿Cómo se toman las decisiones?”
- Actividad 2: “Cómo se deberían tomar las decisiones”
- Actividad 3: “Toma de decisiones paso a paso”

Actividad final:

“¿Y ahora, qué?”

Ficha 56: "¿Cómo se toman las decisiones?"



Objetivos

Reflexionar sobre los riesgos, ventajas, desventajas y consecuencias de distintas formas en que las personas toman las decisiones.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

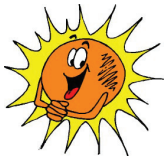
30 minutos.



Materiales necesarios

Una pizarra y tiza (para lluvia de ideas).

Una hoja "¿Cómo se toman las decisiones?" y un bolígrafo para cada adolescente.



Descripción

- Lluvia de ideas sobre las formas en que las personas toman las decisiones.
- En grupos pequeños, reflexionan sobre las ventajas, desventajas y consecuencias posibles de cada una de las formas de tomar las decisiones que han surgido en la lluvia de ideas (rellenan la tabla de la hoja "¿Cómo se toman las decisiones?").
- Puesta en común de lo realizado por cada grupo.

“¿Cómo se toman las decisiones?”

- A) Lluvia de ideas sobre las formas en que las personas toman las decisiones: dejando que otro tome la decisión por él, evaluando todas las opciones posibles, de forma impulsiva,...
- B) Reflexionamos sobre los riesgos, ventajas, desventajas y consecuencias posibles de cada una de las formas señaladas:

| FORMA | RIESGOS | VENTAJAS | DESVENTAJAS | CONSECUENCIAS |
|-------|---------|----------|-------------|---------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Ficha 57: "Cómo se deberían tomar las decisiones" (exposición de un modelo)



Objetivos

Aprender un modelo para la toma de decisiones.



Población diana

Adolescentes.



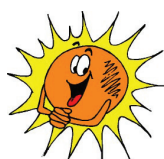
Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Cómo se deberían tomar las decisiones" para cada participante.



Descripción

Con apoyo de la hoja "Cómo se deberían tomar las decisiones", exposición teórica en la que se les presenta los pasos de un modelo para tomar decisiones evaluando todas las alternativas: identificación de opciones posibles, recopilación de información necesaria para decidir, lista de ventajas y desventajas de cada opción, toma de la decisión y razonamiento de esa elección.

“¿Cómo se deberían tomar las decisiones?” (exposición de un modelo)

Os presentamos los pasos de un modelo para tomar las mejores decisiones, evaluando todas las alternativas:

| PASOS | PREGUNTAS CLAVE |
|---|--|
| 1. Identificación de opciones posibles | ¿Cuáles son las alternativas que existen? |
| 2. Recopilación de información necesaria para decidir | ¿Conozco todo lo que debo saber sobre la situación? ¿Qué me falta saber? ¿Dónde debo buscar dicha información? |
| 3. Hacer una lista de ventajas y desventajas de cada opción | ¿Cuáles son los posibles riesgos y beneficios que acompañan a cada alternativa? |
| 4. Pensar en cómo resolver o reducir las desventajas de cada opción | ¿Puedo superar los inconvenientes de cada opción? |
| 5. Pensar si existe la posibilidad de obtener las ventajas de una opción eligiendo las otras opciones | ¿Cómo podría conseguir las ventajas de una opción eligiendo las otras? |
| 6. Ponderación subjetiva de las ventajas y desventajas de cada opción | ¿Cuál es el valor medio que concedo a las ventajas y desventajas de cada opción? (Puntuo de 1 a 10 cada ventaja, sumo la puntuación de todas las ventajas de cada opción y divido por el nº de ellas para obtener la media; hago lo mismo con las desventajas de cada opción) |
| 7. Valoración del coste emocional y relacional de cada opción | ¿Cómo me sentiré si decido una cosa u otra? ¿Sufrirán mis relaciones personales? |
| 8. Toma de la decisión y razonamiento de esa elección | ¿Cuál de todas las alternativas posibles resulta para mí la mejor ahora? ¿Por qué? |

“Toma de decisiones paso a paso” (practicamos la toma de decisiones)

Aplicamos el modelo teórico de toma de decisiones a distintos dilemas en relación con la salud que se nos plantean en la vida real.

Ficha 58: "Toma de decisiones paso a paso (practicamos la toma de decisiones)"



Objetivos

Saber aplicar el modelo teórico de toma de decisiones a dilemas que se les plantean en la vida real.



Población diana

Adolescentes.



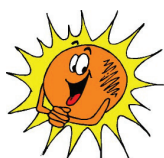
Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Cómo se deberían tomar las decisiones" para cada participante.



Descripción

- A) Se les pregunta a los adolescentes qué dilemas en relación con la salud se les plantea en la vida real.
- B) Se dividen en pequeños grupos. Cada grupo debe elegir uno de los dilemas señalados en "A)" y aplicar paso a paso, respondiendo a las preguntas clave, el modelo teórico de toma de decisiones de la hoja "Cómo se deberían tomar las decisiones".
- C) Puesta en común de cómo ha aplicado el modelo cada grupo.

Ficha 59: "¿Y ahora, qué?"



Objetivos

Evaluar el taller de forma individual y grupal.
Conocer de cada adolescente cómo se ha sentido en el taller, para qué le ha servido, lo que le ha gustado, lo que no y sus propuestas para otros talleres.



Población diana

Adolescentes.



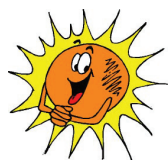
Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

Hojas "¿Y ahora, qué? (Evaluamos el taller)" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

- A) Cada adolescente rellena las hojas "¿Y ahora, qué? (Evaluamos el taller)".
- B) Se evalúa el taller en grupo, compartiendo lo que cada uno ha aprendido o descubierto y cómo piensa trasladarlo a la vida real.

“¿Y AHORA, QUÉ?” (Evaluamos el taller)

1. Puntúa de 1 a 10 el taller en su conjunto:
2. ¿Cómo te has sentido durante el taller?

3. ¿Estas satisfecho / a de haber realizado el taller? ¿Por qué?

4. Puntúa de 1 a 10 el grado de utilidad del taller en su conjunto:
5. ¿Para qué te ha servido el taller?

6. ¿Crees que el taller te ha sido útil para comunicar mejor lo que sientes y lo que deseas? (Explícalo)

7. ¿Crees que el taller te ha sido útil para afrontar bien los conflictos interpersonales? (Explícalo)

8. ¿Crees que el taller te ha sido útil para aprender a lograr tus metas y saber tomar decisiones? (Explícalo)

9. Escribe todo lo que has aprendido o descubierto en este taller y cómo piensas trasladarlo a la vida real:

10. Puntúa de 1 a 10 tu asertividad y resistencia a las presiones de los demás:
11. Me ha gustado del taller...

12. No me ha gustado del taller...

13. Propuestas de mejora para el taller...

14. Puntúa de 1 a 10 las actividades realizadas en este taller:
- Mis objetos identificativos (presentación)
 - La noticia / el teléfono sin palabras
 - Siempre hay una forma de decir bien las cosas
 - ¿Estás escuchando?
 - Prueba tu firmeza
 - Aceptar y pedir una conducta
 - Decir no con claridad y buenas formas
 - Cómo ser firme sin ofender a los demás
 - Selecciona cuidadosamente tus palabras
 - Los valores de mi familia y mi entorno
 - Mis valores personales
 - Ordenamiento de valores
 - El camino de mi vida
 - Entrevista conmigo mismo dentro de diez años
 - Pronóstico de resultados
 - ¿Conoces a tus padres como personas?
 - El juego de la bolsa
 - ¿Cómo se toman las decisiones?
 - Cómo se deberían tomar las decisiones
 - Toma de decisiones paso a paso
 - ¿Y ahora, qué? (la hoja que rellenas)

15. Puntúa de 1 a 10:
- Mi nivel de asistencia
 - Mi puntualidad
 - Mi participación individual
 - Mi participación en el grupo
 - Mi implicación en el desarrollo del taller

16. Completa las frases:
- El lugar donde se ha desarrollado el taller es...
 - La duración del taller ha sido...
 - Los contenidos del taller han sido...
 - El tratamiento de los temas ha sido...
 - Los coordinadores del taller han sido...
 - La relación grupal ha sido...

17. ¿Te gustaría realizar talleres similares sobre otros temas? ¿Cuáles?

Edad: Sexo:

Nombre (voluntario):

Observaciones (escribe lo que quieras):

Otras técnicas y actividades para...

... conocerse más unos a otros (fichas 60 a 64)

La rueda de las preguntas
Dinámica de conocimiento: en busca de lo profundo
Preguntas comprometedoras (para conocer el grupo)
¿Adivina quién es?
Preguntas cruzadas

... comprenderse mejor unos a otros (fichas 65 a 67)

Dinámica de presentación: nos ponemos en lugar del otro
Las 3 urnas
De gustos no hay nada escrito

... trabajar el autoconcepto (fichas 68 a 71)

Evaluación proyectiva del autoconcepto
Cómo nos ven
Caricias sin pellizcos
Baloncesto a ciegas

... aprender a relacionarse mejor (fichas 72 a 78)

Los 3 caramelos
Escuela de ligue
Los tres obstáculos de la comunicación
Contacto con tacto
El cronómetro de la vergüenza
Banco de habilidades
Hacer amigos

... mejorar la expresión de los sentimientos (fichas 79 a 81)

Discoforum: siento luego pienso
Concurso-presentación: tomando riesgos
Ejercicio: carta a un pygmalión negativo

... reflexionar sobre las opciones que se toman en la vida (fichas 82 a 84)

La historia de cada uno
Dinámica: lo que he aprendido en la vida
Riesgos y decisiones

Ficha 60: "La rueda de las preguntas"



Objetivos

Romper el hielo.
Conocerse más unos a otros.



Población diana

Adolescentes.



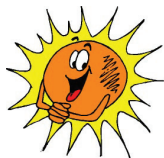
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "La rueda de las preguntas" para cada participante.



Descripción

Van rotando, por parejas, hasta haber estado todos con todos compartiendo las respuestas a las preguntas (cada persona va seleccionando a su gusto preguntas entre las 22).

La rueda de las preguntas

1. Color preferido
2. Grupo preferido de música
3. Cualidad que prefieres en un amigo / a
4. Que no soportas de los demás
5. Sitio preferido para ir de vacaciones
6. Flor preferida
7. Qué quieres ser de mayor
8. Tu ídolo es...
9. Tu canción favorita
10. Tu mejor amigo / a se llama
11. Cualidad que buscas en los chicos
12. Cualidad que buscas en las chicas
13. A dónde te gustaría hacer un viaje
14. Cualidad que prefieres en un profesor
15. Qué no soportas de tu cuerpo
16. Medio de transporte preferido
17. Tu novio / a te dice que eres...
18. El sexo es para ti...
19. Tus amigos te aprecian por...
20. Tu hermano / a te odia por...
21. ¿Cada cuanto te duchas?
22. Qué opinas de este dibujo:



Ficha 61: "Dinámica de conocimiento: en busca de lo profundo"



Objetivos

Conocerse más unos a otros profundizando en los sentimientos, valores, virtudes y defectos.



Población diana

Adolescentes.



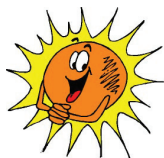
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Dinámica de conocimiento: en busca de lo profundo" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Sentados en círculo, por parejas, cada uno entrevista al otro durante diez o quince minutos y le hace preguntas encaminadas a conocer al otro como "amigo íntimo" con sus sentimientos, valores, virtudes y defectos. Después de ello, se hace la presentación ante todo el grupo, debiendo cada cual presentar al compañero entrevistado. Se termina compartiendo con el gran grupo cómo se ha sentido cada uno a lo largo del ejercicio y qué impresión le han producido los demás miembros del grupo.

DINÁMICA DE CONOCIMIENTO: EN BUSCA DE LO PROFUNDO

Reflexión

Nunca acabamos de conocernos suficientemente. El conocimiento de otra persona o de uno mismo no es algo cerrado ni un acto puntual, sino un proceso continuado y siempre nuevo. Cada persona humana es una constante sorpresa. Un conocimiento que no lleve al compromiso puede ser peligroso, egoísta y hasta superficial. La intercomunicación es fundamental para el conocimiento del otro y de uno mismo. Por lo general, sólo conocemos a los demás por su nombre, procedencia y dedicación, y nos comunicamos con ellos exclusivamente en un nivel secundario. Reflexiona sobre ¿qué es lo que verdaderamente me interesa de los demás? Lo normal es que nos quedemos en su nombre y su ubicación social (edad, profesión,...) sin profundizar en sus sentimientos. Para corregir esto, ¿cuáles serían las preguntas realmente importantes que deberíamos hacer para conocer mejor al compañero como persona humana con la que relacionarnos?

Ejercicio

A) Escribe 10 preguntas realmente importantes que deberíamos hacer para conocer mejor al compañero como persona humana intentando ser lo más profundo posible y abarcando todas las esferas vitales (familia, orientación profesional, amigos, sexualidad, creencia religiosa,...):

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

6.-

7.-

8.-

9.-

10.-

- B) Sentados en círculo, por parejas, cada uno entrevista al que está a su izquierda durante diez o quince minutos y le hace las 10 preguntas anteriores procurando conocer al otro como "amigo íntimo" con sus sentimientos, valores, virtudes y defectos.
- C) A continuación se cambian las parejas y los entrevistados pasan a ser entrevistadores.
- D) Después de ello, se hace la presentación ante todo el grupo, debiendo cada cual presentar al compañero entrevistado.
- E) Por último, cada uno pone en común cómo se ha sentido a lo largo del ejercicio y qué impresión le han producido los demás miembros del grupo.

Ficha 62: :“Preguntas comprometedoras (para conocer el grupo)”



Objetivos

Conocerse más unos a otros.
Detectar problemas personales de una forma anónima.
Favorecer la empatía entre los participantes.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Papeletas en blanco y bolígrafos.



Descripción

Se trata de que cada uno escriba en papeletas sin firmar preguntas comprometedoras para el resto del grupo y se entreguen dobladas en cuatro al coordinador de la sesión. Éste, una vez tenga todas, escogerá una al azar y la leerá en voz alta. Cada miembro del grupo deberá responder por escrito a esa pregunta, una vez más sin firmar, al coordinador de la sesión, quien leerá las respuestas, agrupadas por similitudes. Se hará lo mismo con cada una de las preguntas.

Al final, cada uno comentará cómo se ha sentido durante el ejercicio y en qué ha cambiado su conocimiento del grupo.

Variante 1: Se puede responder en voz alta en vez de por escrito.

Variante 2: En vez de preguntas comprometedoras pueden escribir en la papeleta algo que les inquiete o preocupe. El coordinador de la sesión repartirá al azar las papeletas dobladas y cada uno deberá leer en voz alta la que le ha tocado, intentando ponerse en el lugar del otro, y dar un consejo.

Ficha 63: "¿Adivinas quién es?"



Objetivos

Explorar el grado de conocimiento que tienen unos de otros.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "¿Adivinas quién es?" y un bolígrafo para cada participante.
Sillas en círculo, tantas como adolescentes.



Descripción

Tras rellenar la hoja "¿Adivinas quién es?", se entrega al coordinador de la sesión. Una vez todos sentados en círculo, el juego consiste en que tras elegir una hoja al azar, el coordinador de la sesión irá leyendo las pistas de una en una hasta que el participante que le toque por turno se decida por dar un nombre. Se ganan los puntos de la última pista utilizada para adivinar el nombre de quién ha respondido la hoja. Si falla, hay rebote al concursante siguiente, quien continúa con la pista donde se quedó el anterior hasta que se decida a dar un nombre. Y así sucesivamente, hoja a hoja. Gana quien más puntos ha conseguido reunir al final del juego.

¿Adivinas quién es?

Pista 1 (20 puntos). Color, planta, animal y juego preferidos:

Pista 2 (19 puntos). Cuatro cosas que te gustan:

Pista 3 (18 puntos). Cuatro cosas que no te gustan:

Pista 4 (17 puntos). Cuatro cualidades tuyas:

Pista 5 (16 puntos). Cuatro cosas que cambiarías en ti:

Pista 6 (15 puntos). Frase ("slogan") que te define o expresa lo mejor de ti y aquello de lo que te sientes más orgulloso / a:

Pista 7 (14 puntos). Cómo crees que te ven los demás:

Pista 8 (13 puntos). Cómo te gustaría ser:

Pista 9 (12 puntos). Cuatro cosas que te dan placer:

Pista 10 (11 puntos). Qué es aquello por lo que te enfadas casi siempre:

Pista 11 (10 puntos). Qué es lo más importante para ti:

Pista 12 (9 puntos) . Qué valoras más en tus amigos / as:

Pista 13 (8 puntos). Qué es lo que más valoran en ti tus amigos:

Pista 14 (7 puntos). Para qué crees que vales:

Pista 15 (6 puntos). Qué te gustaría ser el día de mañana:

Pista 16 (5 puntos). Con quién vives:

Pista 17 (4 puntos). Cuatro cosas que buscas en las chicas:

Pista 18 (3 puntos). Cuatro cosas que buscas en los chicos:

Pista 19 (2 puntos). Lo que más te preocupa es:

Pista 20 (1 punto). Qué estás dispuesto a ofrecer a los demás:

Mi nombre es:

Ficha 64: "Preguntas cruzadas"



Objetivos

Conocer cómo les ven las personas del otro sexo.



Población diana

Adolescentes de ambos sexos.



Duración aproximada

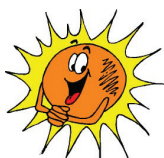
30 minutos.



Materiales necesarios

Dos urnas (pueden ser cajas de zapatos a las que se ha hecho una hendidura superior).
Una hoja de etiquetas "Qué preguntarías a los chicos... Qué preguntarías a las chicas...".

Tijeras y papel de celofán adhesivo para recortar y adherir etiquetas a las urnas.
Papeletas en blanco y bolígrafos.



Descripción

Cada joven de un sexo formulará preguntas a los jóvenes del sexo contrario en papeletas que depositará en 2 urnas con las siguientes etiquetas (cada una, una):

Qué preguntarías a los chicos...

Qué preguntaría a las chicas...

Se pueden formular el número de preguntas que se quiera, pero cada una en una papeleta.

Una vez hayan depositado todos sus preguntas, se procede a abrir las urnas. Los chicos deberán responder a las preguntas que les han hecho las chicas y viceversa.

Qué preguntaría a los chicos...



Qué preguntaría a las chicas...

Ficha 65: "Dinámica de presentación: nos ponemos en lugar del otro"



Objetivos

Presentarse unos a otros de forma divertida.
Favorecer la empatía entre los participantes.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

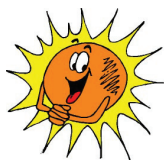
De 5 a 10 minutos por participante.



Materiales necesarios

Una hoja "Dinámica de presentación: nos ponemos en lugar del otro" y un bolígrafo para cada participante.

Una silla por pareja.



Descripción

Cada uno presenta a su compañero. Mientras el presentado permanece sentado, el presentador se coloca de pie detrás, moviéndole la mano y usando la primera persona al hablar. El presentado mueve la boca al ritmo que le marca el presentador con el movimiento de la mano; por ejemplo, un movimiento hacia arriba indica que abra la boca y un movimiento hacia abajo indica que la cierre.

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: NOS PONEMOS EN LUGAR DEL OTRO

Paso 1: Completamos las siguientes frases:

Me siento bien cuando...

Me siento herido/a cuando...

Me cuesta...

Me gusta porque...

Una buena decisión que tomé esta semana fue...

Me siento triste cuando...

Tengo miedo cuando...

Me siento frustrado/a cuando...

Me siento querido/a cuando...

Me siento excluido/a cuando...

Me siento bien con mi familia cuando...

Me siento bien con mis amigos cuando...

Me enfado cuando...

Lo que más deseo contar es...

Me preocupa que...

Mi mayor inquietud en el colegio/instituto es...

Mi mayor preocupación con mi mejor amigo/a es...

Cuando pienso en mi futuro, me siento...

Mi mayor deseo es...

Mi objetivo principal es...

El sentimiento más fuerte que tengo actualmente es...

Quisiera que los adultos no...

La última vez que lloré fue...

Si pudiera hacer otra cosa hoy, elegiría...

Paso 2: Nos ponemos por parejas compartiendo las frases completas de cada uno y captando las características personales del otro.

Paso 3: En gran grupo, cada uno presenta a su compañero, colocándose de pie detrás de la persona a la que se está presentando, moviéndole la mano y usando la primera persona al hablar. El presentado, sentado, mueve la boca al ritmo que le marca el presentador con el movimiento de la mano; por ejemplo, un movimiento hacia arriba indica que abra la boca y un movimiento hacia abajo indica que la cierre.

Ficha 66: "Las 3 urnas"



Objetivos

Comprenderse mejor unos a otros.
Promover la empatía y la ayuda mutua.



Población diana

Adolescentes.



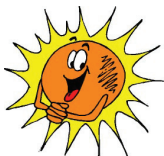
Duración aproximada

Una hora.



Materiales necesarios

Tres urnas (pueden ser cajas de zapatos con la tapa perforada).
Una hoja de etiquetas "Me gustaría superar... Me arrepiento de... Un problema mío es..."
Tijeras y papel de celofán adhesivo para recortar y adherir etiquetas a las urnas.
Papeletas en blanco y bolígrafos.



Descripción

Se colocan a la vista de todos 3 urnas con las siguientes etiquetas (cada una una):
Me gustaría superar...

Me arrepiento de...

Un problema mío es...

Se tratar de terminar las frases en papeletas sin firmar que se depositarán en las urnas correspondientes. Se pueden escribir todas las papeletas que se desee.

Una vez hayan depositado todos sus papeletas, se procede al escrutinio, consiste en leer las papeletas de cada una y comentarlas en gran grupo, entre todos, aportando soluciones, dando consejos, ...

Me gustaría superar...



Me arrepiento de ...



Un problema mío es...

Ficha 67: "De gustos no hay nada escrito"



Objetivos

Comprenderse mejor unos a otros, superando estereotipos y tolerando los gustos de cada uno.



Población diana

Adolescentes.



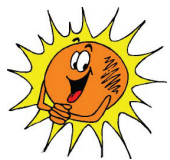
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Me gusta... No me gusta... Mi sueño sería..." y un bolígrafo por participante.



Descripción

- 1) Todos rellenan la hoja donde pone "Me gusta... No me gusta... Mi sueño sería... Edad: Sexo:" y se entregan al coordinador de la dinámica. Éste leerá de una en una las hojas en voz alta, sin decir la edad y el sexo. Se trata de adivinar entre todos si es chica o chico el que ha escrito la hoja y la edad del mismo.

2) Lluvia de ideas respondiendo a las preguntas:

¿Cómo son los estereotipos de hombre y mujer en la sociedad actual?

¿Cómo os gusta que sean los chicos?

¿Y las chicas?

¿Qué buscáis en un amigo?

¿Y en una amiga?

¿Preferís que vuestros amigos tengan gustos iguales o diferentes?

¿Aceptáis a las personas que tienen gustos diferentes a los vuestros?

¿Os resulta fácil o difícil tolerar los gustos de otros?

Me gusta...

No me gusta...

Mi sueño sería...

Sexo:

Edad:

Ficha 68: "Evaluación proyectiva del autoconcepto"



Objetivos

Explorar la autoimagen y los deseos de los adolescentes.
Separar la conducta que exhiben de su verdadera forma de ser.
Reflexionar sobre cómo influyen los demás sobre su autoconcepto y su conducta.



Población diana

Adolescentes.



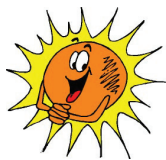
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Evaluación proyectiva del autoconcepto" y un bolígrafo para cada uno.



Descripción

Cada adolescente rellena la hoja "Evaluación proyectiva del autoconcepto".
Una vez han terminado todos, el que quiere lee y comparte lo escrito con el resto del grupo.
Se termina reflexionando entre todos sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo influyen los demás sobre nuestro autoconcepto y nuestra conducta?
- ¿Tenemos todos el deseo oculto, olvidado o negado de ser como los demás?
- ¿Nuestra conducta exhibe nuestra “verdadera forma de ser”?
- ¿Actuamos según nuestros deseos o como una forma de contentar a otros?

EVALUACIÓN PROYECTIVA DEL AUTOCONCEPTO

Escribe sobre:

1) La impresión que querría causar en los demás

2) Cómo soy, a veces, en realidad

3) Una historia de amor, la mejor que me podría ocurrir

Ficha 69: "Cómo nos ven"



Objetivos

Conocer la visión que tienen los demás de cada uno y valorar si coincide o no con la visión que él / ella tiene de si mismo / a.



Población diana

Adolescentes.



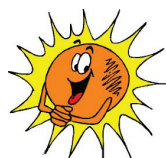
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Cómo nos ven" y un bolígrafo por participante.



Descripción

- A) Todos los miembros del grupo se colocan en círculo.
- B) Se entrega una fotocopia de la hoja "Cómo nos ven" a cada uno.
- C) Cada uno pone su nombre en el apartado correspondiente.

- D) Se pasa la hoja al compañero de la derecha, quién deberá escribir en las diferentes columnas (le gusta..., no le gusta..., cualidades, a mis compañeros les pediría para él...) pensando en el compañero cuyo nombre encabeza la hoja.
- E) Cuando ha terminado, pasa la hoja a su correspondiente compañero de la derecha.
- F) El proceso se repite hasta que la hoja ha dado la vuelta completa al círculo y ha llegado al participante cuyo nombre aparece en la misma.
- G) Por turno, cada uno lee lo que le han puesto sus compañeros y dice si coincide o no con la visión que él tiene de si mismo.

Cómo nos ven

Nombre:

| Le gusta ... | No le gusta... | Cualidades | A mis compañeros les pediría para él... |
|--------------|----------------|------------|---|
| | | | |

Ficha 70: "Caricias sin pellizcos"



Objetivos

Ejercitar habilidades de dar y recibir elogios realistas.



Población diana

Adolescentes.



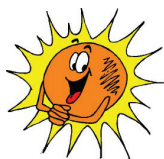
Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Silla para cada participante.



Descripción

Sentados en círculo, cada uno dice una caricia física (elogio o cualidad positiva de su aspecto físico) de su compañero / a de la derecha y una caricia psicológica (elogio o cualidad positiva de su forma de ser) de su compañero / a de la izquierda. En el enunciado de las caricias está prohibido dar pellizcos (enunciar cualidades negativas de la otra persona). Una vez terminada la ronda de caricias, responden a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os sentís al dar caricias?
- ¿Y al recibirlas?
- ¿Os cuesta más dar o recibir?
- ¿Tenéis costumbre de decir a los demás lo que os gusta de ellos?
- ¿Dais refuerzo positivo al que os da la caricia (se lo agradecéis) para que lo vuelva a hacer en el futuro?
- ¿Son vuestras caricias descriptivas (describen la razón del elogio) para que el receptor se las crea con más facilidad?

Ficha 71: "Baloncesto a ciegas"



Objetivos

Experimentar cómo influye en la consecución de resultados la confianza en uno mismo y en sus posibilidades, el tener información durante el proceso de cómo se está realizando la tarea y el comportamiento de las personas que nos rodean.



Población diana

Adolescentes.



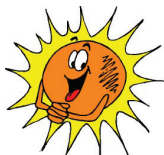
Duración aproximada

20 minutos.



Materiales necesarios

Una silla, un pañuelo, una caja o una papelera que haga de canasta y 10 pelotitas de ping-pong.



Descripción

Se piden tres voluntarios, que se salen de la sala para no escuchar lo que se les dice al resto: "El juego consiste en encestar con los ojos tapados por un pañuelo, pero con ciertas particularidades: al primer voluntario, le gritaréis, le intentaréis confundir con indi-

caciones erróneas y desanimar; con el segundo, os mantendréis en todo momento en silencio aunque os pregunte cómo lo está haciendo; al tercero, le debéis animar, darle información sobre cómo lo está haciendo e indicaciones correctas para dirigir el tiro.”

Se coloca una silla en el centro de la sala, donde se sentarán los voluntarios y a un metro y medio la canasta. Se hace pasar al primer voluntario y se le explica que debe intentar encestar 10 pelotitas de ping-pong a ciegas. Se le vendan los ojos y el resto del grupo actúa según lo convenido. Una vez ha terminado los 10 lanzamientos se le indica el número de aciertos y se le invita a sentarse con el resto del grupo pero advirtiéndole que tiene prohibido hablar, aunque lo haga el resto del grupo, hasta que no hayan tirado todos los voluntarios.

Una vez hayan lanzado todos los voluntarios, se dan los resultados. Habitualmente, habrá enceestado más veces el último de estos y menos el primero. Se le pregunta a cada uno cómo se ha sentido y cuánto confiaba en sus posibilidades mientras lanzaba.

Se pregunta a todo el grupo:

- ¿Qué conclusiones habéis sacado del juego?
- ¿Cómo creéis que influyen en la consecución de los resultados la confianza en uno mismo y en sus posibilidades? ¿Y el tener información durante el proceso de cómo se está realizando la tarea (si se están consiguiendo los objetivos o se está muy cerca o lejos de los mismos)? ¿Y el comportamiento de las personas que nos rodean?
- ¿Las personas con mayor autoestima son más resistentes a la presión del grupo? ¿Por qué?

Ficha 72: "Los 3 caramelos"



Objetivos

Ejercitar habilidades de seducción.



Población diana

Adolescentes.



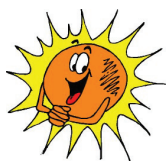
Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

3 caramelos y una silla por persona.



Descripción

Se sientan todos en círculo. Se reparten 3 caramelos a cada uno. Se trata de cada uno hable a los demás durante un minuto sobre "quién soy y por qué merece la pena conocerme".

Una vez han hablado todos, se levantan y reparten sus tres caramelos a las personas que crean se lo merecen más.

Al final, cada uno por turno dice con cuantos caramelos cuenta al final y expresa cómo se siente.

Ficha 73: "Escuela de ligue"



Objetivos

Aprender a concertar citas y a relacionarse mejor.



Población diana

Adolescentes.



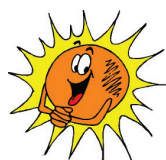
Duración aproximada

Una hora.



Materiales necesarios

Bolígrafos y hojas "Escuela de ligue", "Pistas para ligar con éxito" y "10 consejos para relacionarnos más y mejor" (esta última está en la ficha 18) para todos los participantes.



Descripción

Leen entre todos y comentan las hojas "Pistas para ligar con éxito" y "10 consejos para relacionarnos más y mejor".

En grupos pequeños preparan y escenifican contactos iniciales y segundos contactos.

El resto del gran grupo evaluará cada representación fijándose en las armas utilizadas para ligar (sonrisa, mirada, muestra de interés hacia el otro, hacer que el otro se sien-

ta importante, elogios, tipo de aproximación, seguridad en uno mismo, naturalidad, buen humor, escucha activa, preguntas abiertas, autorrevelaciones, información gratuita, hacerse el confidente del otro, hacerse de rogar, dejar al otro con la miel en los labios para hacerse desear, paciencia, ...). Para ello se servirá de la plantilla de observación incluida en la hoja "Escuela de ligue".

ESCUELA DE LIGUE

- A) Nos aprendemos la teoría: leemos entre todos y comentamos “Pistas para ligar con éxito” y “10 consejos para relacionarnos más y mejor”.
- B) En grupos pequeños preparamos y escenificamos contactos iniciales y segundos contactos.
- C) El resto del gran grupo evaluará cada representación fijándose en las armas utilizadas para ligar (sonrisa, mirada, muestra de interés hacia el otro, hacer que el otro se sienta importante, elogios, tipo de aproximación, seguridad en uno mismo, naturalidad, buen humor, escucha activa, preguntas abiertas, autorrevelaciones, información gratuita, hacerse el confidente del otro, hacerse de rogar, dejar al otro con la miel en los labios para hacerse desear, paciencia, ...).

| Armas para ligar | Utilizada (sí o no) | Qué mejorar |
|---|---------------------|-------------|
| sonrisa | | |
| mirada | | |
| muestra de interés hacia el otro | | |
| hacer que el otro se sienta importante | | |
| elogios | | |
| tipo de aproximación | | |
| seguridad en uno mismo | | |
| naturalidad | | |
| buen humor | | |
| escucha activa | | |
| preguntas abiertas | | |
| autorrevelaciones | | |
| información gratuita | | |
| hacerse el confidente del otro | | |
| hacerse de rogar | | |
| dejar al otro con la miel en los labios para hacerse desear | | |
| paciencia | | |
| otras armas (especificar): | | |

PISTAS PARA LIGAR CON ÉXITO

(SUGERENCIAS PARA CONCERTAR CITAS CON OTRAS PERSONAS)

Distintas investigaciones indican que una buena parte de los jóvenes adolescentes tienen dificultades o les falta habilidades para concertar citas con otras personas. Este dato adquiere mayor significación si se tiene en cuenta que el establecimiento de relaciones sociales insatisfactorias con otras personas durante la adolescencia puede convertirse en el precursor de alteraciones psicológicas en la edad adulta.

El desarrollo de relaciones íntimas requiere, en una fase inicial, que las personas conversen, se conozcan y concierten citas. La trascendencia de estos encuentros viene determinada por tres tipos de factores: la confianza o seguridad de resultar aceptado, la imagen favorable y aceptadora que uno tiene de sí mismo y el tipo de situación (que resulte físicamente excitante). Por ello, es importante potenciar el propio atractivo físico (aspecto, aseo, vestuario,... aunque no muy por encima del de la otra persona), mostrar confianza y seguridad en uno mismo, propiciar la proximidad y la familiaridad aumentando el número de contactos, buscar situaciones de activación fisiológica (novedosas, emocionantes, intensas,...) y emplear un lenguaje un tanto ambiguo y lúdico (que sugiera atracción) pero que no impida pedir de forma clara y sencilla las conductas del otro que uno desea.

Para evitar una excesiva ansiedad que nos bloquee es útil ensayar los encuentros en la imaginación o con personas de confianza. Un esquema útil puede ser el siguiente:

Contacto inicial:

Primer paso.—Cómo te aproximas a la otra persona:

- Con la mirada: tú sabes cuándo una persona te acepta o no con la mirada. Practica códigos de comunicación con la mirada. Intenta traducir lo que dicen las miradas. Ensaya cómo mirarse ligando.
- Busca complicidad: cosas en común con la otra persona.
- Pasea delante del otro con naturalidad, mirándole y mostrándole tu cuerpo abierto: evita cubrirte demasiado tiempo el pecho o el vientre con los brazos, carpetas, revistas o cualquier otra cosa; mantén las manos a la vista y el cuerpo recto, erguido, intentando guardar el equilibrio y la simetría general del cuerpo, en especial de la cabeza y de los hombros (las posturas asimétricas suelen denotar sensaciones conflictivas).

Segundo paso.—Inicias una conversación:

- Saluda y haz una autopresentación: ¡hola! ¿qué tal? Soy... y tú, ¿quién eres?
- Realiza algún comentario sobre el entorno (lugar, situación, actividad,...) en que se está.
- Primeras preguntas generales, abiertas (que no tengan como respuesta sí o no), con-

versación intrascendente (¿te gusta el deporte?,...) para que no des oportunidad de rechazarte.

Tercer paso.—Al final de la conversación, estableces un segundo contacto para algo: iros en mismo autobús, pedirle algo, ofrecerle algo,...

Segundo contacto:

- Imagen es importante: muy limpios, ropa bonita, no oler a nada,...
- Siéntete guapo / a: practica pensando en tus diferentes partes del cuerpo e intenta caminar por una calle sintiéndote estupendo / a (seguro que alguien te piropea).
- Potencia tu propio modelo de belleza: eres 10 porque eres original, no tienes copia (busca en el espejo a quién se parece cada parte de tu cuerpo y reconócelo como único y original); refuerza lo que te gusta de ti y neutraliza lo que te disgusta (ej: si no te gusta la tripa, métela para dentro para que no se note al principio de la cita y luego a medida que te encuentres cómodo ve soltándola).
- Acercamiento muy informal (ir con amigo / a) para que no se asuste la otra persona.
- Expresa lo que te gusta de la otra persona: practica continuamente diciéndoles a los otros lo que te gusta de ellos.
- Haz autorrevelaciones: aportarle al otro información personal sobre uno mismo resulta fundamental para encuentros posteriores, en cuanto que supone la apertura hacia el otro y el establecimiento de un clima de confianza que facilita la reciprocidad en la relación.
- Haz preguntas directas: como ya ha quedado contigo no te dirá "a tí qué te importa".
- Haz intento de volver a quedar para hacer algo diferente, algo que nadie lo haga; es importante que no haya dinero por medio, para evitar que te diga no por no tener dinero. Propón día, hora y lugar concretos.

Ficha 74: "Los tres obstáculos de la comunicación"



Objetivos

Conocer los obstáculos que pueden darse en la comunicación con los padres y pensar estrategias para superarlos.

Favorecer el diálogo y una mejor relación con sus padres.

Ponerse en el lugar de sus padres.



Población diana

Adolescentes.



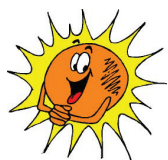
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Los tres obstáculos de la comunicación" para cada participante.



Descripción

Tras analizar los tres obstáculos más habituales en la comunicación con los padres que se presentan en la hoja "Los tres obstáculos de la comunicación", pensarán en situaciones en que se han encontrado con alguno de esos obstáculos y en cómo influyen en la comunicación posterior y la relación con sus padres, así como estrategias para superarlos. Se imaginarán, por último, cómo se comportarían ellos si fueran padres.

Los tres obstáculos de la comunicación

A) Analizamos los tres obstáculos más habituales en la comunicación con los padres (adaptado de WM. Lee Carter):

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Situación: A un joven de 16 años le acaban de dejar plantado | Necesidad del joven: Exponer sus sentimientos de rechazo | El padre: "Quizá te dejo plantado porque no se recupera de la ruptura con su último novio" | Lo que piensa el hijo: "Mi papá no me comprende" | Obstáculo 1: Apresurarse a ofrecer una solución |
| Situación: Un adolescente tiene problemas de relación con sus compañeros | Necesidad del joven: Proteger sus emociones | El padre: "Si fueras más educado te llevarías mejor con todos" | Lo que piensa el hijo: "¿Por qué nunca me escuchas? Siempre crees todo lo que te dicen" | Obstáculo 2: Crítica constructiva precipitada |
| Situación: A un adolescente le informan que no tendrá un papel en la obra de teatro de su clase | Necesidad del joven: Sentir que los demás toman en serio su desilusión | El padre: "No te preocupes; ya se te presentará otra oportunidad" | Lo que piensa el hijo: "No me comprenden. ¡Yo no quiero esperar otra oportunidad!" | Obstáculo 3: Restar importancia a las emociones |

- B) Pensar en situaciones en que os habéis encontrado con alguno de esos obstáculos y en cómo influyen en la comunicación posterior y la relación con vuestros padres.
- C) ¿Qué estrategias se os ocurren para superar estos obstáculos?
- D) ¿Hablamos de todo con nuestros padres? ¿Qué conocemos de la vida de nuestros padres? ¿Qué conocen ellos de la nuestra? ¿Existen temas tabú entre vosotros? ¿Por qué?
- E) Si tuvieras un hijo o una hija, ¿hablarías de todo con él / ella de forma clara y sincera o le ocultarías cosas? ¿desde qué edad?
- F) ¿Qué has aprendido en este ejercicio?

Ficha 75: "Contacto con tacto"



Objetivos

Ejercitar habilidades de comunicación no verbal.
Vencer el miedo al contacto físico.
Reflexionar sobre cómo el sentirse observado mediatiza la comunicación.



Población diana

Adolescentes.



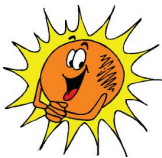
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Un pañuelo y una silla.



Descripción

- A) Se juega a la silla caliente:
- De uno en uno, voluntarios, se sientan en una silla.
 - Se les tapa los ojos con un pañuelo, asegurándose de que no ven.
 - El resto del grupo, también de uno en uno, se acerca y contacta físicamente con el sentado en la silla (de la forma que quiera) para expresarle algo.

– La persona sentada debe decir cómo se siente con cada contacto físico (si le gusta o no), qué cree que le están intentado transmitir y quién cree que es quien ha contactado con ella.

B) Se repite el ejercicio, pero sin los ojos tapados.

C) Se reflexiona entre todos: ¿qué distintas formas de comunicación y qué tipo de mensajes se han utilizado en el juego?, ¿qué ha sucedido en las dos situaciones (ojos tapados o no)?, ¿han cambiado el tipo de mensajes?, ¿qué hemos descubierto de nosotros mismos y de los demás en el juego de la silla caliente?

Ficha 76: "El cronómetro de la vergüenza"



Objetivos

Ejercitar habilidades de mantenimiento de un discurso verbal.
Ensayar a vencer la vergüenza.



Población diana

Adolescentes.



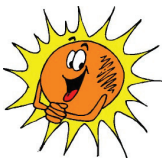
Duración aproximada

45 minutos.



Materiales necesarios

Un cronómetro, un tablero "El cronómetro... de la vergüenza", un cubilete y un dado de parchís.



Descripción

Por turnos, uno tira el dado, mueve la ficha tantas casillas como numeración obtenida y habla un minuto sobre el tema de la casilla que le ha tocado. Si consigue hablar un minuto sin parar, obtiene 10 puntos. Por cada 5 segundos que pare, penalización de 1 punto. Por decir cosas muy personales, bonificación de 2 puntos.

El siguiente tirará otra vez el dado y moverá la ficha (según el número que le salga) contando a partir de la casilla donde se ha quedado el jugador anterior.

Gana quien al final del juego ha obtenido más puntos.

El cronómetro... de la vergüenza

Tira el dado, mueve la ficha y habla un minuto sobre...

| |
|-------------------------------|
| Cómo tengo mi habitación |
| Sexo |
| Actos malos que yo hago |
| Cuerpo |
| Problemas personales |
| Notas que yo saco o he sacado |
| Masturbación |
| Relaciones de pareja |
| Familia |
| Ropa interior |

Cada vez que lo consigues, 10 puntos
Por cada 5 segundos que pares, penalización de 1 punto
Por decir cosas muy personales, bonificación de 2 puntos

Ficha 77: "Banco de habilidades"



Objetivos

Fomentar la interacción positiva entre los adolescentes para que se vayan generando relaciones de reconocimiento mutuo, aprendizaje e intercambio, cooperación y convivencia.



Población diana

Adolescentes.



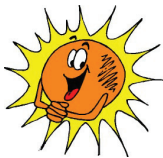
Duración aproximada

Presentación de la idea: 20 minutos. Desarrollo: meses.



Materiales necesarios

Carteles y fichas de accionistas.



Descripción

A) Se leen y se les pregunta qué les sugieren las siguientes frases:

- "La mejor manera de aprender a amar es entrenándose. A tu alrededor hay muchos que necesitan de tu ayuda y tu amor" (un educador).
- "Es imposible la salud psicológica a no ser que lo fundamental de la persona sea aceptado, amado y respetado por otros y por ella misma" (Abraham Maslow).

- B) Se presenta la propuesta de crear un banco de habilidades donde cada adolescente que quiera se inscribe comprometiéndose a poner en común con los demás aquellas estrategias que sabe poner en práctica para superar problemas y a difundir la idea (cartel y fichas de accionistas) entre sus compañeros y amigos.

FICHA DE ACCIONISTA DEL BANCO DE HABILIDADES

Nombre del accionista:

Capital que posee:

Cualidades:

Habilidades:

Problemas de la vida ante los cuales sabe enfrentarse:

Forma de contactar con el accionista:



CARTEL



¿QUÉ HABILIDADES TIENES? ¿TE LAS ACEPTAN? TE INVITAMOS A PONERLAS AL SERVICIO DE LOS DEMÁS, AYUDANDO A OTROS ADOLESCENTES. ¡COLABORA EN EL BANCO DE HABILIDADES! RELLENA LA FICHA Y ENTRÉGLA EN EL CENTRO DE SALUD MANUEL MERINO A LOLA (MAÑANAS) O A PATRICIO (TARDES)

Ficha 78: "Hacer amigos"



Objetivos

Reflexionar sobre la amistad.
Compartir estrategias de cómo buscar y encontrar amigos.



Población diana

Adolescentes.



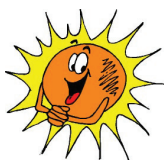
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una pizarra y una tiza.
Una hoja "Cómo encontrar amigos" para cada adolescente.
Folios en blanco y bolígrafos en caso de optar por la variante de A).



Descripción

- A) Se realiza una lluvia de ideas de palabras que a cada uno le sugiere el término "amistad" (el coordinador de la sesión las va escribiendo en la pizarra).
- B) Se lee la hoja "Cómo encontrar amigos".
- C) Se comparten estrategias que cada adolescente del grupo utiliza para buscar y encontrar amigos.

Variante en A) : En vez de lluvias de ideas, se puede comenzar escribiendo cada uno en una hoja tres palabras o tres frases que le sugiera el término "amistad" (así se recoge la opinión de todos). Luego el coordinador de la sesión lee todas las hojas en voz alta.

¿Cómo encontrar amigos?

La amistad es una necesidad vital: "Se puede vivir sin hermanos, pero no sin amigos". Ninguna persona puede autoestimarse y tener confianza en sí misma, si no tiene amigos y se siente amada. Hay quien dice que "en la vida no importa quién eres, sino que alguien te aprecie por lo que eres, y te acepte y te ame incondicionalmente".

La ciencia de la amistad necesita ser aprendida. Como dice Erich Fromm: "Sólo en contadas ocasiones nuestra cultura trata de aprender el arte de amar; dedicamos casi todas nuestras energías a otras cosas y muy pocas a aprender el arte de amar".

Para encontrar amigos lo primero es buscarlos. ¿Dónde buscar? Allí donde encuentres comunicación de sentimientos, ideas y aspiraciones. Así, es fácil vivir experiencias de comunicación y amistad en grupos culturales, deportivos o religiosos. Apúntate, pues, a un club de actividades de tiempo libre, a un grupo scout, un club de baloncesto o de danzas, un equipo teatral, un conjunto de guitarras o un grupo parroquial.

Hecho esto, pon en práctica los siguientes consejos:

1. Cultiva los hábitos básicos de cortesía:
 - Dar las gracias por cualquier favor que recibas.
 - Pedir disculpas por una molestia que hayas causado.
 - Recoger del suelo algo que se le cae a un compañero.
 - Ceder el paso.
 - Aguardar tu turno de intervención.
 - No reír ante una equivocación cualquiera de un compañero.
 - Ayudar al otro en una dificultad.
 - Cerrar las puertas con cuidado para no molestar con ruidos.
 - Pedir todas las cosas usando alguna fórmula como "por favor".
 - Escuchar con gran atención cuando nos habla un compañero.
2. Destierra el uso de motes molestos.
3. Adquiere el hábito de saludar amablemente.
4. En los trabajos en grupo, no esperes pasivamente a que los demás hablen y te lo den todo hecho; prepárate bien antes y aporta todo lo que puedas. Así los demás te verán como un elemento positivo y no como un parásito.
5. Ayuda a todo el que te necesite.
6. Pide ayuda siempre que la necesites.
7. Desarrolla la actitud de compartir tres dimensiones personales importantes: a) tus cosas o bienes propios; b) tu vida interior, tus vivencias de alegrías, de sufrimiento, de ilusiones, de conocimientos adquiridos, tus sentimientos y deseos íntimos; c) tus acciones o actividades de todo tipo.
8. Expresa tu afecto hacia tus compañeros de grupo. No te quedes sin decir te quiero a los que quieres.

9. Agradece a tus compañeros de grupo sus expresiones de afecto hacia ti. Así se sentirán a gusto y las repetirán más veces.
10. Sé tú mismo en todo momento.
"Amigo es aquel que, a pesar de conocerte, te sigue queriendo".

Y, sobre todo, en toda relación, mira antes el dar que el recibir.



Ficha 79: "Discoforum: siento luego pienso"



Objetivos

Aprender a diferenciar entre pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y comportamientos.

Compartir estrategias que utilizan cuando se sienten mal.



Población diana

Adolescentes.



Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.

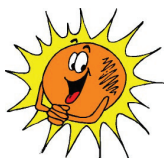


Materiales necesarios

Piezas musicales de variados géneros y estilos (las pueden traer los adolescentes).

Un aparato reproductor de música.

Una hoja "Discoforum: siento luego pienso" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Se trata de escuchar distintas músicas e identificar (escribir en la hoja) los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que se producen en ellos, cuáles son las

situaciones en las que suelen experimentar esos pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales y cómo se comportan habitualmente en esas situaciones.

Por último, comparten unos con otros las estrategias que siguen cuando se sienten mal, qué pensamientos les vienen a la mente y si han probado a escribirlos, releerlos y corregirlos cuando ya no está la emoción.

DISCOFORUM: SIENTO LUEGO PIENSO

Reflexión

Los pensamientos son nuestro autolenguaje interior: pensamos con palabras. Las palabras generan emociones. Los sentimientos son esas emociones, que experimentamos dentro de nosotros y que afectan a todas nuestras experiencias, a lo que vemos, a lo que oímos,..., y la base de esas emociones está en la valoración (pensamiento) que hacemos. Cuando estamos contentos todo nos parece mucho mejor, pero cuando estamos tristes pensamos que todo nos sale mal, no nos gusta cómo hacemos las cosas... Pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y comportamientos son cuatro categorías diferentes que no debemos confundir, pero que se interrelacionan: lo que pensamos cuando nos sucede algo influye en lo que sentimos y viceversa, nuestros sentimientos afectan a nuestro comportamiento y nuestras acciones influyen en cómo nos sentimos, según lo que pensamos y sentimos tenemos distintas sensaciones corporales. ¿Sabemos diferenciar entre esas cuatro categorías?

Ejercicio

1) Vamos a escuchar distintas músicas y vamos a identificar los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales que se producen en nosotros, cuáles son las situaciones en las que solemos experimentar esos pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales y cómo nos comportamos habitualmente en esas situaciones:

| Nombre que pondrías a la pieza musical | ¿Qué piensas al escucharla? | ¿Qué emociones sientes? | ¿Qué sensaciones corporales tienes? | ¿En qué situaciones te sueles encontrar así? | ¿Cómo te comportas habitualmente en esas situaciones? |
|--|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--|---|
| | | | | | |
| | | | | | |

| Nombre que pondrías a la pieza musical | ¿Qué piensas al escucharla? | ¿Qué emociones sientes? | ¿Qué sensaciones corporales tienes? | ¿En qué situaciones te sueles encontrar así? | ¿Cómo te comportas habitualmente en esas situaciones? |
|--|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

2) ¿Qué estrategias seguimos cuando nos sentimos mal? ¿Qué pensamientos nos vienen a la mente? ¿Has probado a escribirlos, releerlos y corregirlos cuando ya no está la emoción?

Ficha 80: "Concurso-presentación: tomando riesgos"



Objetivos

Favorecer la expresión de sentimientos, emociones, actitudes e ideas personales.
Ejercitar la habilidad de hacer autorrevelaciones.
Aumentar la confianza entre las personas del grupo y su autoestima.



Población diana

Adolescentes.



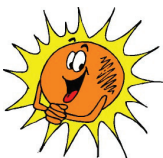
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Concurso-presentación: tomando riesgos" y un bolígrafo para cada uno.



Descripción

Se ponen por parejas con los compañeros de grupo que menos conozcan. Por turnos, hacen un máximo de 5 autorrevelaciones de riesgo al compañero (revelaciones sobre sentimientos, emociones, actitudes o ideas personales).

Se comparten de uno en uno las 5 autorrevelaciones. El que escucha dará una puntuación de 0 a 6 a cada autorrevelación según el nivel de riesgo (0 puntos: no ha escri-

to frase; 1 punto: no ha tomado riesgos al escribir esto; 2 puntos: riesgo mínimo; 3 puntos: riesgo leve; 4 puntos: riesgo moderado; 5: riesgo grande; 6: riesgo enorme).

El proceso se registra en la hoja "Concurso-presentación: tomando riesgos".

Por último, cada uno presenta al compañero al gran grupo diciendo la impresión que le ha causado, siendo siempre positivo, diciendo las cosas que le han gustado del otro y en qué cree que debe mejorar.

Concurso-presentación: Tomando riesgos

Os ponéis por parejas con los que menos conozcáis del grupo. Por turnos, vais a hacer oraciones de presentación de vuestra persona. Cada oración deberá estar relacionada con el "que habla" y no con su "estadística" personal: pasatiempos, experiencias pasadas, relaciones con otras personas, etc. La frase deberá ser un intento para demostrar sentimientos, emociones, actitudes, ideas, etc., que representen un riesgo para el que está escribiendo la frase.

Oraciones:

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

Se comparten de uno en uno las 5 frases. El que escucha dará una puntuación de 0 a 6 a cada frase según el nivel de riesgo (0 puntos: no ha escrito frase; 1 punto: no ha tomado riesgos al escribir esto; 2 puntos: riesgo mínimo; 3 puntos: riesgo leve; 4 puntos: riesgo moderado; 5: riesgo grande; 6: riesgo enorme).

Puntuación de la frases del otro:

Frase 1 – puntos:

Frase 2 – puntos:

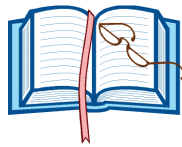
Frase 3 – puntos:

Frase 4 – puntos:

Frase 5 – puntos:

Por último, cada uno presenta al otro al gran grupo diciendo la impresión que le ha causado, siendo siempre positivo, diciendo las cosas que le han gustado del otro y en qué cree que debe mejorar.

Ficha 81: "Ejercicio: carta a un pygmali3n negativo"



Objetivos

Ejercitar habilidades de expresi3n de sentimientos desde una actitud empática (intento comprender el comportamiento de los demés).



Poblaci3n diana

Adolescentes.



Duraci3n aproximada

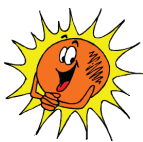
Una hora.



Materiales necesarios

Un paquete de folios en blanco.

Una hoja "Ejercicio: carta a un pygmali3n negativo" y un bolígrafo para cada participante.



Descripci3n

Se trata de escribir una carta a alguien que les hace o les ha hecho sentir inferior, siguiendo las instrucciones de la hoja "Ejercicio: carta a un pygmali3n negativo".

Se termina compartiendo con el resto del grupo c3mo se han sentido al escribir la carta. El que quiere la lee al resto.

Ejercicio: Carta a un pygmalión negativo

Todos nos hemos vistos obligados en alguna ocasión a tratar con gente que nos ha hecho sentir inferior: una madre o un padre que te han estado regañando a lo largo de toda tu vida, un amigo que continuamente se burla de ti o un profesor cocodrilo que cuando abre su boca es mejor que te prepares para recibir un mordisco.

1. Elige una de esas personas y escríbele una carta. Expón en dicha carta tu dolor y tus heridas. Pregúntale sus razones por las que actúa así contigo, pero no lo ataques ni abuses verbalmente. Expresa tus sentimientos para tratar de entender el comportamiento de esa persona (todo el mundo se comporta de la mejor manera que puede de acuerdo con el conocimiento, la comprensión y la conciencia que cada uno tiene en ese momento). Escribe abierta y honestamente, con buena fe y sinceridad, intentando restablecer líneas de comunicación. Sea la forma en que la persona a la que diriges la carta responda (a la defensiva, acusando, hostil, incommunicativa, o abierta, deseosa de pedir excusas, compasiva e igual deseosa que tú de revitalizar vuestra relación), debes sentirte muy orgulloso/a de ti mismo/a por haber sido una gran persona con una mente abierta y un gran corazón para escribir la carta. Si esa persona resulta tan dañina para ti que ni siquiera vale la pena intentar salvar tu relación con ella no le mandes la carta, pero escríbela de todas formas: te puede servir para reflexionar sobre lo sucedido, ser sincero/a contigo mismo y un montón de cosas que te pueden ayudar a progresar en tu vida.
2. Compartimos con el resto del grupo cómo nos hemos sentido al escribir la carta y el que quiera la lee al resto.

Ficha 82: "La historia de cada uno"



Objetivos

Reflexionar sobre quiénes son, sus ilusiones, sus temores y lo que esperan de la vida. Conocer la biografía de cada uno.



Población diana

Adolescentes.



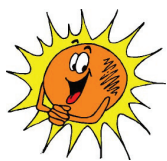
Duración aproximada

45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "La historia de cada uno" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Tras leer entre todos la historia y la entrevista a Yolanda, cada uno escribe su historia personal y responde a las mismas preguntas que respondió Yolanda.

Se termina compartiendo en gran grupo las historias personales y las respuestas a las preguntas.

Variante: compartir las historias personales en parejas y comentar en gran grupo cómo ha sido la experiencia.

La historia de cada uno

(adaptada de Siro López)

1. Leemos la historia y la entrevista a Yolanda:

Soy Yolanda, tengo 13 años. Mi vida es una mierda sin David. Cuando estoy en mi casa estoy agobiada, necesito estar en la calle con mis amigos para estar bien. La situación en mi casa no es muy buena.

– ¿Quién eres y a qué te dedicas?

– Soy Yolanda y estudio.

– Una imagen bonita que tengas, un buen recuerdo o sueño.

– Cuando era bebé. Cuando empecé a salir con David.

– Algo que te ilusione.

– Me ilusiona casarme con David y tener un bebé.

– Algo que te guste, algún tipo de música...

– Música con marcha.

– Una experiencia dura que hayas vivido, que te haya marcado

– Cuando discuten mis padres.

– No temas...

– La muerte.

– Si tuvieses delante de ti a un grupo de gente y un micrófono con la oportunidad de decirles lo que te diese la gana. ¿Qué les dirías?

– Que dejen las drogas.

– ¿Qué esperas de la vida?

– Nada

2. Escribe tu historia personal (será confidencial, nadie la contará fuera del grupo sin tu permiso):

3. Responde a las mismas preguntas que Yolanda:

– ¿Quién eres y a qué te dedicas?

– Una imagen bonita que tengas, un buen recuerdo o sueño.

- Algo que te ilusione.
- Algo que te guste, algún tipo de música...
- Una experiencia dura que hayas vivido, que te haya marcado
- No temas...
- Si tuvieses delante de ti a un grupo de gente y un micrófono con la oportunidad de decirles lo que te diese la gana. ¿Qué les dirías?
- ¿Qué esperas de la vida?

Ficha 83: "Dinámica: lo que he aprendido en la vida"



Objetivos

Reflexionar sobre las lecciones que se van aprendiendo en la vida.



Población diana

Adolescentes.



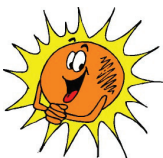
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Dinámica: lo que he aprendido en la vida" y un bolígrafo para cada participante.



Descripción

Se lee de forma colectiva el texto anónimo de la hoja "Dinámica: lo que he aprendido en la vida": cada adolescente lee en voz alta la frase que más le gusta, le llama la atención o desearía hacer suya.

A continuación, cada uno escribe lo más importante que ha aprendido hasta ahora en su vida.

Se termina compartiendo los textos personales.

DINÁMICA: LO QUE HE APRENDIDO EN LA VIDA

1. Lee el siguiente texto anónimo. ¿Qué frases harías tuyas?

He aprendido que no puedo hacer que alguien me ame, sólo convertirme en alguien a quien se pueda amar; el resto ya depende de los otros.

He aprendido que se pueden requerir años para construir la confianza y únicamente segundos para destruirla.

He aprendido que lo que verdaderamente cuenta en la vida, no son las cosas que tengo alrededor sino las personas que tengo alrededor.

He aprendido que no debo compararme con lo mejor que hacen los demás, sino con lo mejor que puedo hacer yo.

He aprendido que hay cosas que puedo hacer en un instante, y que pueden ocasionar dolor durante toda una vida.

He aprendido que es importante practicar para convertirme en la persona que yo quiero ser.

He aprendido que siempre debo despedirme de las personas que amo con palabras amorosas; podría ser la última vez que los veo.

He aprendido que puedo llegar mucho más lejos de lo que pensé posible.

He aprendido que los héroes son las personas que hacen aquello de lo que están convencidos, a pesar de las consecuencias.

He aprendido que el dinero es un pésimo indicador del valor de algo o alguien.

He aprendido que con los amigos podemos hacer cualquier cosa o no hacer nada y tener el mejor de los momentos.

He aprendido que a veces las personas que creo que me van a patear cuando estoy decaído, son aquellas que me ayudan a levantar.

He aprendido que en muchos momentos tengo el derecho de estar enojado, mas no el derecho de ser cruel.

He aprendido que la verdadera amistad y el verdadero amor continúan creciendo a pesar de las distancias.

He aprendido que simplemente porque alguien no me ame de la manera que yo quisiera, no significa que no me ama a su manera.

He aprendido que la madurez tiene más que ver con las experiencias que se han tenido y con aquello que se ha aprendido de ellas, que con el número de años cumplidos.

He aprendido que simplemente porque dos personas discutan, no significa que no se amen la una a la otra; y simplemente porque dos personas no discutan, no significa que sí se aman.

He aprendido que hay muchas maneras de enamorarse y permanecer enamorado.

He aprendido que sin importar las consecuencias, cuando soy honesto conmigo mismo llego más lejos en la vida.

He aprendido que tanto escribir como hablar puede aliviar los dolores emocionales.

He aprendido que los títulos sobre la pared no nos convierten en buenos seres humanos.

He aprendido que las personas se mueren demasiado pronto.

He aprendido que es muy difícil determinar dónde fijar el limite entre no herir los sentimientos de los demás y defender lo que creo.

He aprendido que sólo cuando me conozca y me acepte a mí mismo podré conocer y aceptar a los demás.

He aprendido que la felicidad está dentro de mí y no en los demás.

He aprendido que la felicidad llega cuando asumo plena responsabilidad de quién soy y qué soy.

He aprendido que no necesito la aprobación de todos ni de nadie, que sólo yo necesito aprobarme.

He aprendido que comunicación significa poder expresar con claridad lo que siento, y poder escuchar a la otra persona.

He aprendido que una relación sana y duradera debe basarse en honestidad y veracidad.

He aprendido que decir la verdad no es fácil pero es la única forma de conservar el amor.

**He aprendido que hoy es el primer día del resto de mi vida y que es mi decisión disfrutar plenamente el único tesoro en mis manos
EL AHORA.**

2. Escribe a continuación lo más importante que has aprendido hasta ahora en tu vida:

3. Compartimos nuestros textos personales.

Ficha 84: "Riesgos y decisiones"



Objetivos

Ejercitar habilidades para la toma de decisiones en relación a los riesgos que conllevan.

Reflexionar sobre los riesgos que asumen y las razones por las que los asumen.



Población diana

Adolescentes.



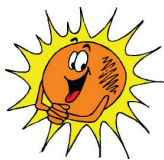
Duración aproximada

De 30 a 34 minutos.



Materiales necesarios

Una hoja "Riesgos y decisiones" y un bolígrafo por persona.



Descripción

- A. Se lee la lista de actividades de la hoja "Riesgos y decisiones" y se pregunta qué tienen en común. La respuesta es que todas conllevan decisiones con resultado incierto.
- B. Practican una manera de tomar una decisión en relación a un riesgo con algunas de las actividades de la lista.

- C. Buscan ejemplos de razones por las que la gente asume riesgos.
- D. Mencionan riesgos positivos y riesgos negativos que han asumido recientemente o en el pasado y las razones para asumirlos.

Riesgos y decisiones

A) Lee la siguiente lista de actividades y piensa qué tienen en común:

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar el güisqui de tu padre a escondidas 2. Participar en un concurso 3. Hacer novillos 4. Ver una peli X en casa de mis padres cuando no están 5. Presentarse a la prueba de selección para el equipo de fútbol 6. Presentarse para delegado de clase 7. Fumar porros 8. Robar algo de la tienda 9. Decir a los amigos lo que realmente piensas a pesar de que ellos no están de acuerdo 10. "Tirarse" a una chica o chico que se acaba de conocer 11. Convencer a un adulto de que algo no ha ocurrido | <ol style="list-style-type: none"> 12. Preguntar cuando no se sabe algo 13. Controlar con palabras y gestos a compañeros 14. Presentarse como candidato para la obra de teatro del colegio o instituto 15. Abrir coches sin llaves 16. Pedir ayuda si se necesita 17. Limpiar móviles en los bares y discotecas 18. Jugar a las tragaperras 19. Confesarse culpable de algo 20. Intentar llegar a un lugar lejano sin dinero en el bolsillo 21. Meterse en una pelea 22. Dejar un trabajo con buen sueldo para volver a estudiar |
|--|---|

B) Muchas actividades en la vida pueden salir bien o mal, no se sabe con anterioridad; son decisiones con resultado incierto. Empezar algo sin saber con seguridad cuál será el resultado implica correr un riesgo. Los riesgos pueden ser muy excitantes y, por eso mismo, atractivos, pero sólo algunos valen la pena. Una buena manera de tomar una decisión en relación a un riesgo es:

1. Enumerar los pros y los contras así como los mejores y peores resultados que pueden surgir.
2. Considerar la probabilidad de que salga bien o mal.
3. Intentar decidir si vale la pena y por qué.

Realiza estos tres pasos con alguna de las actividades señaladas en el punto A tal como se muestra en el ejemplo:

| Ejemplo | Pros | Contras | Probabilidad de salir bien | ¿Vale la pena? ¿Por qué? |
|--------------------------------------|--|---|----------------------------------|--|
| Robar ropa de unos grandes almacenes | <ul style="list-style-type: none"> - Gran aventura - Tienes ropa nueva | <ul style="list-style-type: none"> - Te sientes culpable - Si te cogen en la tienda, te arrestarán - Tus padres sospecharán si te la pones | Pequeña pues hay cámaras ocultas | No. Porque hay mejores maneras de tener aventuras. |

| Actividad | Pros | Contras | Probabilidad de salir bien | ¿Vale la pena? ¿Por qué? |
|-----------|------|---------|----------------------------|-----------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

C) A continuación hay una lista de algunas razones por las que la gente asume riesgos. Completa la tabla dando ejemplos para cada razón:

| | |
|---------------------------------|--|
| RAZÓN | |
| Por intentar sobresalir | |
| Por inquietud | |
| Para probarse que puede hacerlo | |
| Para ser populares | |
| Para demostrar que son audaces | |
| Debido a sus convicciones | |

D) Menciona riesgos positivos y riesgos negativos que has asumido recientemente o en el pasado y las razones para asumirlos.

ANEXOS



ANEXO 1

ANÁLISIS PREVIO A INTERVENCIÓN GRUPAL

Análisis global (características principales de los adolescentes y sus familias así como los factores de riesgo y compensadores observados a nivel individual, familiar y de relación con su entorno que nos permitan conocer de manera global con quien estamos trabajando y de manera indirecta nos permitan promover y organizar el proyecto grupal).

• Características generales:

- **Número total** de adolescentes:
- Distribución por **sexo**:
 - nº hombres:
 - nº mujeres:
- Distribución por **edades**:
- Tipo de **familias**:
 - Nº de adolescentes con familias **monoparentales**:
 - o viven con sólo padre:
 - o viven con sólo madre:
 - o viven con padre o madre y nueva pareja:
 - Nº de adolescentes con familias nucleares:
 - Nº de adolescentes que viven en acogimiento familiar biológico (abuelos, tíos):

– **Situación económica familiar:**

- o nivel económico alto:
- o nivel económico medio:
- o nivel económico bajo:

• **Factores indicadores de riesgo en los adolescentes y sus familias:**

– Factores e indicadores de riesgo en los adolescentes:

a.1.) Relacionados con **necesidades de carácter físico-biológico:**

- Aspecto externo muy descuidado:
- Consumo de alcohol:
- Consumo de tabaco:
- Consumo de otras sustancias tóxicas:

a.2.) Relacionado con el **ámbito familiar:**

- Antecedentes de institucionalización y/o convivencia con otra unidad familiar:
- Fugas del hogar:
- Indicio de maltrato activo:
- Dificultades de adaptación familiar:
- Asunción de responsabilidades excesivas para su edad:

a.3.) Relacionado con **necesidades emocionales y sociales:**

- Conductas violentas:
- Pasan mucho tiempo sin adultos de referencia (chicos que están en la calle):
- Carecen de amigos:
- Realizan actividades marginales, predelictivas:
- Relación con grupos de riesgo:
- Se sienten incomprendidos por los adultos de referencia (padres, profesores...):

a.4.) Relacionados con **necesidades educativas:**

- Dificultades de adaptación escolar:
- Absentismo escolar:
- Repeticiones de curso:
- Necesidades educativas especiales:

- o Motrices:
- o Leptoescritura:
- o Psíquicas:
- o Emocionales:
- Incluidos en grupo de compensatoria:
- Factores e indicadores de riesgo en la familia:
 - Antecedentes de maltrato:
 - Relaciones familiares habitualmente conflictivas :
 - Problemas de salud (mental o física):
 - Consumo de sustancias tóxicas:
 - Falta de habilidades parentales:
 - Modelos perturbadores:
 - Historia de rupturas familiares:
 - Incompatibilidad horaria para la atención de los hijos:

• **Factores compensadores y de protección:**

- a) Factores compensadores relacionados con el menor::
 - Recibe apoyo emocional de padres /tutores:
 - El adolescente recibe en la escuela apoyo educativo cuando tiene conductas que le dificultan:
 - Dispone de todos los recursos materiales necesarios para su incorporación igualitaria en la escuela:
 - El adolescente participa en otros Proyectos educativos y de tiempo libre complementarios a la escuela:
- b) Factores compensadores relacionados con la familia:
 - Familia en programa de apoyo de Servicios Sociales:
 - Familia con sentimiento de responsabilidad, capacidad para resolver sus conflictos y generar pautas de relación adecuadas y normalizadas:
 - Estructura familiar estable:
 - Familia extensa de apoyo:
- c) Factores compensadores sociales, económicos y culturales:
 - Seguridad económica:
 - Vivienda digna:

Análisis de la situación sobre salud:

1) Alimentación y nutrición:

- Cantidad de alimentos que consumen a la semana es suficiente:
- Calidad de la dieta:
 - o equilibrada:
 - o no equilibrada:
- Alteraciones del comportamiento alimentario:
 - o Anorexia:
 - o Bulimia:
 - o Obesidad:

2) Técnicas básicas de primeros auxilios:

- Conocimiento de técnicas:
- Capacidad para ponerlas en práctica:

3) Dependencias:

- Consumo de drogas legales e ilegales:
- Información sobre efectos de las drogas:
- Accesibilidad a alternativas de las drogas:
- Vulnerabilidad a la influencia de los compañeros (grado de asertividad):
 - o Asertividad alta:
 - o Asertividad normal:
 - o Asertividad baja:

4) Habilidades para las relaciones interpersonales (familia, pareja, amigos...):

- Capacidad de relacionarse adecuadamente y de forma satisfactoria con la gente que le rodea:
 - o Tienen una comunicación clara y sincera:
 - o Expresan sentimientos y opiniones sin miedo:
 - o Responden adecuadamente a las agresiones:
 - o Preguntan cuando no se sabe algo:
 - o Piden ayuda si se necesita:
 - o Dicen "no" a lo que no interesa:
- Detección de actitudes problemáticas:
 - o pasiva (tímida, retraída, inhibida,...):

- o agresiva (conflictiva, resentida, problemática,...):
- Habilidades socialmente no aceptadas, que pueden ser reconvertidas:
 - o Convencer a un adulto de que algo no ha ocurrido:
 - o Defenderse con el lenguaje de supuestas amenazas:
 - o Disimular sentimientos profundos negándolos y pasando de ellos:
 - o "Tirarse" a una chica o chico que se acaba de conocer:
 - o Ganar en una pelea:
 - o Controlar con palabras y gestos a compañeros:

5) Habilidades sociales:

- Habilidad para resolver asuntos y problemas habituales de la vida diaria:
- Grado de utilización de los servicios de información:
 - o Alto:
 - o Medio:
 - o Bajo:
- Habilidades socialmente no aceptadas, que pueden ser reconvertidas:
 - o Abrir coches sin llaves:
 - o Entrar en un piso vacío sin ser notado:
 - o Entrar y salir en las casas sin utilizar las puertas:
 - o Limpiar monederos de bolsos, sin dejar huella:
 - o Limpiar de la casa objetos de valor que no estén en su sitio:
 - o Llegar a un lugar lejano sin dinero en el bolsillo:
 - o Vender "loros" sin licencia en un rastro:
 - o "Darse un viaje" sin tener dinero:

6) Hábitos de prevención de accidentes y enfermedades:

- Conocimiento de prácticas de prevención y causalidades:
- Grado de puesta en práctica de los hábitos:
 - o Alto:
 - o Medio:
 - o Bajo:

7) Higiene:

- Investigación de deficiencias en hábitos:
 - o Lavarse las manos (deficiencia):

- o Lavarse los dientes (deficiencia):
- o Lavarse la cabeza (deficiencia):
- o Ducharse (deficiencia):
- o Cambiarse los calcetines (deficiencia):
- o Cambiarse de ropa interior (deficiencia):
- o Horas de sueño (deficiencia):

8) Salud medioambiental:

- Preocupación por los temas medioambientales:
- Respeto del medioambiente en lo cotidiano:

9) Salud mental y autoconcepto:

- Estado de bienestar con uno mismo y en las relaciones con los demás:
 - o Alto:
 - o Medio:
 - o Bajo:
- Detección de problemas:
 - o Trastornos del ánimo:
 - o Déficit de atención / hiperactividad:
 - o Falta de autoestima:
 - o Baja asertividad:

10) Sexualidad:

- Conocimientos sobre la sexualidad humana, anticoncepción y ETS:
- Satisfacción subjetiva y goce en las experiencias vividas:
- Aceptación de otras vivencias de la sexualidad:
- Calidad relacional, de intercambio con otras personas:

11) Tiempo libre:

- Actividades practicadas en el tiempo libre:
 - o Leen cosas que no sean de estudio:
 - o Van de bares y discotecas:
 - o Ven la tele:
 - o Practican deporte:
 - o Hacen excursiones:
 - o Juegan con el ordenador:

- o Internet:
 - o Música:
 - o Acuden a espectáculos:
 - o Están en recreativos:
 - o Participan en un centro de tiempo libre:
 - o Están en la calle:
 - o Pintan graffitis:
 - o Están con la pareja:
- Satisfacción en la forma de utilizar el tiempo libre:

Observaciones:

Personas que han participado en la realización del análisis:

ANEXO 2

CUESTIONARIO DE VERBALIZACIONES PROPIAS DE UNA BUENA HIGIENE MENTAL

Marca con una cruz la casilla que mejor te describa. No hay respuestas buenas ni malas. Si respondes con sinceridad, podremos ayudarte a que te conozcas mejor.

| | Sí | No | ? |
|---|----|----|---|
| Soy una persona por la que los otros sienten aprecio | | | |
| Soy una persona respetuosa de si misma y del prójimo | | | |
| Soy una persona capaz de aprender lo que mis educadores me enseñan | | | |
| Soy una persona agradable y comunicativa con sus familiares y vecinos | | | |
| Me siento feliz cuando hago algo bueno por los demás | | | |
| Me siento feliz cuando demuestro a otros mi afecto por ellos | | | |
| Me siento dispuesto a responsabilizarme de mis actos | | | |
| Me siento seguro de que todo saldrá bien | | | |
| Si me siento triste lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo | | | |
| Me siento rodeado de compañeros que me aprecian | | | |
| Tengo personas alrededor en quienes confío | | | |

| | Sí | No | ? |
|--|----|----|---|
| Tengo personas que me quieren incondicionalmente | | | |
| Tengo personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas | | | |
| Tengo personas que me muestran con su conducta la manera correcta de proceder | | | |
| Tengo personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo / sola | | | |
| Tengo personas que me ayudan cuando estoy enfermo / enferma | | | |
| Tengo personas que me ayudan cuando estoy en peligro | | | |
| Tengo personas que me ayudan cuando necesito aprender | | | |
| Puedo hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan | | | |
| Puedo buscar la manera de resolver mis problemas | | | |
| Puedo controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien | | | |
| Puedo buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar | | | |
| Puedo encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito | | | |
| Puedo equivocarme o saltarme las normas sin perder el afecto de mis padres | | | |
| Puedo sentir afecto y expresarlo | | | |

ANEXO 3

PRIMER PREMIO

VII PREMIOS SEMFYC PARA PROYECTOS DE ACTIVIDADES COMUNITARIAS EN ATENCIÓN PRIMARIA

PACAP 2002

“APRENDIENDO ENTRE TODOS A RELACIONARNOS DE FORMA SALUDABLE”

PROYECTO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA DE ADOLESCENTES Y JÓVENES EN
TORNO A UN CENTRO DE SALUD

Centro de Salud “Manuel Merino”

C/ Manuel Merino, s/n (esquina con paseo del Val)

28804 Alcalá de Henares (Madrid)

Tfno 918824132 -8824000 - 8824220 Fax 918819653

Coordinadores del proyecto en el 2002

Por el centro de salud Manuel Merino

- Patricio José Ruiz Lázaro (coordinador médico – pediatra)
- Lola Bosques Castilla (auxiliar de enfermería)
- Gabriel Cozar López (enfermero)
- Blanca González Santiago (enfermera)

Por el resto de la comunidad:

- Rebeca Talaverano Gómez (19 años)
- Noel Prada Berrueto (15 años)
- Verónica de la Sen Lozano (17 años)
- Anderson Monsalve Henao (16 años)
- Jorge Delgado Morales (17 años)
- Pedro Hernández Reyes (19 años)
- Santiago Grassa Majano (20 años)
- Laura Lucas García (15 años) – incorporación posterior a la comisión de coordinación del proyecto

NOTA: Actualmente son 26 los adolescentes que coordinan el proyecto junto con los 4 profesionales.

JUSTIFICACIÓN (ESCRITA POR LOS PROPIOS ADOLESCENTES Y JÓVENES)

Este proyecto, tal y como está redactado, es el **fruto del trabajo en grupo de adolescentes y jóvenes de la comunidad** al servicio de la cual está el centro de salud y de nuestra interrelación con **padres, profesionales de la educación** (educadores, orientadores psicopedagógicos) **y sociosanitarios** (personal de los servicios sociales, técnicos del área de juventud del ayuntamiento, terapeutas familiares, trabajadores sociales y sanitarios). Creemos que la salud es un estilo de vida que se puede aprender en un proceso de continua construcción entre todos. Muchos de nuestros **problemas de salud como adolescentes y jóvenes** (aburrimiento, atonía vital, fracaso escolar, consumo de drogas, comportamientos violentos, temores respecto a la figura corporal y la sexualidad, problemas relacionales y de comunicación, dificultades para controlar emociones como la ira, la ansiedad, la tristeza y los celos) son difícilmente abordables en las consultas tradicionales de los médicos o enfermeras. Nadie puede cambiar a otra persona si ella no quiere. Queremos ser los **protagonistas** de nuestras vidas y de nuestros propios cambios. **Potenciando todas nuestras capacidades humanas** lograremos mayores cotas de salud. Agradecemos a los profesionales sociosanitarios con los que algunos de nosotros llevamos compartiendo experiencias cuatro años (consulta joven, grupos de autoayuda como los talleres de desarrollo personal para adolescentes) el haberse planteado la conveniencia de transferirnos responsabilidad en este proceso de aprendizaje, haciéndonos **partícipes de la elaboración y puesta en práctica de este nuevo proyecto**. Nos han demostrado, a lo largo de estos años, que aproximarse a los adolescentes y jóvenes con sinceridad y honestidad, respetándonos, aceptándonos como somos, provoca en nosotros las mismas cualidades y que las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en la otra persona con la que se relaciona (efecto Pygmalion). En este proyecto vamos a intentar ser pygmaliones positivos de nuestros compañeros, padres y educadores.

Muchas veces nos sentimos fuera del tiempo y el espacio de los otros, al no tener la palabra o carecer de poder para decir, hacer o disponer. A menudo, también, nuestras obligaciones, la convivencia con gente que tiene valores diferentes a los nuestros o el no tener satisfechas nuestras necesidades interpersonales de seguridad, estima, contacto e intimidad corporal son una importante fuente de nerviosismo, agobio, enfado, tristeza, soledad... Esto nos sucede a todos: padres, hijos, educadores,... No obstante, comportarnos de forma violenta o no violenta va a depender de cómo sepamos hacer frente a esta tensión emocional. **Es uno de los problemas que**, con diferentes caras (falta de comunicación, intolerancia, agresividad, rechazo, xenofobia, racismo, violencia de género,...), **más sufrimos** en nuestras familias, centros educativos y en las calles de nuestra ciudad, generándonos malestar y consiguiente pérdida de salud. Este **proyecto quiere ser una respuesta** a ello. **Promover una vida cotidiana sin violencia en la que se cubran las necesidades interpersonales de apego, amistad, afecto y sexualidad** es promoción de la salud. Adquirir habilidades de conocimiento y desarrollo de las posibilidades, estar más a gusto con uno mismo, aprender a comunicarse con los demás y a pronosticar y calibrar las consecuencias antes de tomar una decisión son pasos previos imprescindibles para una eficaz prevención de problemas psicosociales (drogodependencias, embarazos no deseados, trastornos alimentarios,...).

Somos conscientes que nuestras **formas de participación** en la comunidad están condicionadas por la disponibilidad de tiempo personal, que es en general escaso, y nuestros intereses prioritarios (amigos, parejas,...), por lo que preferimos polarizar esta participación, en este proyecto, **en torno a los entornos próximos** donde nos es fácil movemos **de manera no formal**: familia, amigos, instituto, trabajo, centro de salud (consulta joven, talleres de adolescentes), la calle,... en lugar de asociaciones vecinales, sindicales o políticas, en las que no estamos habituados a manejarnos y nos sentiríamos extraños. Este es nuestro estilo y tendréis que respetarlo.

OBJETIVOS

A) Generales:

- A.1. Promover el desarrollo personal y colectivo de manera integral (biopsicosocial) de los adolescentes y jóvenes participantes en el proyecto.
- A.2. Promocionar un estilo relacional de vida sano y positivo, alejado de la violencia y de todo lo que a menudo enciende la ira.
- A.3. Generar o potenciar actitudes prosociales y de participación de los adolescentes y jóvenes como alternativa, más saludable y adaptativa, al comportamiento violento.
- A.4. Favorecer un clima de aceptación mutua dentro de las familias y los centros educativos a través del cual se acorten distancias entre los adolescentes y jóvenes y los adultos, entre sus perspectivas, enfoques, propuestas y discursos, creando así las condiciones necesarias para una convivencia de respeto, crecimiento personal y afectividad.

- A.5. Fomentar en las mujeres y hombres adolescentes y jóvenes el cambio de los roles que tradicionalmente se dan en el interior de las familias, centros educativos y en la calle para superar la desigualdad por razón de género.
 - A.6. Sensibilizar a los educadores sobre la importancia de la promoción de una vida cotidiana sin violencia y la participación activa de todos, incluidos adolescentes y jóvenes, en la comunidad difundiendo estilos relacionales de vida saludables.
 - A.7. Fortalecer la coordinación entre los distintos profesionales que actúan como agentes educativos sobre los adolescentes y jóvenes para intercambiar herramientas de trabajo en la promoción de las relaciones interpersonales saludables.
- B) Específicos:
- B.1. Promoviendo espacios por y para los adolescentes y jóvenes dentro del centro de salud y en la comunidad de referencia, donde se realice prevención integral a través de una efectiva participación de los mismos y una auténtica promoción de sus capacidades, destrezas y habilidades de competencia personal y social.
 - B.2. Avivando la imaginación, el deseo, la creatividad y el entusiasmo de los adolescentes y jóvenes participantes en el proyecto, elementos propiciadores de su protagonismo como agentes de salud en el desarrollo de acciones de prevención integral en los distintos ambientes donde se mueven (familia, centros educativos, trabajo, centro de salud, barrio,...).
 - B.3. Estando abiertos, sin ningún tipo de discriminación, a todos los adolescentes y jóvenes, con independencia de su procedencia o género, que deseen incorporarse a este proyecto, ofreciéndoles apoyo para que puedan potenciar sus habilidades naturales y expresar sus preferencias, gustos, sentimientos, inquietudes, aspiraciones y emociones, en espacios donde se aprende a cubrir las necesidades interpersonales de apego, amistad, afecto y sexualidad sin avasallar a (ni dejarse avasallar por) las personas que se tienen alrededor.
 - B.4. Activando, mediante la programación de actividades de carácter altruista, de cooperación y ayuda solidaria, lúdico-festivas o de ocio, procesos de interacción positiva entre los adolescentes y con los grupos más desfavorecidos para que se vayan abriendo relaciones de confianza, reconocimiento mutuo, comunicación efectiva, diálogo y debate, aprendizaje e intercambio, regulación del conflicto, cooperación y convivencia.
 - B.5. Reflexionando sobre la violencia en la familia y en las relaciones entre las personas en general, teniendo en cuenta la influencia de la autoestima, la asertividad, el consumo de alcohol y otras drogas, la perspectiva de género y el estilo de vida.

- B.6. Analizando comportamientos violentos o de rechazo vividos en el entorno cercano, como agresor o como víctima, para enfrentarse a las limitaciones personales, identificar las situaciones de riesgo y aprender estrategias para prevenirlos.
- B.7. Enseñando a los adolescentes y jóvenes, a los padres y a los educadores diferentes técnicas que sean útiles para superar o controlar emociones diversas tales como la ira, la ansiedad, la tristeza y los celos.
- B.8. Dotando de recursos a los adolescentes y jóvenes, a los padres y a los educadores que faciliten la comunicación con los demás y la toma de decisiones adecuadas para lograr un equilibrio entre las obligaciones o deberes y los deseos o apetencias.
- B.9. Conociendo grupos sociales que viven situaciones de precariedad en nuestra ciudad y personas que trabajan con actitud de acogida hacia ellos para aprender de ellos.
- B.10. Proponiendo a los educadores espacios de coordinación multidisciplinar y de reflexión grupal sobre estrategias tanto para dirigir los procesos de los adolescentes y jóvenes atendiendo a la diversidad como para afrontar los conflictos relacionales en el centro educativo sufriendo el mínimo desgaste personal y profesional.
- B.11. Difundiendo el proyecto, en todas sus fases, a la población con el fin de dinamizar la participación de toda la comunidad.
- B.12. Considerando, con el ya recibido apoyo de la Gerencia, el proyecto como una actividad más del centro de salud en la que participan profesionales del equipo de atención primaria, dentro de la jornada de trabajo, para favorecer la continuidad en el tiempo del mismo.

METODOLOGÍA GENERAL DEL PROYECTO

Los objetivos propuestos se intentarán conseguir desde una metodología participativa (“ver-juzgar-actuar”) donde:

- La participación suponga una motivación “per se”.
- Se genere y cree el conocimiento a través de las aportaciones de todos y todas.
- El aprendizaje de los contenidos se base en procesos inductivos que tomen como referencia la experiencia de los y las participantes u otras experiencias que se conozcan.
- Los y las participantes se impliquen en su propio proceso de aprendizaje desde un rol activo y creativo.
- La comunicación sea multidireccional.
- Las técnicas participativas no servirán sólo para reforzar y poner en práctica los con-

ceptos generados, sino que facilitarán por sí mismas los espacios de debate, reflexión y producción.

– Lo vivenciado, lo cotidiano, se utilizará como un método educativo en sí mismo.

PLAN DE ACTIVIDADES (CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍA ESPECÍFICA, CALENDARIO Y LUGAR)

ACTIVIDAD 1:

Comisión de coordinación y seguimiento del proyecto

Características:

Lugar de encuentro de los adolescentes, jóvenes, padres, educadores y sociosanitarios promotores del proyecto donde coordinar los recursos, diseñar y supervisar el desarrollo de las actividades (incluida la evaluación) y estudiar las propuestas surgidas desde la comunidad (siempre teniendo en cuenta, desde una óptica integral, biopsico-social, los problemas de salud y las prioridades de dicha comunidad). Esta comisión ha sido la encargada de redactar este proyecto.

Metodología específica:

Dinámica grupal de reflexión, análisis y búsqueda de respuestas y alternativas a los problemas que se vayan detectando en distintas fases de desarrollo del proyecto.

Calendario:

Una reunión mensual ordinaria (comenzando en octubre de 2002), programada dentro de las actividades del centro de salud. A veces se convocan extraordinarias (por ejemplo, para la fase de diseño inicial y redacción del proyecto).

Lugar:

Sala multiusos del centro de salud.

ACTIVIDAD 2:

Experiencias “Tú y yo”

Características:

Talleres grupales de autoayuda (en el ámbito del desarrollo personal y colectivo) de adolescentes de 12 a 14 años y de 15 a 18 años. Sus contenidos serán: conocimiento del grupo; desarrollo de los sentidos; autoconocimiento y autoestima; valores, creencias irracionales y pensamientos erróneos; desarrollo de las posibilidades personales; imagen y sensibilidad corporal; habilidades de comunicación en el encuentro interpersonal; el lenguaje del cuerpo; educación sexual, reproductiva y afectiva; prevención de la violencia de género y del abuso sexual; tolerancia y aceptación de las diferencias; afrontamiento del estrés, la cólera y la rabia; motivación para el estudio; toma de deci-

siones; afrontar la presión de los compañeros; asertividad y resolución de conflictos; relaciones familiares; afrontamiento de la pérdida de personas queridas; relación con los profesores; relación de pareja; y todo aquello que preocupe al grupo. Siempre partiendo de lo vivencial de cada uno, de sus experiencias.

Metodología específica:

Activa, participativa, multidireccional, partiendo de los preconceptos y buscando el aprendizaje significativo, intentando favorecer el diálogo entre todos, hacer partícipes a los demás de los propios conocimientos y adoptar diferentes puntos de vista. Se utilizarán técnicas que favorezcan la dinámica del grupo como la presentación recíproca, la lluvia de ideas, la discusión, el fraccionamiento del gran grupo, el philips 6/6, la clarificación de valores, el autorretrato, el acuerdo forzado, la escucha proyectiva, el "rol playing" o juego de representación de papeles, la solución colectiva de problemas, el estudio de casos, el entrenamiento, el refuerzo positivo mutuo y los juegos de interacción. Se garantiza la confidencialidad (nada de lo que digan en el grupo se cuenta a otras personas sin su permiso, ni a sus padres, profesores...) dentro de los límites de la ley.

Calendario:

Miércoles o jueves (según los grupos), de 19 a 20,30 horas (10 sesiones). Un taller por trimestre (excepto el de verano). Comienzo: 17 de octubre de 2002.

Lugar:

Sala multiusos del centro de salud

ACTIVIDAD 3:

Mesas redondas "Cómo hablar con los hijos sobre..."

Características:

Los destinatarios serán padres de alumnos de institutos. Ya se ha contactado, a través de la representante de la Gerencia de Atención Primaria en la mesa de salud escolar del área, con la presidenta de la federación de asociaciones de padres de alumnos de la ciudad. Los ponentes serán seis adolescentes y jóvenes que ya llevan una trayectoria de desarrollo personal en torno al centro de salud (consulta joven, grupos de autoayuda,...). De ellos ha partido la idea. Su intervención (que partirá de sus experiencias personales y colectivas) se centrará en aconsejar a los padres cómo hablar con sus hijos adolescentes sobre distintos temas: drogas, sexo, violencia, inmigración, estudios, amistades, roles y reparto de responsabilidades en casa, forma de divertirse, respeto a la intimidad,... promocionando estilos relacionales saludables.

Metodología específica:

Técnicas de exposición y discusión.

Calendario:

Primera reunión preparatoria se celebró el 3 de octubre. Las fechas concretas depen-

derán de la coordinación con las asociaciones de padres de los distintos institutos interesados.

Lugar:

Salones de actos de los institutos.

ACTIVIDAD 4:

Banco de habilidades

Características:

Cada adolescente o joven que quiera se inscribe comprometiéndose a poner en común con los demás aquellas estrategias que sabe poner en práctica para superar problemas y a difundir la idea entre sus compañeros y amigos. Es otra idea surgida de los propios adolescentes y jóvenes.

Metodología específica:

Existirán fichas de accionistas, que aquel que necesite podrá consultar, donde conste: nombre del accionista, capital que posee (cualidades y habilidades), problemas de la vida ante los cuales sabe enfrentarse y forma de contactar con el accionista.

Calendario:

El 3 de octubre tuvo lugar la primera reunión preparatoria. Ya están perfilados el cartel y las fichas de accionistas para comenzar la fase de difusión.

Lugar:

Base de datos centralizada en el centro de salud.

ACTIVIDAD 5:

Espacio "12 -20"

Características:

Consulta de promoción de la salud para adolescentes y jóvenes atendida por personal sanitario experto. Un espacio donde el adolescente o el joven pueda acudir sólo o acompañado de personas de su confianza (amigos, pareja,...) y expresar sus necesidades, dudas o temores sobre afectividad, sexualidad, VIH / SIDA, alimentación, drogas, desarrollo físico, deporte, estudios, aspectos de su personalidad y relaciones interpersonales (familia, pareja, amigos...)

Metodología específica:

Consejo participativo. Se le informa y orienta al adolescente o al joven para que encuentre sus propias soluciones. La información que comparta se mantendrá por parte del profesional en la mayor confidencialidad (no la comunicará a nadie sin su permiso), excepto en aquellas situaciones que rebasen los límites éticos de la confi-

dencialidad: daño a uno mismo o a otra persona, abuso sexual o físico, actividad criminal.

Calendario:

Todos los días, en horario de tarde. Sin cita, para situaciones urgentes, y concertada con el propio adolescente o joven.

Lugar:

Consulta del centro de salud.

ACTIVIDAD 6:

“Coge confianza”

Características:

Sesiones que pretenden dotar de recursos efectivos a los adolescentes y jóvenes para que sean capaces de aumentar su autoestima y asertividad y aprender a cubrir las necesidades interpersonales de apego, amistad, afecto y sexualidad sin avasallar a (ni dejarse avasallar por) las personas que tienen alrededor. Ideadas por los propios adolescentes y jóvenes como respuesta a cómo aprovechar el tiempo libre de forma saludable.

Metodología específica:

Lúdica y participativa, utilizando técnicas como el ensayo conductual y los juegos de interacción. Se trata de aprender disfrutando “entre iguales”.

Calendario:

Sábados por la noche, dentro del programa de ocio alternativo para jóvenes del ayuntamiento. Comienzo en el primer trimestre de 2003.

Lugar:

Sala multiusos del centro de información juvenil del ayuntamiento o sala de la Casa de la Juventud.

ACTIVIDAD 7:

“Tú dirás”

Características:

Buzón de sugerencias y propuestas abierto a toda la comunidad.

Metodología específica:

Las sugerencias y propuestas serán estudiadas por la comisión de coordinación y seguimiento del proyecto.

Calendario:

Desde octubre de 2002.

Lugar:

Centro de salud.

ACTIVIDAD 8:

“Hacia la democratización de las relaciones en el interior de la familia”

Características:

Manual de instrucciones dirigido a padres de adolescentes y jóvenes.

Metodología específica:

Escrito colectivamente por adolescentes y jóvenes en jornadas de reflexión sobre el tema.

Calendario:

Jornadas de reflexión y redacción comenzarán en último trimestre de 2002 y será difundido en 2003.

Lugar:

Jornadas de reflexión y redacción se celebrarán en el centro de salud.

ACTIVIDAD 9:

“Hacia una convivencia de respeto, crecimiento personal y afectividad en la familia”

Características:

Talleres dirigidos a padres de adolescentes e impartidos por profesionales sociosanitarios donde se les enseña diferentes técnicas o estrategias que les sean útiles para superar o controlar emociones diversas tales como la ira, la ansiedad, la tristeza y los celos, que les permitan afrontar situaciones de riesgo de violencia o de rechazo en el entorno cercano, así como transmitir a sus hijos dichas estrategias.

Metodología específica:

Participativa, buscando el aprendizaje cooperativo desde la experiencia. Se realizarán, entre otras técnicas grupales, ejercicios de simulación y / o escenificación, técnicas de puzzle y grupos de discusión.

Calendario:

Miércoles o jueves, de 19 a 20,30 horas (5 sesiones). Intercalado en la programación entre Experiencias “Tú y yo”. Un taller en 2003 y otro en 2004.

Lugar:

Sala multiusos del centro de salud.

ACTIVIDAD 10:

“Diálogos con adolescentes”

Características:

Sección dentro del boletín del centro de información, documentación y asesoramiento juvenil del ayuntamiento, donde se tratará temática del proyecto y difundirán actividades del mismo.

Metodología específica:

Artículos los escriben coordinadores y participantes en el proyecto.

Calendario:

Publicación de periodicidad mensual. Ya han aparecido dos artículos: “¿Eres abusivo en tus relaciones?” y “Pistas para ligar”. En noviembre de 2002 aparecerá otro sobre la violencia interpersonal y las relaciones intergeneracionales.

Lugar:

El boletín se distribuye por centros educativos y otros puntos de encuentro juvenil.

ACTIVIDAD 11:

“Cómo trabajar las relaciones saludables en el aula”

Características:

Reuniones-seminarios de formación y coordinación entre sociosanitarios y educadores donde analizar casos concretos y coordinar actuaciones para trabajar relaciones interpersonales, autoconcepto y autoestima, autocontrol, habilidades sociales, pensamientos erróneos y creencias irracionales en el aula en las horas de tutoría.

Metodología específica:

En las reuniones-seminarios: grupo de expertos, estudio de casos.

En las horas de tutoría: trabajo individual y en grupo con técnicas de intervención psicológica y de dinámica de grupo.

Calendario:

Reuniones-seminarios: dos sesiones de tres horas cada una.

Horas de tutoría: semanalmente, a lo largo del curso académico.

Lugar:

En los centros educativos.

ACTIVIDAD 12:

“Todos somos necesarios en la comunidad”

Características:

Fruto de la colaboración con una ONG ha surgido esta iniciativa consistente en:

- Dos encuentros (uno de sensibilización hacia determinados grupos sociales de nuestra ciudad (inmigrantes, prostitutas, transexuales,...) con los que trabaja la ONG y otro dedicado al voluntariado).
- Participación de los adolescentes y jóvenes en actividades de campo de la ONG: como observadores en Unidad Móvil (reparto de kit antiSIDA y asesoramiento a grupos sociales precarios) y como voluntarios en mesas de la ONG dando información a la población en general de la comunidad el día contra el SIDA (1 de diciembre).

Metodología específica:

Técnicas de dinámica grupal (encuentros) y de participación-implicación (en actividades de campo de la ONG) buscando la reflexión, desde la experiencia personal, para generar actitudes prosociales y de lucha contra la exclusión social.

Calendario:

Octubre a diciembre de 2002.

Lugar:

Sala multiusos del centro de salud y calle.

ACTIVIDAD 13:

Espacio radiofónico “Jóvenes y violencia”

Características:

Dentro de la programación de una radio comunitaria existente en la ciudad, espacio de investigación y debate dirigido por adolescentes y jóvenes.

Metodología específica:

Preparación por los adolescentes y jóvenes participantes de encuestas en la comunidad para conocer si se relaciona juventud y violencia, llevar al espacio radiofónico las conclusiones y generar un debate entre los participantes y con los oyentes.

Calendario:

Sábado tarde-noche, emisión en directo.

Lugar:

En la calle y los distintos entornos comunitarios (trabajo de campo) y en los estudios de la radio comunitaria (emisión radiofónica).

ACTIVIDAD 14:

Encuentros “Tú y yo”

Características:

Paralelamente a las Experiencias “Tú y yo”, jornadas de convivencia consistentes en salidas grupales de los adolescentes y jóvenes a museos, parques u otros lugares de interés de la ciudad y poblaciones cercanas.

Metodología específica:

Interacción positiva que vaya abriendo y generalizando relaciones de confianza, reconocimiento mutuo, comunicación efectiva y convivencia.

Calendario:

Un sábado cada trimestre.

Lugar:

ACTIVIDAD 15:

Vídeo “Nosotros y la comunidad”

Características:

Elaboración de un vídeo digital divulgativo del proyecto.

Metodología específica:

Diseño del guión por los adolescentes y jóvenes, que también participarán en las fases de producción, rodaje y edición.

Calendario:

Comienzo en 2º trimestre de 2003.

Lugar:

En dependencia del guión.

ACTIVIDAD 16:

Escuela para profesionales “Aprendiendo a ser comunidad”

Características:

Sesiones formativas impartidas por coordinadores del proyecto y dirigidas a profesionales sociosanitarios de otros centros de salud con objeto de difundir el mismo, establecer cauces de comunicación y generar experiencias similares de participación comunitaria (o integrarse en la nuestra si lo desean). Se cuenta con el apoyo de la Gerencia, que acreditará las sesiones como horas docentes.

Metodología específica:

El aprendizaje de los contenidos se basará en procesos inductivos que tomen como referencia las experiencias del proyecto expuestas en las sesiones.

Calendario:

Comienzo en 4º trimestre de 2002. Se programarán como sesiones de equipo.

Lugar:

Distintos centros de salud de la ciudad.

RECURSOS

A) HUMANOS:

Para la coordinación del proyecto:

- 7 adolescentes y jóvenes
- Un médico
- Una auxiliar de enfermería
- Dos diplomados en enfermería

Para el desarrollo del proyecto:

- Otros adolescentes y jóvenes
- Trabajadora social y otros profesionales sociosanitarios del equipo
- Personal de la Gerencia de Atención Primaria
- Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica y educadores de los centros educativos
- Personal de Servicios Sociales, incluido terapeutas familiares
- Asociaciones de padres de alumnos
- Personal sociosanitario de ONG
- Técnicos del centro de información y asesoramiento juvenil del ayuntamiento
- Un experto en cinematografía
- Personal de la radio comunitaria
- Y estamos abiertos a nuevas incorporaciones desde la comunidad a lo largo del desarrollo del proyecto

B) MATERIALES:

- Boletín del centro de información y asesoramiento juvenil del ayuntamiento

- Estudio de radio.
 - Cámara de video Canon XL1 (o similar).
 - Soporte magnético digital.
 - Ordenador con programa de edición.
 - Material de papelería.
 - Fotocopiadora.
- C) ESPACIO TEMPORALES:
- Salas para reunirse.
 - Tiempo reservado dentro de las agendas de los profesionales.

MÉTODO DE EVALUACIÓN

La evaluación como proceso continuado y no puntual es un requisito necesario para el adecuado desarrollo del proyecto, por eso nos planteamos qué, para qué, cómo, cuándo y quién evaluar.

Qué evaluar:

- El punto de partida: necesidades; nivel de conocimientos, habilidades y actitudes de cada participante.
- El proceso: nivel de participación en las actividades; actitud, habilidades y grado de satisfacción de los participantes; problemas detectados.
- La metodología: la idoneidad de los métodos utilizados para conseguir los objetivos.
- El impacto y los resultados: el grado de logro de los objetivos; los cambios detectados en los participantes; la utilidad percibida por los destinatarios; los posibles efectos inmediatos del proyecto (deseados o no).

Para qué evaluar:

- Para conocer si cada participante satisface sus necesidades.
- Para la mejora continua.
- Para reforzar los puntos débiles y mejorar y corregir los débiles.
- Para adaptación a un entorno comunitario cambiante.
- Para reflexionar sobre la utilidad de las actividades que se desarrollan.
- Para saber si se consiguen los objetivos.
- Para replanificar.

Cómo evaluar:

- Encuestas de satisfacción y de percepción de resultados.

- Cuestionarios de opinión.
- Entrevistas abiertas y no estructuradas.
- Grupos de discusión.
- Plantillas de observación.
- Recogida de sugerencias.
- Análisis de procesos mediante controles periódicos.
- Autoevaluación continua de los participantes.
- Difusión del proceso de evaluación con el fin de dinamizar la participación de toda la comunidad.
- Apertura a nuevas propuestas de cualquier miembro de la comunidad.

Cuándo evaluar:

- Al principio del proyecto (preintervención): octubre del 2002.
- De forma continuada a lo largo del mismo.
- Al final de cada actividad.
- Al final del proyecto: tercer trimestre del 2004.

Quién evaluar:

- Los propios participantes.
- Los coordinadores de las actividades.
- Observadores y expertos externos.
- Todos los miembros de la comunidad que quieran.

ANEXO 4

HOJA DE OBSERVACIÓN

Nombre:

Actitud

Positiva

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Negativa

Habilidades

Muchas

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Ninguna

Participación

Mucha

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Nada

Nombre:

Actitud

Positiva

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

Negativa

Habilidades

Muchas

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

Ninguna

Participación

Mucha

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

Nada

Nombre:

Actitud

Positiva

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

Negativa

Habilidades

Muchas

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

Ninguna

Participación

Mucha

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

Nada

ANEXO 5

HOJA DE AUTOEVALUACIÓN

| Nombre | Cómo me he sentido (0 a 10) | Utilidad (0 a 10) | Cuánto me ha gustado (0 a 10) | Sugerencias |
|--------|-----------------------------|-------------------|-------------------------------|-------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

ANEXO 6

CÓMO CONTACTAR CON EL AUTOR

Para cualquier sugerencia, aclaración, propuesta, intercambio de experiencias o solicitud de asesoramiento y formación se puede uno dirigir directamente a:

Patricio José Ruiz Lázaro
Pediatra – Coordinador médico
Centro de Salud “Manuel Merino”
28804 Alcalá de Henares
Teléfonos: 918824132 – 8824000 – 8824220
Fax: 918819653
Móvil: 630589872
patricioj040965@teleline.es

O a través de:

Begoña Merino Merino
Consejera Técnica
Coordinadora del Área de Promoción de la Salud
Ministerio de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología
Paseo del Prado, 18-20
28071 Madrid (España)
bmerino@msc.es