

GUÍA

PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA LA
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
INSANOS Y LA MEJORA DE LAS
RELACIONES HUMANAS



ILUSTRE AYUNTAMIENTO DE
SANTA ÚRSULA



Gobierno de Canarias
Consejería de Sanidad

GUÍA

PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA LA
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
INSANOS Y LA MEJORA DE LAS
RELACIONES HUMANAS



ILUSTRE AYUNTAMIENTO DE
SANTA ÚRSULA



Gobierno de Canarias
Consejería de Sanidad

Directores y coautores:

D. Juan Manuel Herrera Hernández.

Profesor de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales. Universidad de La Laguna.

Dña. Juana Rosa Mesa Expósito.

Doctora en Psicología Evolutiva y de la Educación. Profesora de la Escuela de Trabajo Social y Educación Social de la Universitat Ramón Llull (Barcelona).

Autoras:

Dña. Fátima León Rodríguez. *Trabajadora Social.*

Dña. Alicia Pérez Gómez. *Trabajadora Social.*

Dña. M^a de la Sierra Rivera Ruz. *Trabajadora Social.*

Dña. Mónica Castellano Cano. *Trabajadora Social.*

Dña. Jessica Castillo Betancor. *Trabajadora Social.*

Dña. Nemelsa Yanes Gutiérrez. *Trabajadora Social.*

Dña Marina Lorenzo de León. *Trabajadora Social.*

Dña. Judith Albelo Afonso. *Psicóloga.*

Dña. M^a Candelaria García Rivero. *Psicóloga.*

Índice

PRESENTACIÓN	9
1. FUNDAMENTACIÓN	11
1.1. Los grupos y sus características	11
1.2. Modelo de referencia para la intervención	15
1.3. La prevención y sus niveles	16
1.4. Procedimiento para iniciar la intervención grupal	17
2. METODOLOGÍA	19
2.1. Objetivos de la Guía	19
2.2. Procedimiento	19
2.3. Diagnóstico centrado en el grupo	21
3. PROGRAMACIÓN	25
4. Bloques temáticos	31
BLOQUE I: DINÁMICAS DE PREPARACIÓN DEL GRUPO	31
Unidad 1: PRESENTACIÓN.....	31
Unidad 2: EXPECTATIVAS GRUPALES	32
Unidad 3: FORMANDO AL GRUPO.....	33
Unidad 4: DINÁMICAS DE GRUPO.....	34
BLOQUE II: LA COMPETENCIA SOCIAL; APRENDER A CONVIVIR	41
Unidad 1: EL MIEDO A TOMAR DECISIONES.....	41
Unidad 2: ENTRE VARIAS ALTERNATIVAS	43
Unidad 3: ANÁLISIS DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES	44
Unidad 4: VALORACIÓN POR JUSTICIA	45
Unidad 5: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS MORALES	46
Unidad 6: LA ASERTIVIDAD	48
Unidad 7: HABILIDADES SOCIALES	53
Unidad 8: HABILIDADES SOCIALES.....	54
Unidad 9: LA EMPATÍA.....	56
Unidad 10: TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	57
Unidad 11: VIOLENCIA Y HABILIDADES SOCIALES	62
Unidad 12: LAS DISCUSIONES Y LAS FORMAS DE RESOLVERLAS.....	64
Unidad 13: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	66
BLOQUE III: EDUCACIÓN EN VALORES	67
Unidad 1: SUBASTA DE VALORES.....	67
Unidad 2: LA PIRÁMIDE DE LA VIDA.....	68
Unidad 3: CÓMO DISTRIBUIMOS NUESTRO TIEMPO	69
Unidad 4: JÓVENES DEL FUTURO	70
Unidad 5: VISIÓN DEL MUNDO	71
Unidad 6: DIBUJAR UN VALOR	72
Unidad 7: LA FELICIDAD.....	73
Unidad 8: EL TERCER MUNDO	74
Unidad 9: RACISMO	75
Unidad 10: ANÁLISIS PERSONAL	77
BLOQUE IV: AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL: LA AUTOESTIMA	79
Unidad 1: LA AUTOESTIMA (I)	79
Unidad 2: LA AUTOESTIMA (II)	82
Unidad 3: QUIEN SOY.....	83
Unidad 4: EL ORGULLO DE SER MUJER	84
Unidad 5: NUESTROS DEBERES.....	85
Unidad 6: LA CULPABILIDAD.....	86
Unidad 7: EL EQUILIBRIO EMOCIONAL	87
Unidad 8: MIEDO A LA PÉRDIDA.....	89
Unidad 9: RISOTERAPIA.....	90
Unidad 10: LA AUTOCRÍTICA.....	91
Unidad 11: LOS ROLES NEGATIVOS.....	92
Unidad 12: CAPACIDADES Y LIMITACIONES.....	95

Unidad 13: ANOREXIA Y BULIMIA	96
Unidad 14: DINÁMICAS DE AUTOESTIMA.....	98
Unidad 15: LA RESILIENCIA	99
Unidad 16: CONOCIMIENTO DE NUESTRO ENTORNO.....	104
Unidad 17: DIBUJO DEL BARRIO.....	105
Unidad 18: UNA MUJER FELIZ Y SEGURA.....	106
BLOQUE V. EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	107
PARTE I: Conocimiento y actitudes hacia la sexualidad	107
Unidad 1: CONSTRUCCIÓN DE LA SEXUALIDAD	107
Unidad 2: ¿MITO O DATO?	108
Unidad 3: CREENCIAS SOBRE EL AMOR	114
Unidad 4: ÓRGANOS GENITALES	115
Unidad 4: SEXUALIDAD FEMENINA (I)	119
Unidad 5: SEXUALIDAD FEMENINA (II)	120
PARTE II: GÉNERO Y ROLES DE GÉNERO	121
Unidad 1: VENTAJAS E INCONVENIENTES DE SER HOMBRE Y DE SER MUJER	121
Unidad 2: ACONTECIMIENTOS VITALES RESPECTO A LOS HOMBRES	122
Unidad 3: ROLES DE GÉNERO	123
PARTE III: PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) Y DE EMBARAZOS NO DESEADOS.....	124
Unidad 1: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)	124
Unidad 2: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	129
Unidad 3: EL PRESERVATIVO MASCULINO.....	133
Bloque VI: LAS RELACIONES EN LA FAMILIA	135
Unidad 1: EL AMOR	135
Unidad 2: RELACIONES DE PAREJA.....	136
Unidad 3: RELACIONES FAMILIARES	137
Unidad 4: LO POSITIVO DE SER MADRE O PADRE.....	138
Unidad 5: EL CUIDADO DE LAS HIJAS E HIJOS (I).....	139
Unidad 6: EL CUIDADO DE LAS HIJAS E HIJOS (II).....	140
Unidad 7: CÓMO EDUCAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS.....	143
Unidad 8: VIOLENCIA FAMILIAR	144
Unidad 9: MALOS TRATOS	145
Unidad 10: ¿QUÉ SABES TÚ, QUE YO NO SÉ?	147
Bloque VII: EDUCACIÓN PARA LA SALUD: PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	149
Unidad 1: DROGAS, ¿QUÉ SABEMOS?	149
Unidad 2: ACTITUDES FRENTE A LAS DROGAS.....	150
Unidad 3: DROGAS LEGALES E ILEGALES	151
Unidad 4: CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS.....	152
Unidad 5: TABACO	154
Unidad 6: ALCOHOL.....	155
Unidad 7: CANNABIS (I)	157
Unidad 8: CANNABIS (II).....	159
Unidad 9: COCAÍNA, TRIPIS Y PASTILLAS.....	161
Unidad 10: DROGAS Y PRESIÓN DE GRUPO.....	163
4. EVALUACIÓN	165
4.1. Objetivos de la evaluación	165
4.2. Procedimiento propuesto para evaluar la Guía	165
5. BIBLIOGRAFÍA.....	169
ANEXOS	171
Anexo 1: Estadillo de registro.....	171

La Unidad de Prevención de Drogodependencias del Área Sociosanitaria que presido en el lltre. Ayuntamiento de Santa Úrsula, ha generado un espacio de encuentro para la población Santa Ursulera denominado “Talleres para la vida cotidiana”. En éste, se impulsan y desarrollan medidas de prevención de las drogodependencias y promoción de la salud, priorizando el fomento de la competencia personal, con el objetivo de contribuir a la mejora de las relaciones humanas. Este trabajo se ha realizado con una rigurosa metodología y una amplia participación social, quedando recogida en la guía que aquí se presenta.

Ésta, pretende favorecer, en las personas a las que se aplica, el desarrollo significativo de las relaciones con los demás, obteniendo un desarrollo personal y un eficiente desempeño, que permita el logro de sus objetivos. Asimismo, aspira a ser una herramienta útil de trabajo y consulta para los y las profesionales que realizan su labor con grupos, promoviendo estilos de vida saludables y abordando situaciones de riesgo y/o dificultad social.

Los contenidos de la misma son el resultado de una línea de trabajo fundamentada en optimizar la calidad de vida y el bienestar social a través de la mejora de las relaciones humanas, ya que éstas posibilitan el logro de la satisfacción de las necesidades y el alcance de la realización personal y la felicidad.

Las relaciones humanas perturbadas implican una amenaza claramente comprobada para la salud, tanto mental como orgánica, ya que benefician la presencia de enfermedades psicosomáticas (colon irritable, asma, alergias, hipertensión, etc.), trastornos mentales funcionales (neurosis, inhibiciones, depresión, psicosis funcionales, etc.), fracaso escolar, comportamientos adictivos, etc.

En suma, y desde las diferentes parcelas de responsabilidad, se ha de impulsar y poner en práctica programas destinados a promover el desarrollo intelectual y de la personalidad de los seres humanos, contribuyendo a la constitución de sociedades más saludables.

Es en este marco por el que se encamina el trabajo que el Área Sociosanitaria desarrolla, asumiendo la obligación de promover la responsabilidad individual y social en el mantenimiento de la salud, entendiendo ésta como un proceso de desarrollo continuo a nivel físico, psíquico y social.

Juan Manuel Acosta Méndez

Concejal del Área Sociosanitaria

lltre. Ayuntamiento de Santa Úrsula

NOTA SOBRE EL LENGUAJE

Siempre que ha sido posible, se han utilizado términos como las niñas y los niños, las madres y los padres, las y los participantes así como el alumnado, la persona, la familia, el profesorado, las y los docentes, etc. Incluso en ocasiones se ha recurrido a las barras (monitor/a) pero aún así, el lenguaje escrito exige agilidad y facilitar la comprensión a quien lee. Es por ello, que pedimos comprensión por el esfuerzo realizado, tratando por encima de todo de ofrecer un texto dinámico, claro y que anime a futuros profesionales a desarrollar las diferentes actividades que aquí se proponen.

Educad a los niños y no será necesario castigar a los hombres.

Pitágoras.

GUÍA

PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA LA
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
INSANOS Y LA MEJORA DE LAS
RELACIONES HUMANAS



Presentación

Esta guía práctica surge de la experiencia y reflexión de un grupo de profesionales que han trabajado en los últimos años con adolescentes y familias que se encuentran en situación de riesgo o dificultad social.

Su punto de arranque fue el proyecto Chíniques, que se inició en el año 2001, desde el Ilmo. Ayuntamiento de Candelaria por parte de un equipo técnico formado por trabajadores sociales. Dicho proyecto ha seguido funcionando a lo largo de estos años y dada su labor y trayectoria, fue premiado en noviembre de 2008, por el Jurado del IV Certamen de Buenas Prácticas de Derechos de Infancia y Política Municipal 2008, del Programa Ciudades Amigas de la Infancia, en la categoría de “Derecho de la Infancia a la Salud” Ciudades Amigas de la Infancia y UNICEF Comité Español.

La Guía ha sido revisada por los técnicos del proyecto Chíniques y ha sido aplicada, revisando y adaptando los contenidos, por un equipo de profesionales del Área Sociosanitaria del Il. Ayuntamiento de Santa Úrsula en un proyecto comunitario denominado “Talleres para la vida cotidiana”. En éste, se centra la intervención en el trabajo grupal para promover estilos de vida saludables y abordar situaciones de riesgo o dificultad social como: absentismo escolar, conductas violentas, drogodependencias, prevención de infecciones de transmisión sexual (I.T.S.), VIH/SIDA y embarazos no deseados, así como mejorar las relaciones interpersonales desde el nivel intrapersonal (con uno mismo) hasta el familiar, grupal, escolar etc., y por extensión, a todas las relaciones sociales que mantenemos a lo largo de nuestra vida.

Este trabajo se ha recogido en esta guía y se dirige a profesionales que trabajen con grupos o tengan previsto hacerlo. En la misma se recoge la experiencia de un grupo de profesionales y las reflexiones hechas a partir de dicha experiencia.

Está estructurada en cuatro grandes apartados: en el primero se recoge el marco de referencia teórico del que parte. En el segundo, el procedimiento seguido para iniciar y mantener un grupo. En el tercero se describe la metodología y se detalla la programación de las sesiones de trabajo, y se concluye con un cuarto apartado dedicado a la evaluación de las sesiones y del proceso formativo general.

GUÍA

PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA LA
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
INSANOS Y LA MEJORA DE LAS
RELACIONES HUMANAS



1. Fundamentación

1.1. Los grupos y sus características

1.1.1. Definición de grupo

Como en tantos otros conceptos, definir a un grupo, depende de la corriente en la que se sitúe el profesional y de los diferentes autores y autoras. Así por ejemplo, Canto (2006) nos ofrece la definición de Schäfers que afirma que “un grupo social consta de un determinado número de miembros, quienes para alcanzar un objetivo común (objetivo de grupo) se inscriben durante un tiempo prolongado en un proceso relativamente continuo de comunicación e interacción y desarrollan un sentimiento de solidaridad. Para conseguir sus objetivos el grupo tendrá que estabilizarse y crear un sistema de normas comunes y distribuir tareas en función de los roles que adopten sus miembros”.

Para Turner (1990; en Canto, 2006), los criterios para considerar a un grupo son tres: identidad, estructura social e interdependencia.

Uno de los elementos más importantes para considerar a un grupo como tal, es la cohesión social. La cohesión es la atracción interpersonal que se produce entre los miembros del grupo, ya que es el elemento que produce la conducta afiliativa. Festinger (1950; en Canto, 2006) lo define como la resultante de todas las fuerzas que actúan sobre los miembros para que permanezcan en el grupo.

A modo de resumen cabe decir que el grupo está formado por varias personas y sus relaciones interpersonales, existiendo sólo cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común. La importancia del grupo es que el individuo puede adquirir una serie de compromisos públicos que refuercen los adquiridos en la terapia individual o amplíe los mismos. El comprometerse ante los demás es una forma eficaz de facilitar el cambio que exige el proceso terapéutico. Por otra parte, la pertenencia al grupo constituye un vehículo fundamental para trabajar de forma eficaz las relaciones interpersonales, la comunicación, la autoayuda, el compromiso y el autoconocimiento.

1.1.2. Tipos de grupos

De entre una amplia gama de tipos de grupos, la clasificación más extendida es considerar a los grupos como primarios y secundarios; formales e informales, de pertenencia y de referencia.

a) Grupos primarios y secundarios.

Cooley (1909; en Canto, 2006) consideró como grupos primarios a la familia, el grupo de juegos y al vecindario. Se caracterizan por ser grupos de una elevada cooperación y unas relaciones muy estrechas.

Los grupos secundarios (Durkheim, 1893; en Canto, 2006) están al servicio de objetivos de una organización, donde las personas se relacionan según las normas que el sistema haya establecido (ejem.; un partido político, sindicato, la población de una ciudad).

b) Grupos formales y grupos informales

Algunos autores prefieren hablar de grupos con estructura formal o informal. La característica más representativa de los grupos formales es que los crea y diseña una organización con el objetivo de conseguir algún objetivo o meta. En cambio, los grupos informales se crean de forma espontánea para satisfacer necesidades afectivas de sus miembros.

c) Grupos de pertenencia y grupos de referencia

Un grupo de pertenencia es aquel en el que se halla inmersa una persona y que se identifica con los objetivos y normas del mismo. El grupo de referencia es un término atribuido a Merton (Canto, 2006). La persona no pertenece al grupo de referencia pero este es capaz de influir en su conducta.

1.1.3. Estructura del grupo

Se denomina estructura grupal a las pautas de relaciones que se dan entre las partes diferenciadas de un grupo. Los elementos esenciales de la estructura de un grupo son (Canto, 2006):

- Posición. Es el lugar dentro de un entramado de relaciones sociales que tiende a la jerarquía, ya que hay sujetos con más poder y más influencia que otros, como el líder.
- Estatus. Es el significado, valoración o prestigio asociado a dicha posición dentro del grupo.
- Rol. Es el conjunto de conductas que una persona realiza como ocupante de una posición.

Las normas grupales contribuyen a la supervivencia del grupo, ya que cumplen varias funciones (Canto, 2006):

- Locomoción del grupo. Las normas ayudan a que los grupos consigan sus objetivos.
- Mantenimiento del grupo. Las normas ayudan al mantenimiento del grupo como tal.
- Realidad social. Las normas ayudan al grupo a crear y a mantener un marco de referencia comúnmente compartido para establecer la denominada realidad social.
- Definición de las relaciones que el grupo ha de mantener con el entorno social (otros grupos, organizaciones, instituciones, etc..).

Así mismo los roles están asociados con el concepto de norma social y también cumplen varias funciones (Canto, 2006):

- Son la base para la comunicación entre los miembros del grupo.
- Funcionan entre el sujeto y el grupo.
- Cuando el rol que desempeña una persona encaja con las expectativas asegura un buen funcionamiento del grupo.
- Implican una división de la tarea.
- Forman parte de nuestra autodefinición en el grupo.

1.1.4. El liderazgo dentro del grupo

El término de liderazgo se asocia con otros como poder, influencia, autoridad, etc. Homans (1950; en Canto, 2006) definió al líder como la persona que consigue llevar a cabo las normas que el grupo valora más. Shaw (1981; en Canto, 2006) entresaca las características que definen a un líder como la persona que:

- Es percibida como el centro del grupo, considerada la más influyente y la que genera el mayor número de comunicaciones
- Puede conducir al grupo hacia sus metas
- Es más elegida en las técnicas sociométricas
- Es el jefe del grupo
- Recibe el apoyo del grupo y tiene la capacidad de influir de forma positiva sobre los miembros del grupo.

Por otra parte, Herrera (2007) define al líder de un grupo o de una organización como aquella persona que “ejerce una influencia sobre los otros, bien porque ejerce un cargo, o porque tiene ciertas aptitudes que en determinados momentos resuelven situaciones grupales o también porque es el que más participa o el que más prestigio tiene” (pág., 158). Se puede ejercer un liderazgo informal o formal.

Siguiendo a Canto (2006) existen diferentes tipos de liderazgo. Recogemos y resumimos aquí los básicos, a saber:

- Autoritario. Es el único que toma decisiones acerca del trabajo y la organización. Sus criterios de evaluación no son conocidos por el resto del grupo y la comunicación se da en un sentido único. Este liderazgo genera comportamientos de apatía y agresividad. Se produce un clima socioafectivo negativo, cohesión débil y tensiones internas que favorecen la aparición de subgrupos.
- Democrático. Cuando se van a tomar decisiones cuenta con el grupo y genera debate. Los criterios de evaluación son explicitados con claridad. A la hora de resolver un problema ofrece varias alternativas entre las que el grupo debe elegir. Otras características son:
 - Todas las políticas son asunto de discusión con el grupo y la toma de decisiones es alentada y asistida por el líder.
 - Durante la discusión, se adquiere una perspectiva adecuada del trabajo.
 - El líder diseña los pasos generales hacia el objetivo y cuando se requiere asistencia técnica, sugiere posibles alternativas que se pueden elegir.
 - Los miembros son libres para trabajar con quien ellos escojan y la división del trabajo se deja al criterio del grupo.
 - Se ejerce un liderazgo objetivo y basado en los hechos, tanto en sus alabanzas como en sus críticas, y trata de ser un miembro normal del grupo, sin absorber demasiado el trabajo del grupo.

Provoca que el rendimiento del grupo sea elevado y estable aunque el líder esté ausente. Los miembros se encuentran satisfechos y se genera un clima socioafectivo positivo y tiene lugar una fuerte cohesión que lleva a una mayor resistencia a la división del grupo. La agresividad hacia el líder se puede expresar directamente, lo que provoca la ausencia de tensiones internas no resueltas.

- Dejar hacer. El líder adopta un papel pasivo, abandona el poder en manos del grupo y se limita a aportar los medios necesarios, no juzga ni evalúa. El grupo goza de completa libertad, aunque sabe que puede recurrir al líder.

Aquí se da el peor rendimiento de los grupos. Son grupos activos improductivos, el clima socioafectivo es muy negativo, lo mismo que la cohesión y el nivel de satisfacción. Aparecen comportamientos agresivos hacia los demás que generan a su vez la aparición de chivos expiatorios.

1.1.5. Funciones claves dentro del grupo

Se podría establecer una relación amplísima de las funciones “ideales”, sin embargo hemos separado las funciones generales de otras más específicas en relación a los aspectos básicos de un grupo.

a) Generales

- Avance: observar el avance del grupo y llevar un seguimiento, así como recordar los progresos del grupo mediante el refuerzo de las intervenciones individuales.
- Objetivos: definir con claridad los objetivos de acuerdo con las aspiraciones, deseos y posibilidades de todos sus miembros. Es recomendable que los objetivos sean coherentes, cuantificables y concretos.
- Elegir las actividades y tareas más adecuadas y lograr que se desarrollen para conseguir los resultados propuestos.
- Evaluar el proceso durante y después.
- Facilitar recursos para enfrentarse a problemas de relación en grupos y de resolución de conflictos.
- Facilitar recursos pedagógicos, institucionales y administrativos.
- Tener la habilidad de coordinar.
- Adaptarse a los diferentes grupos.
- Ser objetivo.

b) Específicas

- Motivación: implicar a los y las componentes del grupo teniendo en cuenta sus demandas para que sean ellos/as mismos/as los y las que participen activamente en sus propios cambios, tanto a nivel personal como grupal.
Manejar las gratificaciones psicológicas de cara a motivar, sobre todo a las personas más inseguras, y propiciar que se tengan en cuenta las distintas capacidades.
- Formación: ampliar el horizonte informativo y desarrollar el espíritu crítico en cada uno/a de los y las miembros del grupo para que puedan, primero, tomar conciencia de la realidad de su propia situación e implicarse realmente en calidad de protagonista, en el cambio de ésta. Para ello, es importante establecer marcos referenciales al objeto de facilitar el trabajo grupal.
- Participación: Favorecer la participación y lograr que ésta sea clara, funcional y permanente. Para ello es necesario:
 - Intentar romper la formalidad y la distancia.
 - Partir siempre de los intereses del grupo en cuanto a los temas que se traten, actividades, etc.
 - Dejar los objetivos muy claros.
 - Tener en cuenta que no todo el mundo quiere participar, obligarles puede crear sentimientos de inseguridad, temor o frustración.
 - Tener en cuenta los sentimientos de las personas para favorecer su expresión (empatía).
 - Compartir informaciones y lanzar interrogantes para mantener una participación constante.
 - Explicitar y ayudar a abordar las contradicciones que aparezcan, de forma natural para crear un clima sin miedos ni tabúes.
 - Facilitar que los turnos de palabra o trabajo se respeten sin que nadie tenga que ordenarlo (autocontrol y manejo del lenguaje no verbal).

- Crear hábitos de comunicación.
- Cohesión: tratar que el grupo se mantenga con un nivel de cohesión y afectividad adecuado.
- Valores: ayudar a asumir responsabilidades, enseñándoles a organizarse, despertar en ellos/as el deseo de elaborar su propio camino para enfrentar sus problemas, desarrollando de esta manera su autonomía. Asimismo también es importante fomentar otros valores, tales como:
 - Crear actitudes de solidaridad y cooperación.
 - Promover actividades de integración y de respeto a la diferencia.
 - Favorecer el establecimiento de márgenes de tolerancia amplios.
 - Llevar un seguimiento de la dinámica del grupo.
 - Tener en todo momento una actitud democrática y abierta hacia el grupo.
- Tratamiento: Es la fase posterior al diagnóstico del grupo, basada en la relación terapeuta - grupo en la que se produce una comprensión empática. La persona habla de sus sentimientos, emociones y temores. El terapeuta devuelve al grupo nuevos elementos que permiten una mayor comprensión y aceptación de sus sentimientos (feed-back). Además, para que la relación sea terapéutica debe darse la autenticidad, es decir, no crear falsas expectativas siendo honesto y leal con el grupo. A lo largo del tratamiento se pueden utilizar diferentes técnicas que ayudan a los miembros del grupo a lograr sus objetivos.

Hay una serie de elementos básicos que el profesional debe poner en práctica a través de las funciones para que éste sea productivo. Éstos son: objetivos, normas, técnicas de socialización, comunicación, inculcación de esperanza, universalidad, impartición de información, altruismo, conducta imitativa, catarsis y aprendizaje interpersonal dentro del grupo.

A modo de resumen, cabe resaltar que las habilidades del profesional que lleve el grupo deben ser las siguientes:

- Respetar y hacer respetar el tiempo señalado.
- Reconducir la reunión en caso de que se desvíe del objetivo.
- Evitar que alguien acapare la reunión.
- Utilizar adecuadamente las preguntas y las técnicas de dinámica grupal.
- Ayudar a crear una atmósfera psicológica positiva mediante un clima de acogida, aceptación y atención personal a cada uno de los miembros.
- Identificar y conocer mejor a los miembros del grupo.
- Cambiar de vez en cuando el entorno que rodea las reuniones.
- Facilitar el apoyo personal.
- Sacar a flote los problemas inconscientes que tiene el grupo, ayudándoles a identificarlos, y planificar caminos o estrategias de resolución.
- Evaluar y ayudar al grupo a autoevaluarse.

1.2. Modelo de referencia para la intervención ¹

Siempre que sea posible, es deseable que la intervención sea interdisciplinaria ya que produce un trabajo en equipo más enriquecedor. Herrera (2007) señala algunos elementos que posibi-

¹ Adaptado de LÓPEZ CABANAS, M. y CHACÓN, F.: "Intervención Psicosocial y Servicios Sociales. Un enfoque participativo". Editorial Síntesis, D.L.. Madrid. 1997.; y MUSITU, G.: "Intervención Psicosocial. Programas y experiencias". Editorial Popular, S.A.. Madrid. 1993.

litan este tipo de trabajo en equipo:

- Tener herramientas de funcionamiento interno que faciliten el acercamiento a diferentes temas/problemas desde la multicausalidad y permitiendo el uso de términos comunes bien definidos.
- Evitar la hegemonía de un solo tipo de profesional (todos trabajadores sociales, o sociólogos, o psicólogos, etc).
- Incrementar la formación cruzada entre distintas disciplinas. Ya sea con actividades científicas (congresos, jornadas etc.), jornadas formativas internas o externas...
- Incrementar la publicación en revistas científicas de trabajos conjuntos.
- Favorecer la creación de equipos de trabajo interdisciplinares.
- Facilitar la formación y el aprendizaje del trabajo en equipo a través de técnicas adecuadas (habilidades sociales, resolución de problemas, etc).
- Promocionar la realización de diseños organizativos que favorezcan la definición de roles, consensuar objetivos, repartir tareas y compartir metodologías.

1.2.1. La Psicoeducación como referente para intervenir

Hernández (2005) define la educación socioafectiva como “orientar, instruir y facilitar los medios para proporcionar y potenciar tanto las estrategias como los valores que permiten una mayor adaptación y enriquecimiento personal, social y cultural de los educandos, sean hijos o alumnos” (pág. 386). Según este autor, la educación socioafectiva tiene dos vertientes, una enfocada hacia la adaptación sociocultural o socialización y otra, que “promueve el enriquecimiento personal y social de los educandos, es decir, su autoestima, su satisfacción personal y también, su preocupación altruista” (Hernández, 2005, pág. 387). Por otra parte, Trianes, Rivas y Muñoz (1990) afirman que los programas psicoeducativos que promueven la competencia social, pueden ser considerados como de prevención de problemas tanto emocionales como sociales.

Para desarrollar una educación socioafectiva y psicoeducativa hay que tener en cuenta tanto los aspectos individuales, como el sistema de creencias, las actitudes y valores, la autoestima, la autorrealización personal, la autopercepción de felicidad o la consecución de metas, así como los aspectos interpersonales.

1.3. La prevención y sus niveles

Cuando se habla de prevención se hace referencia a evitar que aparezca una determinada conducta problema, pero a lo largo de las últimas décadas el concepto ha evolucionado para adaptarse a un contexto social turbulento y cambiante, por lo que, la prevención no sólo hace referencia a la evitación de una conducta problema, sino que hace hincapié en abordar las situaciones que ya han surgido para neutralizarlas o reconvertirlas.

Por ello, hemos querido destacar la propuesta de clasificación de prevención (ver Tabla 1) que hace el Institute of Medicine; Mrazek y Haggerty (1994), por considerar que recoge el amplio abanico de posibilidades desde los que intervenir a través del grupo.

La prevención que se lleve a cabo debería incidir o influir sobre cuatro dimensiones que se

detallan a continuación:

- a) La personalidad.- el autoconcepto, la autoestima, la autoeficacia, el locus de control interno y el sentido positivo del humor, la resiliencia, la resistencia y la vulnerabilidad cognitiva.
- b) Los valores y juicio de la persona.- su concepto de mundo y del ser humano, sus juicios morales (estadio convencional y posconvencional), los valores respecto a la tolerancia, el respeto, la igualdad, etc.
- c) La afectividad.- la empatía afectiva y cognitiva de la persona, su capacidad de autorregulación emocional (expresión de las emociones, autocontrol y el uso social de las mismas).
- d) Las habilidades.- la toma de decisiones y la capacidad de resolución de problemas y las habilidades sociales propiamente dichas.

Tabla 1: CLASIFICACIÓN DE LOS NIVELES DE PREVENCIÓN

PREVENCIÓN PRIMARIA (Reducir la incidencia del problema disminuyendo el número de nuevos casos en la población general)	Prevención Universal	Se trata de intervenir con la población general y está basada en evitar riesgos y/o instalar conductas positivas.
	Prevención Selectiva	Se trata de intervenir con aquellos grupos de población cuyo riesgo de desarrollar problemas es mayor que el de la media, lo que se evidencia por la cercanía de factores de riesgo biológico, psicológico o social.
	Prevención Indicada	Se trata de intervenir con aquella población que presenta ya signos detectables aunque mínimos de tener un determinado problema, pero que todavía no ha sido formalmente diagnosticada como tal.
PREVENCIÓN SECUNDARIA (Reducir la prevalencia en grupos de alto riesgo)	Para este tipo de prevención resulta fundamental la detección temprana, una rigurosa evaluación familiar y su tratamiento con aquella población de alto riesgo que ya ha sido formalmente diagnosticada como tal. La diferencia con la rehabilitación/reeducación es que en lugar de ir directamente al problema, intenta la capacitación y/o el desarrollo familiar y personal que previene la aparición de conductas no deseables.	
PREVENCIÓN TERCIARIA (Seguimiento del proceso de cambio)	Tiene como objetivo reducir las secuelas del trastorno o problema y se puede hacer hincapié en otros factores no abordados con anterioridad. No es un tratamiento en sí mismo sino que se basa en el seguimiento de la evolución. Dotar de las herramientas personales necesarias para salir adelante con el mínimo de secuelas, potenciando comportamientos y conductas compensatorias.	

Fuente: Institute of Medicine; Mrazek y Haggerty, 1994; Muñoz et al., 1995.

1.4. Procedimiento para iniciar la intervención grupal

Para poner en marcha un grupo o realizar cualquier actividad es importante primero llevar a cabo una planificación. Planificar significa arrancar de unos objetivos y de la determinación de los mismos. También conlleva el conocimiento de los recursos existentes y de un compromiso

de intenciones, de tendencias hacia donde queremos llegar.

Los pasos para poner en marcha un grupo son:

1º Hacer un adecuado diseño para seleccionar a los y las futuros/as participantes, teniendo en cuenta factores como:

- Edad.- es uno de los aspectos a considerar en la formación del grupo. Si son grupos centrados en problemas concretos relacionados en una edad determinada es conveniente que el abanico de edad sea limitado.
- Sexo.- se obtienen más ventajas en el trabajo con grupos mixtos, sin embargo, también se ha trabajado con grupos de un solo sexo, en base a unos problemas concretos y los resultados también han sido adecuados. La agrupación o no por sexos dependerá de los objetivos del grupo.
- Nivel educativo, cultura y clase social.- homogeneizar o heterogeneizar los participantes en función del nivel educativo, cultura o clase social dependerá básicamente de los objetivos marcados. De todos modos, es necesario, tener en cuenta estos aspectos en el momento de diseñar las actividades. Es evidente que no se podrán hacer ejercicios escritos en un grupo donde haya varios participantes que no sepan escribir.
- Tamaño del grupo: si el grupo es de reflexión en función de unos contenidos es recomendable que el mínimo de participantes sea de 6 y de máximo de 15. Sin embargo, si el grupo es muy grande (50, 100 o más personas) es conveniente subdividirlo en grupos pequeños de 12 a 15 personas.
- Tiempo de duración del grupo.- el número de sesiones, su frecuencia y la duración de las mismas, dependerá de los objetivos del grupo y de la disponibilidad de tiempo de los participantes.
- Temática o contenido del trabajo grupal.- los grupos pueden constituirse para analizar un problema determinado, para informarse, para realizar una cooperativa, etc. El contenido que se le dé al trabajo grupal, dependerá de los objetivos establecidos.
- Número de profesionales por grupo.- la dinamización del grupo puede estar a cargo de uno o dos profesionales. En el caso de que sean dos, que al parecer es lo más conveniente, deben cumplirse condiciones tales como distribución de roles, compatibilidad de caracteres, disponibilidad de tiempo y aceptación de los responsables del área.

2º Hablar individualmente con cada participante e informarle sobre la constitución del grupo, sus objetivos y los posibles participantes.

3º Comenzar el grupo cuando se tenga certeza de que los recursos humanos, económicos e infraestructuras estén disponibles.

2. Metodología

2.1. Objetivos de la Guía

a) Objetivo general

- Facilitar a los y las profesionales de la intervención social un marco de referencia para la intervención grupal centrada en la prevención de estilos de vida insanos y la promoción de las relaciones humanas.

b) Objetivos específicos

- Exponer un marco teórico que fundamente la intervención grupal.
- Plantear una metodología de intervención centrada en la prevención de estilos de vida insanos y la mejora de las relaciones humanas.
- Exponer sesiones de trabajo grupal dirigidas a los menores y/o adolescentes y sus progenitores.
- Proponer una herramienta de evaluación durante el proceso y al final de la actuación.

2.2. Procedimiento

2.2.1. Cómo se programa una sesión:

Los elementos claves a considerar son los siguientes:

- El tema, orden del día.
- El ambiente físico, local.
- Los medios materiales.
- La convocatoria.
- La acogida e inicio de la sesión.

Respecto a las técnicas, es preciso destacar que las mismas, como cualquier otro método, han de ser recreadas por la persona que dinamiza de acuerdo con las circunstancias concretas. Su eficiencia dependerá en alto grado de las mismas para adaptarlas al aquí y ahora, así como de su habilidad para utilizarlas. Las podemos considerar como el vehículo que ayuda a mover al grupo hacia sus metas. Pero conviene precisar que las técnicas son un medio, nunca un fin en sí mismas, no todas sirven para todos los objetivos y no pueden usarse en todas partes.

A la hora de elegir la técnica es preciso considerar los siguientes aspectos:

- Los objetivos que se desean conseguir.
- La madurez del grupo (su grado de cohesión).
- El tamaño del grupo.
- Las características de las personas participantes.
- El tiempo de que se dispone.
- La experiencia de la persona dinamizadora.

2.2.2. La estructura de una sesión de grupo:

Debe al menos recoger los siguientes elementos: el tema, los objetivos, los destinatarios/as, los materiales y recursos, la metodología y alguna referencia bibliográfica

2.2.3. El desarrollo de la sesión:

- Inicio de la sesión.
- Presentación del tema.
- El diálogo o discusión.
- Cómo discutir en una sesión.
- Técnicas para realizar una sesión de grupo:
 - ¿De qué se trata?. Descripción del problema-tema.
 - Definir el problema.
 - ¿Por qué es así? Análisis.
 - ¿Qué hacer? Búsqueda de soluciones.
 - ¿Quién lo va a hacer? Compromiso de grupo y personal.
- Programa de acción:
 - Qué hacer.
 - Cómo hacerlo.
 - Para qué hacerlo.
 - Cuándo hacerlo.
 - Dónde hacerlo.
 - Cuánto cuesta hacerlo.
 - Con quiénes hacerlo.
- Recomendaciones para llevar a cabo las sesiones grupales:
 - En una reunión pueden utilizarse una o varias técnicas.
 - Todos y cada uno de los participantes deben comprender cabalmente en qué consiste cada ejercicio, conocer sus reglas y confirmar su aceptación.
 - No experimentar técnicas en un grupo (es indispensable haberlas ensayado previamente con otros profesionales).
 - Dejar el tiempo necesario para cada ejercicio, pero marcar un límite.
 - Desarrollar su iniciativa y creatividad en el empleo de la técnica.
 - No obligar a nadie a participar si no lo desea.
 - Al momento de comenzar un ejercicio, se puede preguntar, ¿quién quiere comenzar? Si nadie toma la iniciativa, la persona dinamizadora podrá hacer que intervenga a la persona que le parezca menos ansiosa.
 - No tratar de dominar el pensamiento de los participantes.
 - No deformar lo dicho por uno de los participantes.
 - No decir a uno de los presentes que está equivocado, si acaso, hacerlo decir a los demás.
 - No decir a los presentes todo lo que tendrían que hacer.
 - No hacer preguntas directivas, decir ¿consideran? en vez de ¿no consideran?
 - No tratar el argumento de una manera demasiado rápida que impida a las personas participantes seguirlos.
 - No entrar en discusiones directas y personales.
 - No poner en ridículo la posición o los argumentos de otros.

- No tomar las razones de nadie en contra de los demás (tratar de salvar a una persona, no de vengarla).
- No exponer, preguntar ya que mediante la reflexión del grupo se adquieren las respuestas.
- No ser demasiado locuaz.
- No tomar una actitud de autoridad o de experto, ni contestar a las preguntas, sugerir soluciones (utilizar el sistema de rebote de la pregunta).
- No permitir que nadie monopolice la discusión.
- No dejar que los participantes pierdan demasiado tiempo en discurrir sobre puntos del todo obvios.
- No dejar pasar nunca la hora, iniciar y terminar con puntualidad.
- No hablar, si no es completamente indispensable, más que el 10 ó 20% del tiempo disponible.

2.2.4. Evaluación

Una vez finalice la sesión, es preciso llevar a cabo una evaluación donde participen tanto las personas integrantes del grupo como los/las profesionales que lo han conducido y para ello previamente se deben haber definido los criterios sobre los que se centrará la evaluación.

Desde nuestra experiencia, la evaluación debe centrarse al menos sobre las siguientes dimensiones: tema, participación, comunicación, roles, normas, cohesión grupal, objetivos, metodología, recursos y asimilación.

2.3. Diagnóstico centrado en el grupo

Es preciso para iniciar la intervención con el grupo, que se proceda a realizar un diagnóstico tanto individual como del propio grupo y para ello se recomienda a modo de guía tener en cuenta lo siguiente (ver Tabla 2):

2.3.1. Centrado en el grupo

Tabla 2: ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN EL DIAGNÓSTICO CENTRADO EN EL GRUPO	
DIMENSIÓN	OBSERVACIÓN
Información y conocimientos que posee el grupo sobre	Educación afectivo-sexual
	Drogodependencias y otras adicciones (móvil, ordenador..)
	Nuevas Tecnologías
	Hábitos saludables (alimentación, sueño, ejercicio..)
	Temas sociales (inmigración, aborto, perspectiva de genero...)
	Cultura general (geografía, historia, política)
Estilo y hábitos de vida que se observan en los miembros del grupo	Hábitos saludables (alimentación, autocuidados..)
	Consumo (ropa, tecnología, ..)
	Higiene y autocuidado personal
	Ocio y tiempo libre
	Ejercicio físico y cuidado del cuerpo
	Equilibrio emocional
Actitudes y valores que observa en los miembros del grupo	Cumplimiento de normas.
	Respeto a la diversidad (dentro y fuera del grupo)
	Compañerismo en el grupo
	Participación en el grupo
	Solidaridad entre compañeros del grupo
Relaciones interpersonales (Entre los miembros)	Capacidad empática (afectiva y cognitiva)
	Asertividad
	Resolución de problemas y toma de decisiones
	Control de la agresividad y/o violencia verbal
	Control de la agresividad y/o violencia física
	Habilidades sociales
Relaciones interpersonales de los miembros con los profesionales que conducen el grupo	Capacidad empática (afectiva y cognitiva)
	Asertividad
	Resolución de problemas y toma de decisiones
	Control de la agresividad y/o violencia verbal
	Control de la agresividad y/o violencia física
	Habilidades Sociales
Relación intrapersonal (Hace referencia a cómo los profesionales valoran la relación que los miembros tienen consigo mismo).	Autoestima
	Resiliencia (capacidad de superar adversidades)
	Tolerancia a la frustración
	Control emocional
	Locus interno (asumir responsabilidad de sus actos)
	Locus externo (echar la culpa a otros de sus errores)

Además de los elementos mencionados, los/las profesionales deben centrar su valoración sobre otros aspectos relevantes como:

- La organización, que hace referencia a cómo se reparten las tareas internas dentro del grupo y éste con los otros sistemas sociales (escuela, salud, etc.).
- La cohesión, ya que hay que observar si es el grupo es aglutinado, disperso, unido ante los problemas, juega como un equipo o cada integrante va por libre.
- La estructuración en cuanto a los sistemas, si están trastocados el desempeño de los roles (todos quieren ser líderes, etc.).
- La conflictividad que pueda producirse, los motivos de los mismos (normas, falta de responsabilidad, no expresión afectiva, etc.).
- La expresividad emocional, si se expresan asertivamente, si lo hacen continuamente o sólo cuando no pueden aguantar más, etc.
- La adaptabilidad a lo largo del tiempo que llevan como grupo, cómo han afrontado los problemas, quién asumió el liderazgo, quién se dejó llevar, cómo se repartieron las responsabilidades, etc.
- Tipo de representaciones mentales dominantes en el grupo (esquemas mentales estereotipados contruidos a partir de la influencia de los medios de comunicación).
- Integración emocional del grupo (capacidad de contención, tipos de relación, organización afectiva,...). Quién consuela, muestra afecto, enfrenta el sufrimiento, sufre más, carga sus penas en el otro, es el portador del problema, va de víctima, etc.).
- Capacidad de expresión emocional (si expresa emociones, cómo y cuándo lo hacen y si los demás las perciben).
- Momento o fase del ciclo en el que se encuentra el grupo.
- Funciones emocionales que están más afectadas (la situación problema que está afectando, no se expresan emociones entre las y los participantes, no relaciones afectivas, etc.).
- Otros indicadores de riesgo detectados a través de la entrevista individual o grupal.
- El estilo de interacción hace referencia a la forma de expresar la afectividad y la comunicación entre los miembros de un grupo. La primera se puede clasificar de fría, cálida o subyugante y la segunda de caótica, adecuada o estereotipada.

2.3.2. Centrado en cada miembro del grupo

La evaluación individualizada es precisa, pues permite conocer a cada una de las personas que va a formar parte del grupo, sus expectativas, experiencias previas en otros grupos, así como su perfil y poder de esta manera reducir la tasa de abandonos dentro del mismo.

Se puede realizar a través de una entrevista personalizada y pruebas específicas que midan aspectos como: la autoestima, las habilidades sociales, la asertividad, la capacidad de negociar, su personalidad, etc.

GUÍA

PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA LA
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
INSANOS Y LA MEJORA DE LAS
RELACIONES HUMANAS



3. Programación

La programación de esta Guía se ha estructurado en siete bloques temáticos que a continuación se detallan:

- Bloque I. Dinámicas de preparación del grupo
- Bloque II. La competencia social; aprender a convivir
- Bloque III. Educación en valores
- Bloque IV. Autoconocimiento personal: la autoestima
- Bloque V. Educación afectivo-sexual. (Parte I, II y III)
- Bloque VI. Las relaciones en la familia
- Bloque VII. Educación para la salud: prevención del consumo de sustancias psicoactivas

Cada uno de estos bloques se compone de una serie de unidades temáticas que se detallan en los mismos. La relación de unidades didácticas que se describen han sido llevadas a cabo a lo largo de los últimos cinco años con menores, adolescentes y personas adultas (grupos de mujeres principalmente) ajustándolas al grupo concreto y a las necesidades específicas del mismo, por lo que recomendamos que se usen como guía y se adapten, ajustándolas a las necesidades de las personas que componen el grupo con el que se va a trabajar.

Un alto número de las unidades didácticas que se describen pueden ser utilizadas con menores, adolescentes, o con mujeres y algunas son específicas para uno de estos colectivos.

En varias de las dinámicas expuestas se añade el material necesario para llevarlas a cabo, con la intención de facilitar su aplicación, pero teniendo en cuenta que los materiales complementarios pueden ser mejorados y ampliados dependiendo de las características del grupo.

La estructura de las unidades didácticas se compone de los siguientes elementos:

- N^o de la unidad
- Título
- Objetivos
- Destinatarios/as
- Materiales y Recursos
- Programación

La evaluación de cada una de las unidades se desarrolla en el apartado final de la Guía, pues se utiliza el mismo sistema de evaluación para todas las sesiones, dejando en mano de los profesionales la posibilidad de contemplar otros criterios generales y específicos para evaluar.

En la Tabla 3 se encuentran las Unidades de trabajo referidas al Bloque I denominado Dinámicas de Preparación del Grupo.

Tabla 3: BLOQUE I: DINÁMICAS DE PREPARACIÓN DEL GRUPO	
Título de la Unidad	Destinatarios/as
Unidad 1: Presentación	Adolescentes, jóvenes y mujeres
Unidad 2: Expectativas grupales	Adolescentes y jóvenes
Unidad 3: Formando al grupo	Adolescentes y jóvenes
Unidad 4: Dinámicas de grupo	Adolescentes, jóvenes y mujeres

En la Tabla 4, se encuentran las Unidades con los contenidos del Bloque II correspondientes a la mejora de la Competencia Social, aprender a convivir.

Tabla 4: BLOQUE II: LA COMPETENCIA SOCIAL; APRENDER A CONVIVIR	
Título de la Unidad	Destinatarios/as
Unidad 1: El miedo a tomar decisiones	Mujeres
Unidad 2: Entre varias alternativas	Adolescentes y jóvenes
Unidad 3: Análisis de problemas y toma de decisiones	Adolescentes y jóvenes
Unidad 4: Valoración por justicia	Adolescentes y jóvenes
Unidad 5: Resolución de problemas morales	Adolescentes y jóvenes
Unidad 6: La Asertividad	Jóvenes y mujeres
Unidad 7: Habilidades Sociales: Saber escuchar	Adolescentes y jóvenes
Unidad 8: Habilidades Sociales: Conversar y comunicarnos	Adolescentes y jóvenes
Unidad 9: La Empatía	Adolescentes y jóvenes
Unidad 10: Test de inteligencia emocional	Jóvenes
Unidad 11: Violencia y Habilidades Sociales	Adolescentes y jóvenes
Unidad 12: Las discusiones y la forma de resolverlas	Mujeres
Unidad 13: Resolución de conflictos	Adolescentes y jóvenes

En la Tabla 5 se exponen las Unidades del Bloque III para el trabajo de la Educación en Valores.

Tabla 5: BLOQUE III: EDUCACIÓN EN VALORES	
Título	Destinatarios/as
Unidad 1: Subasta de valores	Adolescentes y jóvenes
Unidad 2: La pirámide de la vida	Adolescentes, jóvenes y mujeres
Unidad 3: Cómo distribuimos nuestro tiempo	Adolescentes, jóvenes y mujeres
Unidad 4: Jóvenes del futuro	Adolescentes y jóvenes
Unidad 5: Visión del mundo	Mujeres
Unidad 6: Dibujar un valor	Adolescentes
Unidad 7: La felicidad	Jóvenes y mujeres
Unidad 8: El Tercer Mundo	Adolescentes
Unidad 9: Racismo	Adolescentes y jóvenes
Unidad 10: Análisis personal	Mujeres

En la Tabla 6, aparece el Bloque IV, correspondiente al Autoconocimiento personal y más concretamente centrado en la Autoestima.

Tabla 6: BLOQUE IV: AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL: LA AUTOESTIMA	
Título	Destinatarios/as
Unidad 1: La autoestima (I)	Jóvenes y mujeres
Unidad 2: La autoestima (II)	Jóvenes y mujeres
Unidad 3: Quién soy	Adolescentes
Unidad 4: El orgullo de ser mujer	Mujeres
Unidad 5: Nuestros deberes	Mujeres
Unidad 6: La culpabilidad	Mujeres
Unidad 7: El equilibrio emocional	Mujeres
Unidad 8: Miedo a la pérdida	Mujeres
Unidad 9: Risoterapia	Mujeres
Unidad 10: La autocrítica	Mujeres
Unidad 11: Los roles negativos	Mujeres
Unidad 12: Capacidades y limitaciones	Mujeres
Unidad 13: Anorexia y bulimia	Mujeres
Unidad 14: Dinámicas de autoestima	Adolescentes y jóvenes
Unidad 15: La Resiliencia	Mujeres
Unidad 16: Conocimiento de nuestro entorno	Adolescentes y jóvenes
Unidad 17: Dibujo del barrio	Adolescentes y jóvenes
Unidad 18: Una mujer feliz y segura	Mujeres

El Bloque V (Tabla 7), está dedicado al trabajo de la Educación Afectivo-Sexual. Está dividido en tres apartados. Un primer apartado, introductorio al conocimiento y actitudes sobre el afecto y la sexualidad humana, otro para el género y los roles de género y un tercero, referido a Prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y embarazos no deseados.

Tabla 7 BLOQUE V: EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	
Parte I: Conocimiento y actitudes hacia el amor y la sexualidad humana	
Título	Destinatarios/as
Unidad 1: Construcción de la sexualidad	Adolescentes y jóvenes
Unidad 2: ¿Mito o dato?	Adolescentes y jóvenes
Unidad 3: Creencias sobre el amor	Jóvenes y mujeres
Unidad 4: Órganos genitales	Jóvenes
Unidad 5: Sexualidad femenina (I)	Jóvenes
Unidad 6: Sexualidad femenina (II)	Mujeres
Parte II: Género y roles de género	
Unidad 1: Ventajas e inconvenientes de ser hombre y de ser mujer	Adolescentes y jóvenes
Unidad 2: Acontecimientos vitales respecto a los hombres	Mujeres
Unidad 3: Roles de género	Adolescentes y jóvenes
Parte III: Prevención de ITS y embarazos no deseados	
Unidad 1: Infecciones de transmisión sexual (ITS)	Adolescentes y jóvenes
Unidad 2: Métodos anticonceptivos	Adolescentes y jóvenes
Unidad 3: El Preservativo masculino	Adolescentes y jóvenes

En la Tabla 8 mostramos los contenidos del Bloque VI denominado Relaciones Familiares y Sociales.

Tabla 8 BLOQUE VI: LAS RELACIONES EN LA FAMILIA	
Título	Destinatarios
Unidad 1: El amor	Jóvenes y mujeres
Unidad 2: Relaciones de pareja	Mujeres
Unidad 3: Relaciones familiares	Mujeres
Unidad 4: Lo positivo de ser madre o padre	Mujeres
Unidad 5: El cuidado de las hijas e hijos (I)	Mujeres
Unidad 6: El cuidado de las hijas e hijos (II)	Mujeres
Unidad 7: Cómo educar a nuestros hijas e hijos	Mujeres
Unidad 8: Violencia familiar	Mujeres
Unidad 9: Malos tratos	Adolescentes y jóvenes
Unidad 10: ¿Qué sabes tú que yo no sé?	Mujeres

El Bloque VII (Tabla 9) y último, de Educación para la Salud, dedicado concretamente a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Tabla 9 BLOQUE VII: EDUCACIÓN PARA LA SALUD: PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	
Título	Destinatarios
Unidad 1: Drogas, ¿qué sabemos?	Adolescentes y jóvenes
Unidad 2: Actitudes frente a las drogas	Adolescentes y jóvenes
Unidad 3: Drogas legales e ilegales	Adolescentes y jóvenes
Unidad 4: Clasificación de las drogas	Adolescentes y jóvenes
Unidad 5: Tabaco	Adolescentes
Unidad 6: Alcohol	Adolescentes y jóvenes
Unidad 7: Cannabis (I)	Adolescentes y jóvenes
Unidad 8: Cannabis (II)	Adolescentes y jóvenes
Unidad 9: Cocaína, tripis y pastillas	Adolescentes y jóvenes
Unidad 10: Drogas y presión de grupo	Adolescentes y jóvenes

GUÍA

PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA LA
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
INSANOS Y LA MEJORA DE LAS
RELACIONES HUMANAS



4. Bloques temáticos

Bloque I:

DINÁMICAS DE PREPARACIÓN DEL GRUPO

UNIDAD 1: PRESENTACIÓN

Objetivos:

- Presentar el Proyecto y al equipo de trabajo.
- Recoger propuestas de temas.
- Crear un ambiente distendido y dinámico.
- Fomentar el conocimiento mutuo y la participación.

Grupos Destinatarios: Adolescentes, jóvenes y mujeres.

Materiales/Recursos: En función de la dinámica a realizar.

Programación:

1. Presentación de los y las profesionales, de las personas asistentes al grupo y del Proyecto.
2. Explicar en qué consistirán las sesiones:
 - Qué vamos a hacer.
 - Especificar el tiempo de duración.
 - Recoger propuestas y temas de interés.
3. Realización de dinámicas de conocimiento.

UNIDAD 2: EXPECTATIVAS GRUPALES

Objetivos:

- Generar entre los/as miembros del grupo un clima de distensión.
- Conocer las necesidades, expectativas y demandas de las personas participantes.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Cuartillas para cada participante con cada una de las preguntas y bo-
lígrafos.

Programación:

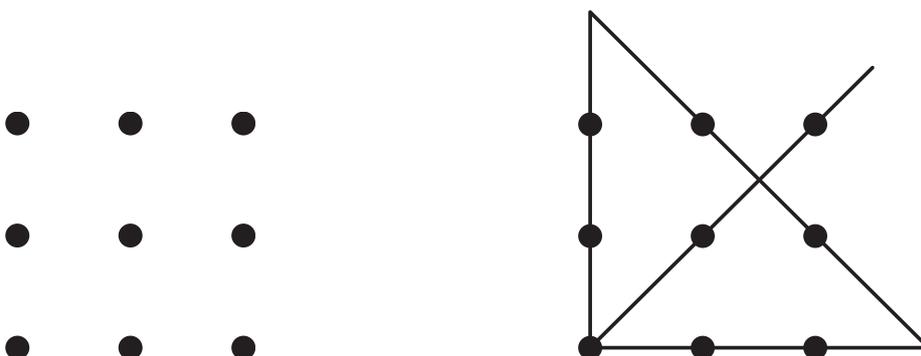
1. Se entregará a cada persona 9 hojas con las siguientes preguntas:

- ¿Por qué estoy aquí?
- ¿Qué comentarios has escuchado de quienes ya han asistido?
- ¿Qué esperas recibir/aprender de estas sesiones?
- ¿Crees que puedes realizar algún cambio personal durante las sesiones?
- ¿Qué puedes aportar a las sesiones?
- ¿Cómo piensas que será tu participación?
- ¿Cómo crees que será el trato de tus compañeros/as?
- ¿Qué no me gustaría que ocurriera durante las sesiones?
- ¿Qué cambiarías de las sesiones?

2. Leer al grupo las aportaciones individuales.

3. Realizar alguna de las siguientes dinámicas:

- a) “Nueve puntos”: Cada participante debe unir 9 puntos colocados en líneas de tres, utilizando 4 líneas rectas continuas.



- b) “Venta de cosas absurdas”: Cada participante elige al azar un objeto, que debe intentar vender a sus compañeros/as.

- c) “Juego de representación”: Cada participante debe imitar o representar una situación elegida al azar.

UNIDAD 3: FORMANDO AL GRUPO

Objetivos:

- Consensuar normas entre todos/as.
- Crear y propiciar un ambiente dinámico y distendido.
- Mejorar la confianza, el conocimiento mutuo y la cohesión grupal.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra, tizas o rotuladores.

Programación:

1. Realizar una lluvia de ideas sobre las normas que podrían regir al grupo y elegir en consenso las más adecuadas.
2. Realizar dinámicas de conocimiento mutuo y distensión.

UNIDAD 4: DINÁMICAS DE GRUPO

Objetivos:

- Favorecer el conocimiento mutuo.
- Aumentar la confianza y favorecer la cohesión grupal.
- Fomentar la comunicación.
- Animar a un grupo desmotivado.
- Propiciar la participación.
- Favorecer la cooperación.
- Identificar la necesidad de la participación activa y colaboración de todas las personas integrantes para obtener buenos resultados en el trabajo en equipo.
- Favorecer la distensión.

Grupos Destinatarios: Adolescentes, jóvenes y mujeres.

Materiales/Recursos: En función de la dinámica a realizar.

Programación:

1. Elegir entre varias dinámicas en función de las necesidades del grupo y del tiempo.

CONOCIMIENTO

- **El cuadro:** se hace entrega a cada participante de un cuadro con diferentes afirmaciones. Por ejemplo: alguien que calce el mismo número que yo. En cada casilla deben conseguir la firma de algún compañero o compañera que cumpla con esa afirmación. Finalmente se hace una puesta en común.
- **Autógrafos:** Se entrega a cada participante un folio con 20 afirmaciones, de las cuales deben elegir 10. A continuación deben conseguir la firma de algún/a compañero/a que cumpla esas afirmaciones. Finalmente se realiza una puesta en común.
- **Cinco sentidos:** Se entrega a cada participante una planilla, donde deben escribir, tres cosas que les guste ver, oír, tocar, probar y oler. Finalmente se realiza una puesta en común.
- **Yo soy así:** Repartir a cada participante una fotocopia con 5 ítems de conocimientos para que la rellenen, como por ejemplo: Yo nací en; Mi color favorito es; Lo que más me gusta hacer es; Mi música favorita es; Mi mejor amigo es. Entregar a la persona que tiene a la derecha el papel, ésta lo debe leer y sin mirarlo debe presentar a su compañero/a al resto de las personas.
- **Adivina quién es:** Se escribe en un papel el nombre de cada persona del grupo. Cada persona debe coger uno y explicar al resto de quién se trata a través de la mímica.
- **Juego de manos:** Colocarse en círculo y hacer un “juego de manos”. Se intercalan las manos y se van dando palmas en la mesa una mano detrás de otra, si se dan dos palmadas se cambia de sentido. Al que falla se le formula una adivinanza.

CONFIANZA

- **Lazarillo:** Se pide que elijan una pareja y explicar que una persona hará de ciego y otra de lazarillo. Se elige un punto de encuentro y se explica que el lazarillo debe guiar al ciego hasta allí.
- **Ciegos y estatuas:** se elige una pareja. Una persona hará de ciego tapándose los ojos con un pañuelo y la otra de estatua. La estatua debe hacer una figura, que la persona ciega debe adivinar a través del tacto. La dinámica se puede realizar con más de dos personas (siempre número par).

COOPERACIÓN

- **Nudo:** Se explica que deben hacer un círculo de pie y unir la mano derecha en el centro y agarrar una al azar. Luego, girar el cuerpo hasta estar todos de espaldas sin soltar las manos y tomar otra mano izquierda al azar. Una vez cogidos todos de las manos deben intentar deshacer el nudo sin soltar las manos.
- **El Rey manda:** Se divide al grupo en dos equipos, se explica que cada grupo representa un Rey y que deben elegir a un miembro de cada equipo como mensajero. Cada Rey debe mandar a su mensajero/a para recibir un recado del Rey contrario. El mensajero debe transmitir el recado a su Rey a través de la mímica. Ganará el Rey que adivine más mensajes.
- **Fila de cumpleaños:** Cada miembro del grupo debe comunicar con mímica al resto de los y las compañeros/as su fecha de cumpleaños. Entonces deben ir colocándose en fila, ordenándose por fecha.
- **Levantarse al mismo tiempo:** Elegir a una persona del grupo que quieras conocer mejor. Se colocan en la sala sentados en el suelo espalda con espalda, ahora deben coger los brazos del compañero o compañera e intentar levantarse los dos al mismo tiempo. No tienen que apoyar las manos en el suelo para levantarse.
- **Los objetos:** Se coloca sobre la mesa un conjunto de objetos y se cubren a la vista de los y las participantes. Se descubren durante unos segundos, permitiendo que los observen sin tocar y luego se tapan. El grupo que recuerde más objetos gana.
- **Juego del teléfono:** Escribimos un mensaje más o menos largo. Los y las participantes se colocan en fila por equipos y la primera persona debe transmitir a la segunda el mensaje al oído y así sucesivamente. Comprobamos con el portavoz de cada equipo cuál de ellos transmitió el mensaje más completo.
- **Dibujando a ciegas:** Uno de los participantes con los ojos tapados tendrá que realizar un dibujo, según ordene el dinamizador. El trabajo de los y las compañeros/as será guiarlo verbalmente, para que el resultado sea lo mejor posible. El segundo participante tendrá que hacer lo mismo, y así sucesivamente hasta terminar la actividad.

Los dibujos a realizar son los siguientes:

- Una casa con dos ventanas y una puerta
- Un árbol junto a la casa
- El sol sobre la casa
- Una vaca detrás de la casa
- El papá, la mamá y sus hijos/as caminando hacia la casa

DISTENSIÓN

- **Un limón medio limón:** Sentados en círculo el grupo se enumera. Una persona empieza diciendo “Un limón, medio limón” y dice un número; por ejemplo, “un limón, medio limón, tres limones, medio limón”. La persona que tenga ese número debe repetir la operación y así sucesivamente hasta que alguien se equivoque.
 - **El pueblo manda:** Se explica al grupo que éste será el pueblo. Por turnos cada persona debe ir dando una orden diciendo “el pueblo manda...”. Sólo se puede obedecer esta orden.
 - **Adivinanzas:** Se describe objetos, pero no se dice qué son ni para qué sirven. Tienen que averiguar de qué se trata.
2. Debatir sobre la utilidad de las dinámicas.

Materiales

El cuadro

Una persona que...

LE GUSTE LOS MISMOS DEPORTES QUE A MÍ	TENGA EL MISMO HORÓSCOPO	CALCE EL MISMO NÚMERO DE ZAPATO
TENGA LA MISMA AFICIÓN QUE YO	HAYA VIAJADO POR EL PAÍS.....	SU APELLIDO EMPIECE POR LA MISMA LETRA QUE EL MÍO
SE HAYA TIRADO EN PARACAÍDAS	TENGA EL MISMO NÚMERO DE HERMANOS/AS QUE YO	LE GUSTE MÁS EL TEATRO QUE EL CINE

Materiales

Autógrafos

INSTRUCCIONES:

Elige diez de los temas siguientes, poniendo una x frente a ellos. Debes entrevistar a los y las demás hasta conseguir a las personas que caigan dentro de las diez condiciones que has elegido. Entonces pedirás su autógrafo, para ponerlo en el espacio adecuado. Debes tener los diez autógrafos, en cada una de las categorías elegidas.

_____	1. Es un buen amigo/a.	_____
_____	2. Nació bajo el mismo signo astral.	_____
_____	3. Practica deporte.	_____
_____	4. Le asusto.	_____
_____	5. Le gusta leer poesía.	_____
_____	6. Me parece una persona atractiva	_____
_____	7. Quiere estudiar alguna profesión.	_____
_____	8. Puedo confiar en el/ella.	_____
_____	9. Calza el mismo número que yo.	_____
_____	10. Cree en la magia.	_____
_____	11. Le gusta la jardinería.	_____
_____	12. Me gustaría conocerle/la más.	_____
_____	13. Parece ser amigable.	_____
_____	14. Me gusta como viste.	_____
_____	15. Ha leído un libro este año.	_____
_____	16. Toca un instrumento musical.	_____
_____	17. Le gusta las películas de miedo.	_____
_____	18. Se lleva bien con todo el mundo.	_____

Materiales

Cinco sentidos

Escribe en cada apartado tres cosas que te guste oler, ver, probar, tocar y oír.

 **Ver**

 **Oír**

 **Tocar**

 **Probar**

 **Oler**

GUÍA

PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA LA
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
INSANOS Y LA MEJORA DE LAS
RELACIONES HUMANAS



Bloque II:

LA COMPETENCIA SOCIAL; APRENDER A CONVIVIR

UNIDAD 1: EL MIEDO A TOMAR DECISIONES

Objetivos:

- Conocer el proceso de toma de decisiones.
- Analizar algunos de los factores que nos condicionan a la hora de tomar decisiones.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Fotocopias “El miedo a tomar decisiones”.

Programación:

1. Preguntar a las participantes qué pasos siguen para tomar una decisión.
2. Explicar el proceso de toma de decisiones.
3. Analizar algunos de los factores que nos condicionan a la hora de tomar decisiones.

Información para esta sesión: *El miedo a tomar decisiones*

CONTENIDO:

Aunque la etiqueta de “COMPETENCIA SOCIAL” no diga mucho a la gente de la calle, este es un término muy conocido e importante en las ciencias sociales y especialmente en la Psicología. Ser competente quiere decir ser capaz. Por tanto, competente socialmente es aquella persona que sabe relacionarse con los demás, ya que sabe escuchar, ponerse en el lugar del otro/a, es empática y al mismo tiempo sabe expresar sus ideas y defender sus derechos respetando al otro/a. La competencia social es una capacidad que se observa en muchas personas desde la infancia, pero no es innata. Es aprendida. La parte más “visible” de la competencia social es la Asertividad, (término que desarrollaremos en la Unidad 6 ampliamente). Por ahora nos interesa saber que ser competente socialmente es tener herramientas para relacionarnos en todos los contextos y con todo tipo de personas. Por eso no es fácil y siempre se puede mejorar y potenciar. No importa nuestro punto de partida más o menos competente. Sólo hace falta querer mejorar nuestras relaciones y formarnos para ello.

Por otro lado y dentro de la competencia social, uno de los elementos clave es ser capaz de tomar decisiones. Pero es cierto que no siempre es fácil. A veces nos supone un gran esfuerzo o sacrificio o nos da miedo por no saber qué va a pasar.

A la hora de tomar decisiones dentro del tema a trabajar, nos vamos a referir a las decisiones más complicadas (mantener una relación, cambiar de trabajo, alejarme de determinadas personas que me perjudican, etc.).

Los dos momentos a la hora de tomar decisiones los dividimos en ANTES de decidir y DESPUÉS de haber decidido y que a continuación se desarrollan.

ANTES DE TOMAR UNA DECISIÓN

Debo hacerme estas dos preguntas y responderme honestamente:

- ¿Soy consciente de que tengo que tomar una decisión?
- ¿Tengo claro lo que quiero decidir y por qué?

Si parece que tengo claro que sí debo tomar una decisión y el por qué no lo tengo tan claro, puedo hacer lo siguiente:

1º Balance decisonal, es decir, expreso en un papel en blanco el problema que me afecta y a un lado pongo las ventajas o beneficios que me traería el tomar la decisión y en el otro los inconvenientes o repercusiones de tomar la decisión.

2º Una vez hecho esto, debo valorar mi motivación para cambiar, que va a estar condicionada por aspectos tales como tener o no apoyo a la hora de decidir, miedo a la incertidumbre de lo que puede pasar, disponer de medios, recursos, información, etc.

3º Llegado a este punto, tengo dos opciones, tomar la decisión, es decir, cambiar o si aún no me encuentro preparado/a, empezar haciendo cambios internos, antes de cambiar o tomar la gran decisión. Estos cambios internos nos ayudaran a aliviarnos emocionalmente y además a ir adquiriendo fuerza y seguridad en nosotros/as mismos/as. Para hacer estos pequeños cambios internos puedo recurrir a estrategias como:

- Hacer pequeños ejercicios de visualización de la situación que deseo, viéndome cómo me encontraré y sentiré en la nueva situación después de cambiar.
- Hacer un pequeño plan de trabajo de pequeños cambios que debo ir dando antes de tomar la gran decisión de cambiar, valorando los resultados y cómo me voy sintiendo.

DESPUÉS DE TOMAR LA DECISIÓN

- No debo juzgarme o criticarme por la tardanza para cambiar (CELÉBRALO).
- Analizar qué aprendí durante el proceso en la toma de decisiones.
- Analizar qué cosas no debo repetir o permitir nuevamente en mi vida.

UNIDAD 2: ENTRE VARIAS ALTERNATIVAS

Objetivos:

- Aprender a elegir entre varias alternativas, buscando las ventajas y desventajas de cada una.
- Ser conscientes de que cada acción tiene consecuencias.
- Fomentar la asertividad.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Ninguno.

Programación:

1. Se presentan diferentes situaciones con varias alternativas. Los y las participantes deben elegir una de ellas y comentar por qué:
 - a. Cuando alguien me critica...
Yo me siento herido/a; siento que nadie me quiere; me siento desconcertada; me siento culpable; rechazada; me siento muy bien...
 - b. Estás en carnavales y tus dos mejores amigos te animan a tomar “pastillas”, pero en ese momento no te apetece...
Pasas; las tomas; les explicas por qué no te apetece...
 - c. Estás en la calle con un grupo de personas y una persona mayor te insulta y te culpa de algo que no has hecho...
Le insultas tú también; te defiendes; le ignoras; pides ayuda a alguien mayor...
 - d. Has hecho un trabajo y alguien te dice que está bien, pero tú crees que no lo dice de verdad...
Le das las gracias; no dices nada y te pones rojo/a; le contestas a la defensiva...
 - e. Si alguien me pide algo que a mí no me apetece hacer...
Yo lo hago; paso de él/ella; le comento las razones que tengo para no hacerlo...
 - f. Si alguien me ridiculiza...
Yo me quedo callado; me lanzo sobre esa persona; me pongo a chillarle; quiero esconderme...
 - g. Vas por la calle con tu pareja y unos/as chicos/as te escupen y se ríen...
No dices nada; les pegas; le preguntas que les pasa...
 - h. Si tengo que elegir entre varias alternativas que me gustan mucho...
Yo me pongo nervioso/a; elijo al azar; analizo los pros y los contras de cada alternativa...

UNIDAD 3: ANÁLISIS DE PROBLEMAS Y TOMA DE DECISIONES

Objetivos:

- Aprender a realizar un análisis de problemas.
- Aprender a tomar decisiones.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes

Materiales/Recursos: Pizarra, tizas o rotuladores.

Programación:

1. Se les presenta por equipos de 3 ó 4 personas un problema o dos.

Dilemas:

- Tienes VIH y quieres a una chica, ella desea tener hijos contigo, pero no sabe que eres VIH.
 - Te enamoras de una chica y ella no sabe que tienes causas pendientes con la justicia, y no sabes cómo va a reaccionar si se entera, pero quieres seguir con ella.
 - La hermana de tu mejor amigo, está enamorada de un chico con el que se va a casar la próxima semana y te enteras que ese chico tiene cáncer pero según parece no lo ha dicho.
2. Ante cada dilema se debe tomar una decisión, identificando ventajas, inconvenientes y dudas de la decisión tomada.
 3. Se valora al equipo que mejor solución encuentre.

UNIDAD 4: VALORACIÓN POR JUSTICIA

Objetivos:

- Saber distinguir entre situaciones justas e injustas.
- Utilizar estos criterios para tomar decisiones.
- Valorar situaciones justas e injustas que se den en su vida diaria.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Un papelón o pizarra para escribir el listado de situaciones, tizas o rotuladores.

Programación:

1. Preguntar a las personas participantes qué significado tiene que algo sea justo o injusto.
2. Llevar escrito en un papelón una serie de situaciones:
 - Decirle a un amigo o amiga que se ponga en la cola delante de ti para tú no hacerla.
 - Preparar algo de comer para tus hermanos más pequeños si tu madre y tu padre tardan en llegar.
 - Robar dinero a alguien y echarle la culpa a otra persona.
 - Insultar a alguien que no te insultó a ti.
 - Que el profesorado te ponga mala nota cuando has hecho algo bien.
 - Copiarte de alguien en un examen.
 - Tirar algo al suelo en el instituto porque lo recogen las personas que limpian.
 - Ayudar a tus padres a pintar la casa cuando estás de vacaciones.
 - Reírte de un amigo/a que te dice que está enamorado/a.
 - Ir a comprar algo al supermercado para que no tenga que ir tu madre o tu padre.
 - Si un compañero se queja porque le diste un balonazo, decirle "¡jódete!".
 - Hacer algo por alguien sin pedir nada a cambio.
 - Meterte con tu maestro o maestra sin ningún motivo.
 - No decir a la cara lo que se piensa de esa persona y luego comentarlo por detrás.
 - No poner la tele o la música fuerte cuando tu hermana mayor quiere estudiar.
 - No fregar la loza porque es cosa de mujeres.
 - Reírte de un vendedor de lotería porque es cojo.
 - Agradecer a alguien que haya hecho algo por ti.
 - Vender drogas en la puerta de un instituto.
3. Valorar cada situación como justa e injusta, explicando el por qué.
4. Expresar situaciones justas e injustas de la vida cotidiana.
5. Expresar situaciones justas o injustas que les afecten.

UNIDAD 5: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS MORALES

Objetivos:

- Pedir consejo sobre un determinado tema.
- Aprender a analizar problemas y a buscar soluciones a los mismos.
- Analizar su dimensión crítica.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra, tizas o rotuladores.

Programación:

1. Realizar la dinámica “Correo del corazón”: se lee una serie de cartas donde los y las protagonistas cuentan un problema moral.
2. Se pide a los y las participantes que den posibles soluciones a los problemas morales.
3. Se valora la solución más asertiva.

Primero:

¡Hola Felipe!

Como sabes, ya hace dos meses que me fui de ahí, pero parece que llevo dos años. Tío, la gente de aquí no me va, dicen que los de Canarias somos unos “pringaos”. Tan sólo por ser de Canarias me insultan, se ríen del acento y a veces me pegan; después lo solucionan todo diciendo que soy uno de ellos, su coleguita, pero en realidad no dejan de hacerlo.

Ahora pienso cuando nosotros lo hacíamos, pero, claro, no sabía lo mal que te puedes sentir. Me gustaría que me contestaras y me dijeras qué puedo hacer porque estoy hecho una “mierda”.

Segundo:

¡Hola Carlos!

Últimamente las cosas no me van muy bien. Me ha pasado una buena faena; hace seis meses tuve un accidente de moto, no llevaba casco y me he quedado en una silla de ruedas, ¡es horrible!

¿Te acuerdas cuando nos fumábamos un par de “petas” los fines de semana? Ahora pierdo la cuenta de los que me fumo al día porque me relaja y me ayuda a no pensar en esto.

¿Pero sabes lo peor de todo? Mis colegas me han dejado “colgado”. Dicen que es un rollo salir conmigo porque tienen que cogerme para subir y bajar las escaleras de la discoteca. Lo que menos me gusta es la cara de lástima con que me mira la gente.

Ya no sé qué hacer, me aburro mucho, ¿qué hago?

Tercero:

“¿Qué tal Pedro? ¿Cómo te va todo?”

Yo llevo tres meses trabajando con nuestro colega Juanka. A mí me va muy bien, pero tengo un problema con él. No cumple con lo que le toca y yo tengo que hacer todo el trabajo. Además, no ha cumplido con un par de normas y como se enteren, lo pueden echar a la calle.

Yo estoy un poco harto porque siempre lo tengo que cubrir y además están sospechando. Tío, no sé qué hacer.

Bueno, ya nos hablamos.”

Cuarto:

¿Qué pasa Toño?!

Resulta que tengo un problema con Berto. Le cogió el coche al padre cuando estaban de viaje y tuvo un accidente. Aunque arregló el coche sigue haciendo el loco.

Yo he hablado con él, pero pasa de mí. Le he dicho que como siga haciendo el loco por ahí se lo voy a tener que contar a sus padres, y él me contestó que entonces me iba a dejar de hablar. Ahora está un poco enfadado conmigo.

¿Qué hago?

UNIDAD 6: LA ASERTIVIDAD

Objetivos:

- Conocer la definición de asertividad.
- Conocer algunas de las características de las personas ASERTIVAS, AGRESIVAS (o violentas) e INHIBIDAS (o pasivas).
- Conocer algunas estrategias para hacer más eficaces las respuestas ASERTIVAS.

Grupos Destinatarios: Jóvenes y mujeres.

Materiales/Recursos: Fotocopias “La asertividad”.

Programación:

1. Definir cuáles son las características de los distintos estilos de comportamientos (asertivo, agresivo y pasivo).
2. Pedir a las personas participantes que se identifiquen con alguno de estos tres estilos de relación.
3. Lectura de una serie de situaciones para saber cómo actuarían y conocer cuál sería el comportamiento más asertivo.
4. Aprender estrategias para hacer más eficaces y justas las respuestas asertivas.

Situación 1:

Tu amigo Javier acaba de llegar a cenar, justo una hora tarde. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Te sientes irritado o irritada por la tardanza. Le dices:

- *Entra Javier, la cena está en la mesa. (Respuesta pasiva o inhibida).*
- *He estado esperándote durante una hora. Me hubiera gustado que me hubieras avisado de que llegabas tarde. (Respuesta asertiva).*
- *Me has puesto muy nervios/a llegando tarde. Es la última vez que te invito. (Respuesta agresiva o violenta).*

Situación 2:

Una compañera de trabajo, Elena, te da constantemente su trabajo para que se lo hagas. Decides terminar con esta situación. Elena acaba de pedirte nuevamente que hagas algo de su trabajo. Le contestas:

- *Bueno...vale, déjame lo que yo te lo hago. (Respuesta inhibida)*
- *¡Olvídalo! ¡Casi no queda tiempo para hacer el mío! ¡Eres una fresca! ¡Búscate la vida cómo me la busco yo para hacer mi trabajo! (Respuesta agresiva o violenta).*
- *Lo siento mucho Elena, pero no puedo. Estoy muy ocupada. Además tienes que pensar que no siempre puedo echarle una mano. Tendrás que organizarte de otra manera. (Respuesta asertiva).*

Situación 3:

Una persona (o familia) desconocida se acaba de mudar al piso de al lado. Quieres conocerla.

- *Sonríes tímidamente al tiempo que tu vecino o vecina se acerca, pero no dices nada. (Respuesta inhibida)*
- *Te acercas a la puerta de ellos y dices: ¡Hola! Soy Antonio/Luisa. Vivo en el piso de al lado. Bienvenidos a la casa. Me alegro de conocerles. (Respuesta asertiva)*
- *Cuando pasan cerca de ti comentas entre dientes "Vaya, viene gente nueva al barrio y no son capaces de presentarse a los vecinos....Desde luego, se ha perdido la educación". (Respuesta agresiva o violenta).*

Situación 4:

Durante una conversación, alguien da una opinión con la que no estás de acuerdo:

- *Te "tragas" su opinión sin atreverte a expresar otra postura. (Respuesta inhibida o pasiva)*
- *Le explicas tu postura tranquilamente y sin ofender a la otra persona. (Respuesta asertiva)*
- *Atacas la opinión de la otra persona, tratando de desacreditarla y ofendiéndola. (Respuesta agresiva o violenta)*

Información sobre sesión: *La Asertividad*

Relacionarse de forma asertiva, supone sopesar lo que se va a decir o hacer teniendo en cuenta que sea eficaz y lo más justo posible para ambas personas (Segura, 2007). Si solamente es eficaz, la solución elegida puede beneficiarnos a costa de los derechos de la otra persona, y eso sería agresivo. Si es justo, pero no somos capaces de decirlo o de hacerlo, actuaremos de forma pasiva o inhibida. Por eso hay que buscar la alternativa más justa para mí y la otra persona y que a la vez sea eficaz, es decir, que se pueda llevar a la práctica sin que genere un problema mayor.

Pongamos un ejemplo: Te sientas en un restaurante a cenar. Cuando el camarero trae lo que has pedido, te das cuenta de que la copa está sucia con marcas de carmín. Podrías:

- a) No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto.
- b) Armar un gran escándalo en el local y decirle al camarero que nunca volverás a ir a ese establecimiento.
- c) Llamar al camarero y pedirle que por favor te cambie la copa.

Aquí se han mostrado los tres estilos de relación que tenemos frente a cualquier situación interpersonal: asertivo o hábil socialmente, agresivo e inhibido (pasivo).

Las habilidades sociales (Segura, 2002, 2005, 2007) son conductas verbales (las palabras que se emplean, el tono, el momento en que se emplean, etc.) y no verbales (mirada, sonrisa, gestos con las manos, etc.), que facilitan la relación interpersonal, de forma no agresiva ni inhibida, sino asertiva. Nadie nace asertivo, se hace asertivo o asertiva en sus relaciones interpersonales. Es un aprendizaje, una manera de relacionarnos que se desarrolla a lo largo de toda nuestra vida.

Algunos ejemplos de habilidades sociales son: saber escuchar, saber elogiar, saber disculparse, saber decir no, saber enfrentarse al miedo, enfrentarse a las presiones del grupo, defender nuestros derechos, dar las gracias, enfrentarse al enfado del otro, pedir un favor o ayuda, etc.

En general podemos decir que existe una falta de habilidades sociales o asertividad cuando:

1. La comunicación asertiva se bloquea por falta de autorregulación emocional; exceso de ansiedad, rabia, ira, deseo de venganza, miedo, etc.
2. No se poseen las necesarias habilidades sociales para actuar adecuadamente.
3. Existe falta de autoestima o de confianza en uno mismo.
4. Se tiene un pensamiento rígido, poco flexible, que impide resolver adecuadamente los problemas.

Seguidamente veremos los rasgos más predominantes de esos tres estilos de comportamiento:

En la práctica, relacionarse de forma ASERTIVA supone:

- Ser capaz de decir “no” y aceptar los propios errores.
- Reconocer también cuáles son nuestras responsabilidades en la situación y qué consecuencias resultan de la expresión de nuestros sentimientos.
- Ser capaz de pedir un favor o petición, si así se requiere.
- Ser capaz de expresar tanto los sentimientos positivos como los negativos de manera adecuada, respetando a la otra persona.
- Ser capaz de comunicarse adecuadamente. Teniendo en cuenta el contexto (dónde nos relacionamos; ejem. No es lo mismo estar en la oficina en una reunión, que cenando en casa) y el tipo de relación que tenemos con la otra persona (nuestros roles, ejem: no es lo mismo hablar en la oficina con nuestra pareja que en casa, o en casa de su familia, etc.).
- Ser capaz de expresar nuestra opinión y de pedir aclaraciones sin ofenderse o exaltarse.
- Ser capaz de defender los propios derechos respetando a las demás personas.
- Hablar con seguridad, realizar contacto ocular directo y al mismo tiempo, encontrarse cómodo y relajado.
- Nuestro pensamiento es racional lo cual nos permite ser flexibles y tolerantes.
- Disponer de una buena autoestima. Referido a las relaciones, mostrar satisfacción por nuestras relaciones interpersonales y sentir respeto tanto por uno mismo/a como por los demás.

Relacionarse de forma AGRESIVA o VIOLENTA incluye:

- Defender de manera excesiva y ofensiva nuestros derechos o necesidades sin pensar en los que nos rodean.
- Carecer de habilidades sociales adecuadas para afrontar gran parte de las situaciones sociales.
- El volumen de voz suele ser elevado, se comporta de forma impulsiva, insulta, amenaza, se muestra tajante, interrumpe a menudo, grosero, etc.
- Contacto ocular desafiante, postura que invade el espacio de la otra persona que se muestra tensa.
- Pensar que mostrar interés por los y las demás es mostrarse vulnerable, o de cobardes.

- Falta de autorregulación emocional.
- Manifestar una falsa (aparente) buena autoestima, con mucha seguridad.
- No mostrar capacidad para ponerse en el lugar de la otra persona (empatía)
- Carecer de valores prosociales y mostrar una tendencia clara hacia el comportamiento antisocial y a transgredir las normas.
- Se muestran mandones e intolerables ante los demás.
- Pensamiento rígido.

Relacionarse de forma PASIVA o INHIBIDA supone:

- No defender los propios derechos y por ello, los demás abusan de esas personas.
- Respetar a las demás personas pero no respetarse a sí mismas.
- Habla poco fluida, con un volumen de voz bajo, con titubeos en la conversación.
- Rehuir el contacto ocular y mantener baja la mirada. Pueden mostrarse tensas, con una postura corporal que muestra su incomodidad.
- Quejarse a terceras personas de la incomprensión que padecen por parte de los demás, pero jamás directamente con la persona con la que se tiene el malestar.
- Sentirse impotentes, con baja autoestima, con frecuentes sentimientos de culpabilidad, inseguridad, frustración y ansiedad.

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA HACER MÁS EFICACES LAS RESPUESTAS ASERTIVAS

- Responder a los síntomas de ansiedad aprendiendo a manejar las emociones y sentimientos, consiguiendo el acercamiento en la relación y no con huida o evitación.
- Escuchar atentamente a la gente.
- Hablar con un volumen de voz medio y con una dicción adecuada. No susurrar.
- Aprender a soportar algunos silencios sin sentir nerviosismo.
- Aprender a tolerar críticas a base de introducir el debate deliberadamente en un momento determinado.
- Tener un buen concepto de sí mismo/a. Es importante valorarse y respetarse tanto como valorar y respetar a las demás personas.
- Conseguir que todos los hechos y puntos estén aclarados con antelación para mejorar la autoconfianza y disminuir la intimidación por parte de los demás.
- Tomar en consideración los puntos de vista de los demás comunicándoles que entendemos su punto de vista y al mismo tiempo, exponer firme y claramente nuestra opinión.
- A menos que sea realmente necesario, no hay que ir pidiendo perdón por todo.
- Si se quiere asegurar la cooperación de los demás siempre se les debe proporcionar, cuando sea posible, una salida (con suerte, la salida que uno desea) y se deben esbozar las consecuencias constructivas de tal alternativa.
- Una afirmación tranquila de los pasos que estamos dispuestos a seguir es mucho más eficaz. También si se afirma que se seguirá una serie de pasos, hay que asegurarse de hacerlo, para que así las respuestas se tomen en serio en el futuro.

Cuando nos comunicamos asertivamente, además del lenguaje verbal, tenemos que utilizar adecuadamente una serie de elementos para que el conjunto expresado resulte hábil socialmente y coherente, como son:

- Tener contacto ocular.
- Manejar la inflexión y el volumen de la voz.
- Usar las manos para apoyar nuestro discurso.
- Conocer y manejar adecuadamente la expresividad de nuestro rostro.
- Potenciar la fluidez en el habla.
- Ser consciente de nuestras posturas corporales.
- Conocer y utilizar adecuadamente la distancia física entre las personas (distancia social).

UNIDAD 7: HABILIDADES SOCIALES

Habilidad social 1: Saber escuchar

Objetivos:

- Descubrir la importancia de escuchar y las dificultades cuando hay distorsiones.
- Adquirir los elementos básicos de la escucha activa.
- Adquirir habilidades para la escucha activa.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra, tizas o rotuladores.

Programación:

- Realizar la dinámica de “Distorsión en la comunicación”. Se pide a dos personas voluntarias que salgan fuera del aula y se les explica que cuando entren una de ellas debe contar algo importante a la otra, para ello, se sentarán frente a frente. Al resto de los y las participantes se les explica que deben hacer lo posible para que las dos personas voluntarias no puedan comunicarse, haciendo ruido, llamando su atención, etc.
- Realizar la dinámica de la “Escucha activa 1”. Nos ponemos por pareja, una persona habla y la otra escucha, esta última debe repetir lo que le han contado.
- Explicar los elementos de la escucha activa:
 - Mirar a los ojos.
 - Asentir con la cabeza.
 - Esperar a que llegue tu turno de palabra.
 - Pensar en lo que está diciendo.
- Realizar la dinámica de la “Escucha activa 2”. Ahora se dividen en grupos de tres, donde una persona hace de observador. Las otras dos personas deben contarse algo y el observador debe tener en cuenta los elementos de la escucha activa.
- Valoración de los observadores.
- Se reflexiona sobre las actividades realizadas haciendo un debate sobre la importancia de la escucha.

UNIDAD 8: HABILIDADES SOCIALES

Habilidad social 2: Conversar y comunicarnos

Objetivos:

- Adquirir las habilidades básicas de la escucha y de la comunicación.
- Desarrollar la habilidad de realizar preguntas necesarias para una buena comunicación.
- Considerar importante la comunicación para realizar un trabajo conjunto.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Una noticia, el texto del juego del teléfono.

Programación:

Dinámicas de comunicación:

a) **“Ejercicio para saber escuchar”**. El dinamizador o dinamizadora sin previa introducción al tema a tratar menciona de forma casual al grupo *“... algunos de ustedes quizás leyeron este artículo en el periódico el otro día..”*, comenzando a leer en voz alta todo el artículo. Cuando termine, sólo verá caras de aburrimiento o desinterés. Seguidamente saca un billete de banco y les dice *“Voy a hacer algunas preguntas respecto al artículo que acaban de oír y quien las conteste todas, se gana este billete”*. Lee ocho o diez preguntas que ya haya preparado (por ejemplo, nombres, fechas, lugares, etc.). Con toda seguridad ni una sola persona podrá contestar todas las preguntas de forma correcta.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

- Oyeron esa noticia pero muy pocas personas la recuerdan muy bien. ¿Por qué?
- ¿Por qué no escuchamos? ¿Es este un caso típico? ¿Qué se puede hacer para mejorar la habilidad de saber escuchar?
- Si les hubiera dicho desde el principio que podían ganar dinero, ¿habrían escuchado con más atención? ¿Por qué? y ¿Cómo podemos lograr que nos escuchen mejor (sin recompensas monetarias)?

b) **“Juego del teléfono”**: Escribimos un mensaje más o menos largo. Las personas participantes se colocan en fila (se puede hacer por equipos si se considera conveniente). La primera de las personas participantes debe transmitir a la segunda el mensaje al oído y así sucesivamente. Comprobamos qué mensaje ha llegado a la última persona. **Texto:**

“483 personas han quedado atrapadas bajo un derrumbe producido por una explosión. Cuando pasó el peligro se iniciaron las labores de rescate. Al lugar llegaron personas voluntarias que llevaron vendas, medicamentos y otros materiales sanitarios. Pero resulta que realmente no fue una explosión, sino un secuestro; porque hay gente con mucho dinero entre los atrapados”.

c) **“La persona perdida”**: Se pide a una persona que salga del aula y se le explica que debe

actuar como detective. El resto del grupo debe elegir a alguien del grupo o a un personaje conocido. A través de preguntas el voluntario o voluntaria debe adivinar quién es la persona perdida. El resto del grupo sólo puede responder si o no.

d) **“La regla del juego”**: Un/a voluntario/a sale de la clase y el resto elige una regla. Esta persona debe averiguar cuál es la regla haciendo preguntas al resto de las personas. Las reglas pueden ser visuales (rascarse la cabeza) o estructurales (los hombres mienten y las mujeres dicen la verdad).

e) **“Distorsión en la comunicación”**: Se pide a dos personas (voluntarias) que salgan fuera del aula y se les explica que cuando entren se van a sentar una frente a la otra, y que deben contarse algo importante. Al resto de las personas participantes se les explica que deben hacer lo posible para que estas dos personas no puedan comunicarse, haciendo ruido, llamando su atención, etc.

Debatir sobre la importancia de la comunicación, las dificultades con las que nos encontramos, etc.

UNIDAD 9: LA EMPATÍA

Objetivos:

- Aceptar las diferencias de los valores y aspectos positivos personales de los y las demás.
- Promover y desarrollar la empatía.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Etiquetas.

Programación:

1. Leer un texto, por ejemplo:
 - *“Santi es un niño gitano que en su primer día de colegio entra en el aula una vez empezada la clase. La profesora lo presenta al resto de la clase y cuando le indica el sitio en el que debe sentarse, uno de los niños exclama: ¡No quiero que se siente a mi lado, los gitanos huelen mal!”.*
 - *“Quasinada Pocacosa está muy triste, no habla con nadie, no se relaciona, no participa en clase, no contesta al docente cuando le pregunta la lección, en el recreo se sienta en un rincón y no participa en los juegos... El alumno es nuevo en el colegio y no ha conseguido integrarse. Algunas personas del grupo han intentado hablar con él, incluso pedirle si quería jugar en el patio, pero ha respondido de manera agresiva”.*
2. Debatir sobre cómo se sintieron esos chicos; que pasaría si fuéramos uno de ellos; si existen otras situaciones similares, etc.
3. Realizar la dinámica de las “Etiquetas”:
 - a.) Pegar en la frente de cada persona una etiqueta al azar. Estas pueden ser: yonky, rico, mentiroso, puta, etc.
 - b.) Pedir al grupo que se dirija a los demás según la palabra que tenga en la etiqueta sin decir lo que pone.
 - c.) Consiste en adivinar qué etiquetas tiene asignada cada persona por el tratamiento que le dan los demás.
4. Debatir sobre cómo se sintieron cuando les trataron de esa forma, si creen que es justo, si pasa en la vida real.
5. Reflexionar sobre lo que sintieron al ser tratados atendiendo a la etiqueta que tenían asignada. ¿Las etiquetas las tenemos?, ¿nos las ponen?, ¿las ponemos a los demás? y ¿cómo afectan a las personas?
6. Explicar qué es la empatía: cognitiva (pensar en cómo se puede sentir el otro, comprender su punto de vista) y afectiva (sintonizar emocionalmente con la otra persona y hacer algo por ella).

UNIDAD 10: TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL ²

Objetivos:

- Motivar a las personas participantes para que acudan al grupo.
- Crear un clima de distensión y confianza.
- Fomentar la participación.

Grupos Destinatarios: Jóvenes.

Material/Recursos: Test y bolígrafo para cada participante y diploma.

Programación:

1. Realizar el test de inteligencia emocional: “El lado oscuro”.
2. Puesta en común analizando cada pregunta.

Cuestionario: El lado oscuro

¿Crees que ya lo sabes todo sobre tu personalidad? Este test te ayudará a aclarar algún aspecto de tu personalidad. Venga, juega...

- 1) Aquí, ahora mismo, te gustaría recibir:
 - A. La matrícula de honor de la inteligencia.
 - B. Un viaje de ida y vuelta a donde quieras.
 - C. La casa de tus sueños.
- 2) Para obtenerlo, estarías dispuesto/a a...
 - A. Cambiar.
 - B. Olvidar.
 - C. Inventar.
- 3) Los cumplidos...
 - A. Te complacen.
 - B. Te sorprenden.
 - C. Te aburren.
- 4) En la vida hay que saber...
 - A. Ceder.
 - B. Utilizar la astucia.
 - C. Enfrentarte.
- 5) Te hacen una pregunta que te molesta...
 - A. Sueltas la risa.
 - B. Dices que te molesta.
 - C. Respondes cualquier cosa.

² VOPEL, KLAUS W.: Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Vol. 3: Separación de la familia de infancia, amor y amistad y sexualidad”. Editorial CCS, D.L. Madrid. 1996.

- 6) Cuando necesitas reflexionar, tu mirada tiende a dirigirse...
- A. Hacia la izquierda.
 - B. Hacia la derecha.
 - C. A la derecha y a la izquierda.
- 7) Hay días en los que no tienes ganas de ver a nadie...
- A. Es cierto.
 - B. Es falso.
 - C. Pocas veces.
- 8) Cuando te dicen que has mentado, tú respondes...
- A. ¿Y tú no lo haces nunca?
 - B. Bueno, piensa lo que quieras.
 - C. Sí, ¿y qué?
 - D. ¡Ah, no, vamos!
- 9) Cuando uno/a de tus colegas tiene mucha suerte...
- A. Te alegras por él/ella.
 - B. Sientes un poco de celos.
 - C. Te deja indiferente.
- 10) A veces hieres a la gente diciendo algo desagradable...
- A. Es cierto.
 - B. Es falso.
 - C. No lo sé.
- 11) Cuando haces una promesa, la cumples siempre...
- A. Es cierto.
 - B. Es falso
 - C. Depende.
- 12) Puedes dar la impresión de ser amistoso/a a alguien que no le gustas:
- A. Sí, es cierto.
 - B. No soy así.
 - C. No lo sé.
- 13) Estás siempre dispuesto/a a ayudar a los y las demás...
- A. Es cierto.
 - B. Es falso.
 - C. No lo sé.
- 14) Cuando te traicionan, tu primera reacción es vengarte...
- A. Es cierto.
 - B. Es falso.
 - C. De vez en cuando.

15) Te reprochan haber sido deshonesto/a. Respondes...

- A. A fin de cuentas, eso le pasa a todo el mundo.
- B. Bueno, espero que lo demuestres.
- C. Es cierto.

16) A veces te escandalizas sólo por decir algo...

- A. Sí, me ocurre.
- B. No, ¡qué idea!
- C. No lo sé.

17) ¿Te aprovechas de la gente?

- A. Sí, a veces.
- B. No, nunca.
- C. Sí, a menudo.

18) A veces... (elige tantas respuestas como desees)

- A. Te ríes con la mano ante la boca.
- B. Evitas mirar a tu interlocutor/a a los ojos.
- C. Estrechas la mano de alguien con las dos manos.

19. Responde: DE ACUERDO, NO ESTOY DE ACUERDO, NO LO SÉ, a las siguientes frases.

	De acuerdo	No estoy de acuerdo	No lo sé
A. Prefieres no disimular tus sentimientos.			
B. Te molesta que se produzca un silencio en la conversación.			
C. Asientes a menudo aunque no estés de acuerdo.			
D. Tiendes más a hablar que a escuchar.			
E. Si te niegan algo, te decepciona.			
F. Raramente te sorprenden las reacciones de los y las demás.			
G. A veces es necesario manipular a la gente.			
H. Crees que ya no debes demostrar nada.			
I. Te gusta que te feliciten por tu trabajo.			
J. No te gusta quedar mal.			
K. Pocas veces sientes envidia.			
L. No soportas la gente que abusa de los y las demás.			
M. Nunca impones tus intereses a los de los y las demás.			
N. Prefieres ser lobo que cordero.			
O. Sueles jugar con las cartas sobre la mesa.			
P. A veces te reprochan tener espíritu de contradicción.			
Q. A veces has decepcionado a personas de tu entorno			

20. Nunca has... (puedes señalar tantas respuestas como quieras)

- A. Temido no estar a la altura.
- B. Cambiado de acera porque una persona no te inspiraba confianza.
- C. Olvidado una cita.
- D. Dado pruebas de ser un mirón.
- E. Sentido vergüenza por una de tus reacciones.
- F. Tenido miedo cuando estabas solo/a en casa.
- G. Temido perder el trabajo.
- H. Comprado un vestido/pantalón que nunca te has puesto.
- I. Humillado a alguien vulnerable.
- J. Anulado una cita con una excusa.
- K. Sentido que eras un/a miserable.
- L. Cambiado de itinerario para no encontrarte con alguien.

EVALÚA TU SINCERIDAD

Cuenta el número de puntos que obtengas en función del siguiente cuadro:

	0	2	4
1)	A-B-C		
2)	A-B-C		
3)	A	B	C
4)	A-C		B
5)	B	A	C
6)	B	C	A
7)	A	C	B
8)	D	B	A-C
9)	B		A-C
10)	A	C	B
11)	B	C	A
12)	A	C	B
13)	A	C	B
14)	A	C	B
15)		C	A-B
16)	A	C	B
17)	A	C	B
18)	Cuenta 2 puntos por respuesta señalada.		
19)	*		
20)	Cuenta 2 puntos por respuesta señalada		

Para calcular los puntos de la pregunta nº 19:

- B,E,G,I,J,N,P,Q: De acuerdo = 0 puntos. No estás de acuerdo o no lo sé = 2 ptos.
- C,D,F,H,M: De acuerdo o no lo sé = 2 puntos. No estás de acuerdo = 0 ptos.
- A: De acuerdo y opción A en la pregunta 12, añade 2 ptos.
- I: De acuerdo y la opción C a la pregunta 3, añade 2 ptos.
- K: De acuerdo y opción B a la pregunta 9, añade 2 ptos.
- L: De acuerdo y opción, A, C o D a la pregunta 15, añade 2 ptos.
- O: De acuerdo y opción A o C a la pregunta 8, añade 2 ptos.
- G + O: De acuerdo, añade 2 ptos.

RESULTADOS

HAS OBTENIDO MENOS DE 30 PUNTOS

- SINCERO/A:

Si no has mirado las respuestas antes de hacer el test, recibe entonces nuestras felicitaciones y recibe tu diploma a la Sinceridad, porque este tema ha servido para evaluar la franqueza con que has respondido a las preguntas. Ya sólo debes poner en práctica lo que te ha permitido descubrir tus respuestas a los tests.

HAS OBTENIDO ENTRE 30 Y 85 PUNTOS:

- MEDIO/A SINCERO/A:

No eres completamente sincero/a, pero lo haces más por miedo de desvelarte que por mentira deliberada. No te preocupes, la mayoría de la gente es como tú. De todos modos, la sinceridad se aprende y si quieres, en el grupo y entre todos/as podemos lograrlo.

HAS OBTENIDO MÁS DE 85 PUNTOS:

- TROLERO/A:

Eres astuto/a, y realmente no deseas que te digan cuatro verdades. Ahora que ya has definido la persona ideal que te gustaría ser, sólo te queda mirar de más cerca las partes de ti mismo/a que deben mejorarse. Sé más honesto/a contigo mismo. El grupo podría aportarte claves, si te interesa.

UNIDAD 11: VIOLENCIA Y HABILIDADES SOCIALES

Objetivos:

- Reflexionar qué entienden por violencia.
- Trabajar las Habilidades Sociales y la Asertividad.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra, tizas o rotuladores.

Programación:

1. Definir entre todos los miembros del grupo qué es la violencia.
2. Diferenciar cuáles son los componentes de la violencia.
3. Pedir a dos personas que realicen un role-playing de la habilidad: “No entrar en peleas”; “Enfrentarse con el enfado del otro”.
4. Valorar todo el grupo cómo han actuado esas dos personas.
5. Explicar las Habilidades Sociales básicas: Escuchar, Preguntar, Negociar y Convencer.
6. Pedir que repitan el role-playing utilizando las Habilidades Sociales básicas citadas en el punto 5.
7. Debatir la utilidad de las Habilidades Sociales básicas en la vida y en las relaciones.

Información:

Habilidad Social 3: No entrar en peleas

SITUACIÓN: En el recreo has tenido una bronca con un compañero y te dice que a la salida te espera para pelearse. Cuando sales está esperándote para pegarte.

INSTRUCCIONES:

PASOS	NOTAS
1. Detente a pensar por qué quieres pelearte.	¿Es algo racional o emocional?
2. Piensa en lo que quieres que suceda después de la pelea.	¿Cuáles serían las consecuencias?
3. Piensa en otras formas de conseguir lo que quieres.	Podrías negociar, defender tus derechos, pedir ayuda o tranquilidad a la otra persona.
4. Elige la mejor forma para resolver la situación y ponerla en práctica.	

Habilidad social 4: enfrentarse con el enfado del otro

SITUACIÓN: Una persona de clase se ha enfado contigo y “te arma una bronca” porque no le dejas unas fotocopias que necesita para hacer una actividad.

INSTRUCCIONES:

PASOS	NOTAS
1. Escucha a la persona que está enfadada.	No interrumpas; mantén la calma.
2. Intenta comprender lo que dice y siente la persona enfadada.	Haz preguntas para averiguar lo que no entiendas; repítelas por ti mismo/a.
3. Decide si puedes decir o hacer algo que resuelva la situación.	Piensa en las distintas formas de tratar el problema. Puedes escuchar, ser comprensivo/a, hacer algo para corregir el problema, ignorarle o ser asertivo/a.
4. Si eres capaz, haz frente al enfado de la otra persona.	

UNIDAD 12: LAS DISCUSIONES Y LAS FORMAS DE RESOLVERLAS

Objetivos:

- Reflexionar cómo actuamos en las discusiones.
- Analizar qué pasa cuando discutimos y después.
- Descubrir qué estrategias utilizar durante la discusión.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Fotocopias “Las discusiones y la forma de resolverlas”.

Programación:

1. Pedir a las participantes que reflexionen sobre cómo reaccionamos en las discusiones.
2. Analizar el contexto de una discusión: cómo nos sentimos, qué decimos, cómo nos comportamos y qué hacemos después.
3. Explicar algunos consejos a seguir en una discusión.

Información sobre la sesión: *Las discusiones y la forma de resolverlas.*

Para reflexionar:

- Las discusiones en las relaciones de pareja son habituales, pues forman parte de la convivencia.
- Cuando discutimos nos ayuda a conocer a la otra persona y a nosotros/as mismos/as (límites, miedos, debilidades, fortalezas...)
- Si las discusiones se dan sin entrar en el desprecio, la desvalorización y la humillación podemos considerarlas dentro de los límites “normales”.
- Debemos analizar qué cosas son las que nos hacen discutir y si son importantes o irrelevantes.
- ¿Hasta qué punto la educación que hemos recibido nos condiciona a la hora de sentirnos incómodos/as con cosas que la otra persona dice o hace, pero que nosotras consideramos de vital importancia y por ello discutimos?
- ¿Las interacciones (conexión entre los dos) que se dan en la relación son más negativas que positivas?
- ¿Cuántas veces estamos corrigiendo, llamando la atención y cuántas reforzamos o ponemos de manifiesto cosas que sí hace bien la otra persona?
- ¿Qué estilos de relación aparece cuando discutimos (agresivo/violento, inhibido/pasivo o asertivo)? Analizarlo en cada uno de los miembros.
- ¿Qué mecanismos de control usamos para que “la cosa no vaya a más”?
- ¿Cómo manejamos en esos momentos nuestras emociones? ¿Y la otra persona?
- ¿Cómo acaban normalmente las discusiones? ¿Aparece un “patrón de comportamiento” que se repite cada vez que discutimos?

¿Qué pasa cuando discutimos?

- ¿Discutimos sobre lo que ha sucedido o sacamos en la discusión otras cosas discutidas o que estábamos esperando la ocasión para “echar en cara”?
- ¿Cuándo discutimos entramos a desvalorar, descalificar, desaprobar la conducta o comportamiento de la otra persona?

- ¿Cuándo la otra persona parece no inmutarse, seguimos hablando y nos vamos acalorando más, hasta que de aburrimiento desistimos?
- ¿Buscamos el momento y la ocasión para entrar a discutir o saltamos en el momento que sucede?
- ¿Esperamos el momento en que la otra persona se dé cuenta que estamos enfadadas (a través de nuestros gestos, comportamiento, silencio,..) para iniciar la discusión?
- ¿Cuándo discutimos, decimos lo que nos desagrada o molesta y después escuchamos los argumentos o explicaciones de la otra parte o nos cerramos a escuchar nada?
- ¿Cómo nos sentimos cuando entramos a discutir algo ya discutido anteriormente?

¿Qué pasa después de discutir?

- ¿Cómo nos sentimos? ¿Nos sentimos agotadas, frustradas, decepcionadas por la discusión o por todo: la relación de pareja, relación madre-hijo/a, padre-hijo...?
- ¿Acabamos la discusión encontrando una solución y un compromiso para llevar a cabo por ambas partes?
- ¿Acabamos la discusión haciendo interacciones positivas (valorándonos cosas que sí hacemos o funcionan bien) o nos quedamos mal?
- ¿Acabamos la discusión con amenazas y advertencias?

Algunos consejos a la hora de discutir:

- Hagamos una revisión para ver si es importante por lo que discutimos o responde más a la imagen de lo que yo creo que debe ser o no.
- Cuando entremos a discutir debemos empezar por expresar cómo nos sentimos en función de lo que la otra persona nos dice o hace.
- Antes de acusar, pedir una explicación, comenzar preguntando qué es lo que quiere decir con lo que ha dicho o por qué ha hecho lo que ha hecho.
- No debemos entrar a desvalorar, descalificar y/o humillar a la otra persona durante la discusión.
- Debemos combinar si es posible, durante la discusión, hablar de cosas que sí marchan bien y nos sentimos a gusto.
- Desarrollar la habilidad de reconducir la discusión justamente cuando alcance tintes ofensivos, pudiendo aliviar la tensión con frases ingeniosas o sentido del humor.
- A veces, es mejor dejar la discusión o el tema para otro momento. Salir a pasear, o simplemente alejarse de la situación, “enfriarse” emocionalmente y más adelante (horas o al día siguiente) tratar de hablar del tema de forma más serena y pausada.
- Debemos intentar buscar una solución compartida y negociada, pero que sea posible para salir de la situación.
- Debemos centrarnos más en hacer interacciones positivas (expresar cosas positivas que la otra persona dice o hace) y así las discusiones no nos producirán la sensación de que todo va fatal.
- Si las discusiones entran en tintes ofensivos, humillantes, amenazas... (maltrato psicológico), debemos plantearnos la búsqueda de ayuda profesional para que haga de mediador/a entre ambos.
- Recordar que las discusiones continuas con tintes ofensivos, humillantes, amenazas... (maltrato psicológico), acaban agitando psicológicamente, destruyendo la autoestima y acarrear depresiones, pudiéndonos quedar indefensas psicológicamente para reaccionar y tomar decisiones acertadas.

UNIDAD 13: RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Objetivos:

- Mostrar los pasos generales de la resolución de conflictos que permitan al participante a conseguir sus objetivos.
- Descartar las soluciones agresivas y otras consecuencias negativas no deseadas.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra, tizas o rotuladores.

Programación:

1. Exponer los pasos para resolver un conflicto:
 - Definición del problema.
 - Buscar alternativas al problema.
 - Analizar cada una de las alternativas valorando sus consecuencias (para mí y para la otra persona)
 - Decidir cuál es la más conveniente.
 - Poner la alternativa en práctica.
2. Hacer un role-playing con los siguientes ejemplos:
 - El profesor pregunta a Alfonso los ejercicios que ha marcado, éste le contesta que no sabe hacerlos. Un compañero se ríe de él diciéndole que nunca sabe nada, que es un “burro”. Alfonso se enfada mucho y cuando sale de clase pega al compañero.
 - Rafa está jugando al baloncesto, Juan sin querer lo empuja y se ríe. Rafa cae al suelo, se siente avergonzado y se enfada mucho, sin pensarlo dos veces va hacia Juan y le pega.
 - Alba se entera que Yaiza, su mejor amiga, organiza para el próximo sábado una fiesta en su casa pero a ella no la ha invitado. ¿Qué puede hacer Alba?
 - Jesús le pide a Fernando dinero y éste se niega. Jesús le asegura que si no le da el dinero le pegará.
 - Gara de 15 años lleva 3 semanas saliendo con Diego, un chico de su instituto. Es su primera relación. El lunes antes de clase, Diego le dice que para el próximo fin de semana sus padres no van a estar en casa. Así que pueden estar solos y “enrollarse” (mantener relaciones sexuales) tranquilamente. Le pide a Gara que se invente cualquier excusa para quedarse con él. A ella le parece que va demasiado rápido, y no está segura de querer ir tan deprisa, pero al mismo tiempo teme que si se niega, él la deje. ¿Qué puede hacer Gara?
3. Seguir los pasos para resolver el conflicto en cada situación.
4. Elegir la alternativa más acertada y representar el role-playing.

Bloque III:

EDUCACIÓN EN VALORES

UNIDAD 1: SUBASTA DE VALORES

Objetivos:

- Analizar qué valores y cualidades son importantes para cada persona.
- Analizar si los poseen.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Fichas con valores.

Programación:

1. Se hacen tarjetas con valores y cualidades.
2. Se les otorga cien puntos a cada participante.
3. Se realiza una subasta de valores y cualidades. Cada persona pujará por el/los valor/es o cualidad/es que crea que es más útil para su vida.
4. Puesta en común:
5. Cada participante dirá qué cualidades ha elegido y cuánto ha pagado por cada ficha.
 - ¿Están satisfechos/as con la fichas elegidas o les hubiera gustado elegir otras?
 - ¿Crees que las que has elegido son importantes y necesarias para la vida? ¿Por qué?
 - ¿Las que has elegido son parecidas, tienen el mismo objetivo?
 - ¿Cuáles de las que has elegido posees tú? ¿Cuáles te gustaría tener?
 - ¿De las cualidades que posees, cuáles has construido solo/a y en cuáles has tenido modelos?

UNIDAD 2: LA PIRÁMIDE DE LA VIDA

Objetivos:

- Valorar qué es lo que les interesa en la vida.
- Analizar qué necesitan para vivir.
- Descubrir cómo pueden sentirse felices y autorrealizarse como personas

Grupos Destinatarios: Adolescentes, jóvenes y mujeres.

Materiales/Recursos: Cartulina y rotuladores para cada participante.

Programación:

1. Escribir en diez minutos una lista con las cosas, personas, cualidades, etc. que crean necesarias para tener una vida feliz.
2. Dibujar en una cartulina la cara de una pirámide, colocar desde la base las cosas más importantes.
3. Cada participante debe explicar su pirámide.
4. Puesta en común:
 - ¿En mi pirámide he olvidado cosas importantes?
 - ¿Estoy seguro/a de que en mi vida quedan satisfechas las necesidades y quedan afirmados los valores que he dibujado en mi pirámide?
 - ¿Quién asegura que yo pueda satisfacer mis exigencias más importantes? ¿Dependen de otras personas?
 - Actualmente, ¿qué valor y qué necesidad está más en el centro de mi atención?
5. Dibujar una pirámide común.

UNIDAD 3: CÓMO DISTRIBUIMOS NUESTRO TIEMPO

Objetivos:

- Descubrir cómo distribuyen su tiempo y como se organizan
- Analizar qué valor otorgan a la distribución de su tiempo.

Grupos Destinatarios: Adolescentes, jóvenes y mujeres.

Material/Recursos: Folio y bolígrafo para cada participante.

Programación:

1. Realizamos la dinámica: "**El queso de segundo**".

- Primero dibujamos el *queso real*: consiste en realizar un círculo que se irá dividiendo en porciones según las actividades que realicen en su vida y el tiempo que se le dedica a cada una de ellas.
- Luego dibujaremos el *queso ideal*: se trata de realizar el mismo ejercicio pero señalando las actividades que nos gustaría realizar.

2. Puesta en común.

UNIDAD 4: JÓVENES DEL FUTURO

Objetivos:

- Conocer las limitaciones y proyecciones que tienen sobre el futuro.
- Ser capaces de organizarse y ponerse de acuerdo.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Barro, objetos variados y agua.

Programación:

1. Construir con barro al joven del futuro.
2. Ponerse de acuerdo para construir al joven del futuro.
3. Cada persona hace o pone algo para la figura y luego explica por qué.
4. Realizamos preguntas durante la elaboración como: ¿tiene sexo y cómo lo vive?, ¿consumen drogas, cómo y cuánto?, ¿trabaja, cómo, cuándo?, ¿se relaciona cómo, con quién?, ¿tiene pareja, hijos, hijas, etc.?, ¿participa o no en la sociedad?
5. Realizar una puesta en común:
 - ¿Creen que este joven del futuro tiene algo que ustedes también tienen?
 - ¿Es lo que ustedes querrían ser?
 - ¿Creen que se puede conseguir?
 - Etc.

UNIDAD 5: VISIÓN DEL MUNDO

Objetivos:

- Analizar cómo ven el mundo.
- Descubrir qué elementos hay en común.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Pizarra o papelón y tizas o rotuladores.

Programación:

1. Cada una de las participantes pintará en un mural su visión del mundo.
2. Cada una elegirá un dibujo que no sea el suyo e intentará explicar que ha querido expresar esa persona. Ésta confirmará la explicación dada por la compañera o no y elegirá otro dibujo, y así sucesivamente.
3. Descubrir qué elementos hay en común.

UNIDAD 6: DIBUJAR UN VALOR

Objetivos:

- Fomentar la cohesión y la comunicación grupal.
- Favorecer el conocimiento mutuo.
- Fomentar la confianza.
- Ser capaces de explicar a sus compañeros lo que han dibujado.
- Sacar una conclusión positiva.

Grupos Destinatarios: Adolescentes.

Materiales/Recursos: Papelón, rotuladores, temperas, lápices de colores, etc.

Programación:

1. Escribir en un papelón un valor como: la amistad, el amor a la vida, sentimientos, valorar cualidades de los y las demás, etc.
2. Explicar qué hemos dibujado y por qué.

UNIDAD 7: LA FELICIDAD

Objetivos:

- Analizar qué es la felicidad y los elementos que la condicionan.
- Averiguar qué influye en la percepción de la felicidad.

Grupos Destinatarios: Jóvenes y mujeres.

Materiales/Recursos: Fotocopias “La felicidad” y cuestionarios.

Programación:

1. Pedir a los y las participantes que analicen qué es la felicidad.
2. Averiguar qué influye en la percepción de la felicidad.
3. Analizar los elementos que condicionan la felicidad.

Información: La felicidad

¿Qué es la felicidad?

- Es difícil definir qué es, pues para cada persona significa una cosa distinta.
- En lo que sí parece que estamos todos/as de acuerdo es que la expresamos o definimos como un estado de bienestar o satisfacción subjetivo, es decir, cada persona lo siente de manera diferente y está relacionada con el grado de satisfacción que tenemos con nuestra vida.

¿Qué está influyendo en la percepción de la felicidad?

- El modelo cultural o social en el que vivimos que determina qué cosas hay que tener o cómo hay que ser para estar feliz.
- La comparación social, es decir, la manera que consciente o inconscientemente nos comparamos con los y las demás.

¿Qué condiciona ser o no feliz?

- Tener una sana autoestima, es decir, conocerse y valorarse por la persona que se es, incluyendo los defectos y las virtudes, manteniendo una actitud de respeto y cariño hacia uno mismo, y un firme propósito de seguir creciendo y mejorando como persona.
- Sentirse dignos para amar y para ser amados.
- Alto nivel de satisfacción con uno/a mismo/a.
- Tendencia a atribuirnos los resultados de lo que hacemos a nosotros/as mismos/as y no a factores externos, suerte, etc.
- Tener cubiertas nuestras necesidades básicas reales.
- Tener proyectos y metas ilusionantes.
- Formar parte de una red social de apoyos y afectos satisfactorios.
- No tiene ninguna relación la felicidad con ser o no una persona con cultura.

UNIDAD 8: EL TERCER MUNDO

Objetivos:

- Visibilizar su percepción del “Tercer Mundo” y eliminar las ideas erróneas sobre el mismo.
- Analizar la realidad mundial.

Grupos Destinatarios: Adolescentes.

Materiales/Recursos: Mapa, pizarra, rotuladores o tizas.

Programación:

1. Pedir a las personas participantes que diferencien en un mapa dónde están los países pobres y ricos.
2. Debatir: ¿Qué es el “Tercer Mundo”? ¿Es correcta esta denominación?, ¿Cómo lo llamarían ustedes?...
3. Analizar: ¿Cuáles son las causas de la pobreza? ¿Quiénes son los responsables?
4. Pedir a las personas participantes sugerencias para cambiar esas situaciones.
5. Leer situaciones sobre las consecuencias de la pobreza y del “Tercer Mundo”.

Situaciones sobre las consecuencias de la pobreza:

- En Camboya existe un promedio de 300 heridos al mes por causa de las minas antipersonas, la mayoría de niños y niñas han muerto o han quedado mutilados de por vida al ir a buscar el agua, ir a la escuela, jugando... Esta tragedia aumenta el gasto de atención hospitalaria y de prótesis. Aunque muchos de los heridos no llegan al centro de salud y mueren por el camino.
- A millones de menores les obligan a trabajar en los países pobres. Su estado de indefensión les convierte en mano de obra barata. En Brasil, por ejemplo, el 18% de la población activa son niños y niñas. ¿En qué trabajan?... En las minas de Megahalaya; en las industrias de las alfombras de la India; en la agricultura en México con jornadas casi tan duras como las de un adulto. En Tailandia se prostituye a 800.000 menores, datos parecidos acumulan países como Filipinas, India, Kenia, Shri Lanka, etc.
- En algunos países del Sur hay organizaciones dedicadas a la captación de niños y niñas (mediante compra o secuestro) para la venta a parejas que deseen adoptarlos. Sólo en Perú, una de estas redes vendió 5.000 menores en tres años.

UNIDAD 9: RACISMO

Objetivos:

- Conocer qué posición toman ante el racismo.
- Experimentar lo que significa ser parte de un grupo dominante o ser excluido.
- Aprender a ponerse en el lugar de la otra persona.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Material y recursos: Una hoja que ponga “SI” y otra que ponga “NO”.

Programación:

1. Desarrollo de las siguientes **dinámicas**:

- a) ¿Vale todo?: Se pegan 2 carteles en lados opuestos del aula. El grupo se coloca en medio, dividiendo la clase en 2 partes, la del NO y la del SI. Se lee en voz alta una frase conflictiva, se da una palmada, y en ese momento, todos/as los y las miembros del grupo se sitúan en la pared del “sí”, si están de acuerdo con lo que dice la frase, o en la pared del “no” si están en contra. En este momento nadie puede quedarse en el medio, hay que posicionarse, no importa que no estén completamente a favor o en contra. El/la terapeuta pregunta al grupo minoritario si alguien quiere explicar por qué se situó en ese lugar, luego se van alternando las explicaciones del grupo mayoritario y minoritario.

Cuando más o menos estén expuestos los principales argumentos, se explica al grupo que aquellas personas que estén de acuerdo con algún argumento dicho por el grupo de enfrente, pueden moverse hacia ese lado, explicando el motivo que les hizo cambiar de idea.

Luego se lee otra frase y se repite el proceso.

Algunas frases pueden ser:

1. Solucionaríamos el problema del racismo si las razas vivieran en lugares diferentes.
2. El racismo con los extranjeros se solucionaría si conocieran las costumbres del país al que llegan.
3. No habría racismo si los extranjeros tuvieran los mismos derechos y oportunidades que la gente de aquí.
4. La gente de otros países que viven en España, deben vivir en los mismos barrios que los españoles.
5. El dinero que gasta el Estado para controlar a los inmigrantes, podría emplearse en mandarlos/las a su país y darles un salario por un tiempo.
6. Debemos tratar a las y los extranjeros de la misma forma que a los españoles.

7. Las personas inmigrantes del “Tercer Mundo” vienen a nuestro país por el hambre y la pobreza que asolan a los suyos.
 8. La gran mayoría de los inmigrantes son hombres.
 9. El racismo existente hoy en día se basa en el convencimiento de que unas razas son superiores a otras.
 10. Las personas inmigrantes quitan puestos de trabajos a los y las nacionales.
 11. Las personas inmigrantes no tienen nada que ver con el tráfico de drogas.
 12. Todos y todas tenemos igualdad de oportunidades.
- b). ¿Puedo entrar?: Todos los participantes menos una persona, forman un círculo intentando no dejar huecos entre compañeros y compañeras. La persona que no forma parte del círculo se sitúa fuera de éste, su objetivo es entrar dentro del círculo. El juego termina cuando la persona que está fuera entra dentro del círculo o abandona. Se repetirá varias veces.
2. Al terminar las dinámicas se les realizará una serie de preguntas:

Con respecto a la primera dinámica:

- ¿Cómo nos hemos sentido con esta forma de debatir?
- ¿Hemos escuchado la opinión de los y las demás?
- ¿Ha sido más ágil el debate?

Con respecto a la segunda dinámica:

- ¿Cómo se sentía la persona que estaba fuera del círculo? ¿Y cuando estaba dentro?
- ¿Qué estrategias utilizaba la persona que estaba fuera para entrar?
- ¿Alguien del círculo se sintió mal? ¿Qué hizo?
- ¿La gente del círculo hablaba entre sí? ¿Qué decían?
- En nuestra sociedad ¿quiénes son los grupos más fuertes y más débiles?
- En nuestra sociedad, el círculo podría representar: los privilegios, el poder, el dinero, el trabajo, la vivienda, etc. ¿cuáles son las estrategias que utiliza la gente de los grupos minoritarios para alcanzar estos recursos?

UNIDAD 10: ANÁLISIS PERSONAL

Objetivos:

- Analizar los valores personales.
- Analizar los factores personales por parte del grupo.
- Ampliar nuestra concepción del mundo y de la vida.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Cuestionario “Inventario de la vida”.

Programación:

1. Realización de la dinámica: “Inventario de la vida”. El desarrollo es el siguiente:

1- Se reparte una hoja a cada participante con las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo me siento totalmente vivo/a?
- ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades que me hacen sentir que vale la pena vivir?
- ¿Qué es lo que hago bien?
- ¿En qué puedo contribuir a la vida de los y las demás?
- ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?
- Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
- ¿Qué deseos debo convertir en planes?
- ¿He descartado algunos sueños por no ser realistas y que debo volver a soñar?
- ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados?
- ¿Qué debo dejar de hacer ya?
- ¿Qué debo empezar a hacer ya?
- Las respuestas dadas a todas mis preguntas anteriores, ¿cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?

2- Cada una debe escribir tantas respuestas a las nueve preguntas como se les ocurran, rápidamente y sin detenerse a reflexionar profundamente.

3- Hacer una puesta en común de las respuestas de cada participante.

GUÍA

PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA LA
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
INSANOS Y LA MEJORA DE LAS
RELACIONES HUMANAS



BLOQUE IV:

AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL: LA AUTOESTIMA

UNIDAD 1: LA AUTOESTIMA (I)

Objetivos:

- Definir qué es la autoestima.
- Analizar y reflexionar qué condiciona la autoestima.
- Mejorar la autoestima.
- Medir nuestra autoestima.

Grupos Destinatarios: Jóvenes y mujeres.

Materiales/Recursos: Fotocopias "La autoestima" y cuestionario de autoestima³.

Programación:

1. Se pide a los y las participantes que expliquen qué es la autoestima. Se completa su información o se corrige en su caso si es necesario.
2. Se debate sobre qué es lo que condiciona nuestra autoestima y por qué nos da pudor valorarnos.
3. Se ofrecen estrategias sobre cómo podemos mejorar nuestra autoestima y eliminar pensamientos negativos.

Información:

1. *¿Qué es la autoestima?*

- Es uno de los principales elementos de la Inteligencia Intrapersonal (Gardner, 2001). Es la capacidad para conocernos, valorarnos, construir un modelo de quiénes somos y ser capaz de desarrollarlo con sensatez y madurez personal y de autorregular nuestras emociones y sentimientos.
- El autoconcepto o autoestima comprende las percepciones y los sentimientos de confianza, valoración, capacidad y aceptación de uno mismo. Es de carácter pluridimensional. Está integrado por varias dimensiones, ámbitos o facetas, algunas de las cuales están relacionadas con aspectos de la personalidad (físicos, sociales, emocionales) mientras que otras aparecen más vinculadas al logro académico (en diferentes áreas y materias).
- Garma y Elexpuru (1999) definen la autoestima como "la evaluación que el sujeto hace de sí mismo, implicando un juicio de valor que supone aceptación o rechazo" (pág. 27) y, al autoconcepto, como la parte que "comprende las percepciones y los sentimientos de confianza, valoración, capacidad y aceptación de uno mismo" (pág. 21).

³COLECTIVO AMANI: Educación intercultural: análisis y resolución de conflictos". Editorial Popular, D.L. Madrid. 1994.

- Santrock (2004) afirma que en la formación de la autoestima sana juega un papel muy importante la familia y los iguales. Por tanto, la autoestima, es el valor más importante para el desarrollo humano. Sin autoestima no confiamos en los demás, lo que limita seriamente nuestra capacidad para aprender, trabajar y relacionarnos con los otros.
- Una persona posee un autoconcepto sano cuando armoniza las limitaciones, sin mostrarse excesivamente crítico con ellas.
- La autoestima es lo que pienso de mí, como me siento con esos pensamientos y cómo aplico todo ello a mi vida.
- Las 6 dimensiones de una buena autoestima:
 - Altura (alta o baja)
 - Estabilidad (estable o inestable)
 - Armonía (equilibrada para todos los ámbitos de nuestra vida o desequilibrada, sólo centrada en un ámbito)
 - Autonomía (que depende principalmente de nosotros o de fuera)
 - Coste (energía psicológica que empleamos en tenerla)

2. Los síntomas de sufrimiento de la autoestima (cuando se dan de manera continua)

- Obsesión por uno mismo/a
- Tensión interior
- Sentimiento de soledad
- Sentimiento de impostura
- Comportamientos inadecuados en relación con nuestros intereses
- Tendencia a hundirnos en el problema cuando nos encontramos mal
- Elegir alternativas contrarias a nuestros deseos
- Dificultad para pedir ayuda
- Dependencia excesiva de las normas y códigos de los grupos sociales
- Simular fortaleza
- Tentación del negativismo(otros/ as están peor, ver sólo las cosas negativas en los demás)
- Problemas con el cuestionamiento a nuestra persona
- Carácter excesivo de las emociones negativas
- Las personas con baja autoestima no saben relativizar, no tienen clemencia o ponen distancia hacia los pequeños defectos que cometemos, es decir, tienen que vivir preocupándose por algo o inventan algo de lo que preocuparse.
- La hiper-empatía: vivir demasiado en la mente de los demás, imaginándose sus necesidades hasta el punto de olvidar las nuestras

3. ¿Cómo lograr que la autoestima evolucione favorablemente?

- Comprender el pasado no basta para cambiar el presente.
- No basta comprender, hay que actuar y practicar.
- El aprendizaje más que la revelación (el cambio es algo que se aprende).
- Cambiar no es complicado, sólo hay que empezar y practicar.
- La autoestima comienza por la aceptación de uno mismo/a (aceptar y asumir las imperfec-

ciones, porque es mejor si nos quedamos con la imagen global de nosotros mismos/ as).

- La aceptación es, sencillamente, decir “sí”. Sí a lo que existe porque existe.
- No nos aceptamos porque estamos convencidos de que hacerlo comporta un riesgo: un peligro hacia nosotros/ as mismos pensamos “aceptar es abandonarse”.
- Prácticas de la aceptación de uno mismo/a: 5 aspectos que hay que trabajar con regularidad
 - Ser conscientes de que no nos aceptamos (¿qué?).
 - Decir sí, me acepto.
 - Permanecer en la situación presente (no exagerar, dramatizar...), decirnos: cuídate, no multipliques tu dolor, acepta y actúa, no te envenenes más ...
 - Trabajar para aceptar la idea de lo peor, lo que no equivale a deseársela o resignarse a ella.
 - Aceptar también el pasado.

4. ¿Cómo practicar una autocrítica útil y constructiva sobre mí y para mí como persona?

- Debemos recordarnos que nosotros mismos producimos gran parte de nuestros sufrimientos.
- Debemos establecer claramente la diferencia entre lo que ocurre (los hechos) y lo que pienso (mi interpretación). La baja autoestima provoca hipersensibilidad.
- Hay que mostrarse prudente con las conclusiones precipitadas.
- Debemos formular las auto-verbalizaciones (no aceptar en nuestra forma de hablar términos radicales y definitivos: desastre, inútil, inaceptable, completamente fracasado/ a, incompetentes, nunca, siempre, etc.
- No conceder una confianza ciega a nuestras intuiciones, si tenemos problemas de autocrítica contra nosotros mismos.
- Hablarnos a nosotros mismos, ver cómo nos tratamos, cuidamos, queremos, decimos y cambiar la forma.
- Dejar de hacernos daños a nosotros mismos (autocrítica, desprecios, castigos, etc.)
- Vivir siendo imperfecto, pues hay que tener coraje para ser débil.
- Tratemos de apreciarnos, no de admirarnos.

UNIDAD 2: LA AUTOESTIMA (II)

Objetivos:

- Procurar un clima de confianza, autoestima y refuerzo positivo dentro del grupo.
- Experimentar el dar y recibir “retroalimentación positiva” de forma no amenazante.

Grupos Destinatarios: Jóvenes y mujeres.

Materiales/Recursos: Papel y bolígrafo para cada participante.

Programación:

a) Se realiza una introducción explicando que “a veces se goza más con un regalo pequeño que con uno grande. Sin embargo, es común que nos preocupemos de no poder hacer cosas grandes por los y las demás y olvidamos las pequeñas cosas que están llenas de significado”. En el ejercicio que sigue estaremos dando un pequeño regalo de felicidad a cada uno/a de los y las demás participantes.

b) Realizar la dinámica “Regalar felicidad”:

- Se reparte a cada participante tantos papeles como compañeros/as sean.
- Escribir en cada papel el nombre de cada participante y un mensaje positivo.
- Se recomiendan varias maneras de dar retroalimentación positiva:
 - Tratar de ser específicos/as. Digan: "Me gusta como sonríes a los y las demás" en lugar de "Me gusta tu actitud".
 - Escribir un mensaje especial para cada persona y no algo que pueda aplicarse a varias.
 - Incluir a todo el grupo, aún cuando no se conozcan bien. Escoger aquello a lo que la persona responda positivamente.
- Tratar de decirle a cada persona lo que es verdaderamente importante o lo notable de su comportamiento dentro del grupo, por qué le gustaría conocerle mejor o por qué está contento/a de estar con él/ella en el grupo.
 - Hacer su mensaje personal: Usar el nombre de la otra persona, tutear y utilizar términos tales como "Me gusta" o "Siento".
 - Decirle a cada persona qué es lo que de él o de ella nos hace un poco más feliz. (El/la instructor/a puede distribuir las indicaciones o escribirlas en el portafolio).
- Se reparte a cada participante sus papeles.

c) Se hace una puesta en común:

- ¿Qué retroalimentación significó más para ellos y ellas?
- Aclarar cualquier duda que tengan sobre algún mensaje
- ¿Qué sentimientos tuvieron durante el ejercicio?
- ¿Les costó escribir los mensajes? ¿Por qué?
- ¿Lo hacemos habitualmente?
- ¿Por qué cuesta decir cosas positivas a los y las demás?
- ¿Creen que éste sería un ejercicio útil para mejorar nuestras relaciones?

UNIDAD 3: QUIEN SOY

Objetivos:

- Ser capaces de expresar cómo se perciben a sí mismos.
- Fomentar la creatividad e incentivar la imaginación.
- Facilitar la comunicación entre los y las miembros del grupo.

Grupos Destinatarios: Adolescentes.

Materiales/Recursos: Cartulina o papelón para cada participante, revistas, rotuladores, temperas, ceras y lápices de colores.

Programación:

1. Hacer un collage con recortes que represente quiénes somos.
2. Explicar qué hemos hecho y por qué.

UNIDAD 4: EL ORGULLO DE SER MUJER

Objetivos:

- Reflexionar y valorar las cualidades propias de ser mujer.
- Analizar el lugar que estamos ocupando en nuestra vida.
- Averiguar qué podemos hacer para mejorar el bienestar personal.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Pizarra, rotuladores o tizas.

Programación:

1. Pedir que imaginen que un periodista va a escribir un artículo biográfico de cada una sobre el "Orgullo de ser mujer". La estructura de éste sería: Título, primer párrafo, segundo párrafo y final.
2. Pedir a cada mujer que inventen un título para su artículo que las defina.
3. En el segundo y en el tercer párrafo escribiremos quiénes somos: Yo soy...
4. Reflexionar sobre el lugar que estamos ocupando en nuestras vidas.

UNIDAD 5: NUESTROS DEBERES

Objetivos:

- Averiguar qué deberes hacemos en la vida cotidiana que no nos gustan.
- Analizar si los demás hacen cosas por nosotros/as con agrado.
- Reflexionar sobre qué podemos hacer para no sentirnos mal cuando hacemos cosas que no nos gustan.
- Mejorar la autoestima.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Ninguno.

Programación:

1. Se pide a las personas participantes que realicen un listado sobre aquellos deberes de la vida cotidiana que realizamos pero que no nos agradan y que hacemos por obligación.
2. Reflexionar si las personas de las que nos rodeamos hacen cosas por nosotros/as con agrado.
3. Tratar entre todo el grupo la elaboración de estrategias para no sentirnos mal cuando hacemos cosas que no nos gustan como por ejemplo reducir al máximo nuestras obligaciones y dejar las imprescindibles.

UNIDAD 6: LA CULPABILIDAD

Objetivos:

- Identificar cuáles son nuestras culpas.
- Analizar las causas de la culpabilidad.
- Analizar qué hacemos para no sentirnos culpables.
- Dar estrategias para evitar la culpabilidad.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Material/Recursos: Fotocopias “La culpabilidad”.

Programación:

1. Pedir a las participantes que identifiquen cuáles son las culpas que nos asignamos las mujeres.
2. Debatir sobre cuáles son las causas de la culpabilidad.
3. Que cada persona analice qué hace para no sentirse culpable.
4. Enumerar y explicar las estrategias que se pueden usar para evitar la culpabilidad.

Información sobre la sesión: *La culpabilidad*

¿Qué es?

Sentimiento, sensación negativa que impide buscar la autorrealización y la satisfacción personal.

¿Cómo se manifiesta?

- No autorrealización.
- Negarse las satisfacciones.
- Sacrificio abnegado por los y las demás.
- Miedo a que se nos valore como mala: mujer, madre, vecina, esposa, ciudadana, etc.

¿Dónde están las causas?

En el modelo patriarcal (sociedad diseñada y dirigida por hombres).

¿Qué podemos hacer por nosotras?

- Identificar y buscar en qué me siento culpable, es decir, aquello que no hago, siento y pienso, pero desearía hacer, sentir y pensar.
- Identificar y buscar qué hacen los/las otros/as para hacerme sentir culpable por medio del: chantaje afectivo, amenazas, indiferencia, crítica, burla, pedir cosas, etc.
- Buscar la explicación del por qué los/las otros/as intentan hacerme sentir culpable.

¿Cómo podemos ayudarnos?

- Aceptar que no nos van a premiar nunca por renunciar a autorrealizarnos, por habernos sacrificado por los y las demás (familia, parientes, vecinos/as, sociedad...).
- Decidir que lo que yo haga por los y las demás es lo que siento y creo que es justo hacer.
- Procurarme una nueva satisfacción a la semana y al final de mes.
- No esperar o pedir el consentimiento y aprobación por lo que haga. Hazlo por ti y para ti, y no estés pendiente a la reacción de los y las demás, sino céntrate en disfrutar lo que has hecho.

UNIDAD 7: EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

Objetivos:

- Analizar cuál es nuestro punto de equilibrio emocional.
- Reconocer si tenemos equilibrio emocional.
- Aprender cómo podemos buscar el equilibrio emocional.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Material/Recursos: Fotocopias "El equilibrio".

Programación:

1. Se pide a cada participante que analice cuál considera que es su punto de equilibrio emocional.
2. Averiguar en qué aspectos nos basamos para reconocer si tenemos o no equilibrio emocional.
3. Ofrecer estrategias para buscar el equilibrio emocional.

Información sobre la sesión: *¿Es posible encontrar un equilibrio en la vida?*

Antes de empezar:

- Cada persona decide o valora cuál es su punto de equilibrio en la vida conociendo que no existe un punto ideal a alcanzar.
- Cada persona tiene una manera de entender su equilibrio (poseer cosas materiales, salud, afecto, pareja, familia, espiritualidad, etc.)
- No podemos compararnos con nadie, ni dejarnos llevar por lo que se ve en televisión, pues es una imagen distorsionada y manipulada.
- Tenemos que tener en cuenta que la búsqueda de un equilibrio tiene dos caras: la interna o personal (la autoestima, seguridad, salud, afecto, ...) y la externa (dinero, casa, ...)
- Está comprobado que cuando hay más peso en la cara del equilibrio interno, lo externo no tiene tanta importancia e influencia en cada uno/a.

¿Cómo reconocer si tengo equilibrio?

- ¿Sé quién soy, qué pienso, siento y hago?
- ¿Estoy haciendo lo que quiero y estoy con quién quiero?
- Cuando sucede algo en mi vida, (crisis de pareja, problemas con los/las hijos/as, etc.) ¿mi mundo parece estar con sombra y me cuesta luchar para mantenerme cada día?

¿Cómo buscar el equilibrio?

- Sabiendo quién soy, tengo claro lo que pienso, sé lo que siento.
- Estoy haciendo lo que quiero y estoy con quien quiero.
- Cuando sucede algo con mi vida (crisis de pareja, problemas con los hijos/as, etc.), mi mundo no se pone con sombra, sino lo vivo como un problema que me afecta, pero hay muchas otras partes de mi mundo que funcionan y me satisfacen.

¿Cómo y qué me puede ayudar a buscar el equilibrio?

- Haciendo lo anterior.
- Tomando decisiones sobre lo que me entorpece.
- Compartiendo con otras personas (amigos/as, familiares,...).
- Pidiendo ayuda profesional.
- Dándome y trabajándome más la parte personal (interior), que la exterior.
- Poniéndome YO, como centro de mi vida (buscar mi equilibrio) para poder dar a los/las demás.

UNIDAD 8: MIEDO A LA PÉRDIDA

Objetivos:

- Definir los tres tipos de miedo a la pérdida.
- Averiguar cómo podemos integrar la pérdida y sentirnos vivas.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Material/Recursos: Fotocopias “El miedo a la pérdida”.

Programación:

1. Tratar de identificar entre todas los tipos de miedo a la pérdida.
2. Pedir a las participantes que diferencien por qué pérdida sufren más los hombres y cuáles las mujeres.
3. Analizar qué significa para nosotras una pérdida.
4. Discutir entre todas cómo podemos integrar una pérdida.

Información sobre la sesión: *El miedo a la pérdida*

Tres tipos de miedo ante una pérdida:

- a) Afectiva (pareja, amigos/as, hijos/as, familiares, etc.)
- b) Material (coche, casa, etc.)
- c) Salud (enfermedad, movilidad, etc.)

- ¿De éstas tres cuál es la que más temen los hombres y cuáles las mujeres?
- ¿Qué significa la pérdida en el hombre y en la mujer?

**SE NOS HA EDUCADO PARA ACEPTAR O RESIGNARNOS A
LA PÉRDIDA PERO NUNCA
SE NOS HA EDUCADO PARA INTEGRARLA**

¿Cómo podemos integrar la pérdida y sentirnos vivos/as?

- Darnos tiempo para encajarla y buscarle un significado.
- Interpretarla como parte del ciclo de la vida.
- Pensar que abre nuevas posibilidades pues nos obliga a replantearnos nuestras vidas.
- Centrarnos en aquello que no hemos perdido.
- Disfrutar de cada momento con plena conciencia, sin que no genere enganches o apegos.
- Realizar aquellas cosas que nos llenan y sentimos felicidad al realizarlas.
- Compartir con personas significativas para nosotros/as, que nos aportan y comprenden.
- Buscar un aprendizaje de lo ocurrido y no verlo como un castigo.
- Si tenemos fe en algo o alguien es el momento de acercarnos y aferrarnos.

UNIDAD 9: RISOTERAPIA

Objetivos:

- Ver la importancia del humor en la vida diaria.
- Utilizar la risa como liberador de estrés.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Ninguno.

Programación:

1. Hacer hincapié en la importancia del humor en la vida diaria y los beneficios que comporta.
2. Pedir a cada persona que cuente historias vividas de humor.

UNIDAD 10: LA AUTOCRÍTICA

Objetivos:

- Definir la autocrítica.
- Analizar de dónde viene la autocrítica.
- Buscar estrategias para frenar la autocrítica negativa.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Fotocopias de “La autocrítica”.

Programación:

1. Preguntar a cada participante qué es la autocrítica y qué tipos de autocrítica conoce.
2. Averiguar de dónde viene la autocrítica y cómo influye.
3. Enumerar y explicar estrategias para frenar la autocrítica negativa.

Información sobre la sesión: *La autocrítica*

¿Qué es la autocrítica?

Se da cuando nos desvaloramos, juzgamos, recriminamos, etc., por cosas que decimos o no, por cosas que hacemos o no, por cosas que pensamos o no, por cosas que sentimos o no, etc.

¿De dónde viene la autocrítica?

- Creer y asumir todo aquello que nos dicen, hacen, piensan de nosotros/as, etc.
- La educación recibida que se centró más en los deberías hacer, sentir, pensar, etc. y poco o nada en sienten primero y actúa después.
- Tener un ideal demasiado irreal de quién nos gustaría ser.
- Compararnos con otras personas o con lo que dicen los medios de comunicación.
- Por miedo, a decidir ser libre, a perder el afecto de las personas que nos rodean, etc.

¿Es útil o necesaria la autocrítica?

Sí, siempre y cuando sea para mejorar, avanzar, rectificar, etc. y no para que nos sintamos culpables, incapaces, débiles, malos/las, etc.

¿Cómo podemos frenar o controlar la autocrítica negativa?

- Reconocer mis habilidades, capacidades, aspectos positivos de mi personalidad y recordármelos a mí mismo/a cada día y ante otras personas con alguna frecuencia.
- Trabajarme el ideal de persona que quiero ser y por qué no acepto la que soy.
- Aprender a quererme tal como soy. Pensar que sólo tengo esta vida y disfrutarla, en lugar de estar luchando por ser alguien que no tengo certeza o seguridad de si me gustaría ser.
- Aceptar, valorando positivamente, esas cosas que no acepto de mi persona para que los y las demás las vean como aspectos positivos.
- Hacer balance diario de cuántas autocríticas me he hecho y cuántas valoraciones sobre mí mismo/a, e intentar reducir las autocríticas.
- Buscar una palabra clave secreta, que diré en voz alta cuando empiece a pensar o decir cosas negativas de mí mismo/a, y así parar ese pensamiento negativo.
- Dejar de preocuparnos por lo que creemos que los y las demás esperan que seamos, y entender que si yo me acepto primero, los y las demás tendrán que aceptarme pues soy así y punto.

UNIDAD 11: LOS ROLES NEGATIVOS

Objetivos:

- Identificar los diferentes roles negativos más comunes en nuestro entorno.
- Identificar distintas formas de evitar que estos roles nos afecten.
- Saber cómo actuar ante los roles negativos.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Material/Recursos: Fotocopias “Los roles negativos”.

Programación:

1. Se pide a las participantes que identifiquen qué roles negativos se encuentran en su vida diaria.
2. Cada participante analiza cómo actúa ante estos roles.
3. Explicar las características de los roles negativos más comunes.
4. Dar estrategias para saber enfrentarse a esos roles.

Información sobre la sesión: *Roles y/o actitudes negativas*

1. Introducción:

En la vida diaria nos encontramos con personas cuya presencia nos hace sentir incómodos/as, a veces no sabemos por qué, ni tampoco sabemos cómo evitar sentirnos así.

En primer lugar, es importante valorar cómo nos encontramos cada día, pues a veces nuestro estado de ánimo no tiene nada que ver con la otra persona.

Es llamativo que ante una determinada persona, siempre nos sentimos incómodos/as y por eso, debemos analizar la relación que establecemos para descubrir el papel del otro/a y cómo poder evitar que ante su presencia, lo que nos diga, piense,.. no nos haga sentir mal.

Aprender a controlarnos ante esas personas requiere de un trabajo personal cada día, para lograr que ante la presencia de algunas personas nuestro estado de ánimo no empeore.

Los roles que a continuación se detallan se pueden dar mezclados con otros y no siempre se manifiestan por igual. Lo importante es tener la habilidad para identificarlos.

2. Roles y actitudes negativas más comunes con las que nos encontramos:

a) Víctima o pobre de mí:

- Busca la ayuda de los y las demás.
- Describe las cosas para que otros se sientan culpables.
- Presenta los acontecimientos como negativos (habla siempre en negativo).

b) Reservado/a

- Responde con vaguedad a las preguntas.
- No se compromete.
- Los y las demás deben esforzarse para entenderlo/a.

c) Crítico/a o interrogador/a

- Busca errores en los y las demás.
- Supervisa todo, parece que está evaluando continuamente.
- Cohíbe, machaca, se burla de quien él/ella considera que tiene un error.

d) Intimidador/a

- Aparece fuera de control (agresivo/a, humilla, déspota, ...)
- Peligroso/a, explosivo/a (hace advertencias, amenazas, adopta posturas y gestos agresivos...)
- Los y las demás lo vigilan con temor (ante su presencia la gente no es espontánea).

3. Maneras de evitar que estos roles o actitudes nos afecten.

3.1. Autorreflexión personal a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué hace esa persona para que nos haga sentir incómodos/as?
- ¿Qué es real y qué es fruto de nuestra imaginación, interpretación,...?
- ¿Leemos el rol o actitud de esa persona como un poder que tiene, cuando debemos leerlo como una debilidad?
- ¿Es siempre la misma persona con la que nos sentimos mal?
- ¿Ha pasado algo entre nosotros/as y esa persona que sea la razón o causa para que reaccione así?
- ¿Cuál es mi rol y/o actitud ante la vida y las otras personas?
- ¿Qué rol utilizo yo ante unas personas y ante otras? ¿Por qué?
- ¿Qué roles he visto a lo largo de mi infancia, educación, etc... que me han marcado?

3.2. Actuaciones básicas ante los roles y actitudes:

Se presentan los roles y actitudes negativos y se ofrecen pistas de cómo actuar con las personas que adoptan estos roles en la Tabla 10

Tabla 10: ROLES Y ACTITUDES NEGATIVAS Y FORMAS DE ACTUACIÓN

ROL Y/O ACTITUD	¿CÓMO ACTUAR O REACCIONAR?
La persona víctima o “pobre de mí”	<ul style="list-style-type: none"> • No caer en darle consejos, animarle, consolarle. • Preguntarle si hay algo por lo que se siente contento/a en su vida. • Antes de que empiece con lo mismo, preguntar nosotros/as para dirigir la conversación. • Ignorarlo. • Evitarlo.
La persona Reservada	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer preguntas abiertas en las que no pueda respondernos sí o no. Por ejemplo: ¿Cómo, cuándo, de qué manera...? • Pedirle compromisos en pequeñas cosas. • Para entenderlo/a hacemos preguntas abiertas y con sus respuestas le hacemos un resumen de lo que ha dicho para verificar que le hemos entendido y preguntarle si es así.
La persona Crítica o interrogadora	<ul style="list-style-type: none"> • No preguntarle por qué nos hace esas preguntas. • Hacerle nosotros/as preguntas (dos por cada una que nos haga). • Dar respuestas cerradas (sí, no, puede, bien, mal, no sé...), no dar explicaciones. • Evitarlo.
La persona Intimidadora	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar de esa persona lo que es real y lo que es imaginario, o lo que nosotros/as creemos que hace pero no podemos demostrarlo. • Mantener la mirada fija cuando nos habla y acompañar con nuestra comunicación no verbal (postura del cuerpo, movimientos...). • Hablarle con seguridad y hacerle preguntas directas. • Evitarlo.

UNIDAD 12: CAPACIDADES Y LIMITACIONES

Objetivos:

- Tener la capacidad para autoevaluarse.
- Reflexionar sobre qué aspectos de esa autoevaluación se pueden mejorar, cambiar o mantener.

Grupos Destinatarios: Jóvenes y mujeres.

Materiales/Recursos: Pizarra, rotuladores o tizas, folio y bolígrafo para cada participante.

Programación:

1. Realizar la dinámica capacidades y limitaciones:
 - a) Se pide a los y las participantes que en el lado derecho de una hoja escriban sus habilidades, talentos, capacidades y recursos, y en el lado izquierdo, debilidades, limitaciones, incapacidades y errores, intentando hacer referencia a todas las áreas (física, intelectual, emocional, espiritual y social).
 - b) Al terminar el listado, se pide que analicen sus respuestas y pongan a cada una: una C si es factible de cambio, D si es factible de desarrollo y A si no es factible ninguna de las dos.
2. Hacer una puesta en común sacando en conclusión qué necesitamos para poder lograrlo.

UNIDAD 13: ANOREXIA Y BULIMIA

Objetivos:

- Descubrir los estereotipos que poseen.
- Conocer su percepción sobre los factores que influyen en la anorexia.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra, rotuladores o tizas y revistas.

Programación:

1. Escribir en la pizarra palabras relacionadas con “obesa” y “delgada”.
2. Elegir entre dos fotos publicitarias en las que salen mujeres, cuál es la más guapa.
3. Debatir por qué se ha elegido esa foto.
4. Debate:
 - Qué influye en la estética: sociedad, medios de comunicación, ...
 - ¿Esto favorece en que haya personas anoréxicas?
5. ¿Cómo te darías cuenta de que alguien cercano a ti tiene anorexia?, ¿cómo le ayudarías?...

Información sobre la sesión: *ANOREXIA Y BULIMIA*

• Definición

Anorexia nerviosa: trastorno caracterizado por la presencia de una pérdida deliberada de peso, provocada o mantenida por el/la mismo/a enfermo/a.

Bulimia: síndrome caracterizado por episodios repetidos de ingesta excesiva de alimentos y por una preocupación casi obsesiva por el control del peso corporal, lo que lleva al/la enfermo/a a adoptar medidas extremas para aminorar el aumento de peso producido por la ingesta de comida.

• Características

Las principales características de estas dos patologías se presentan en la Tabla 11

Tabla 11: PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LA ANOREXIA Y LA BULIMIA

Anorexia	Bulimia
<ul style="list-style-type: none"> - Caída del cabello - Vello fino que crece en todo el cuerpo - Descenso de la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca - Baja presión sanguínea - Sensación de frío - Mala circulación - Piel seca - Uñas quebradizas - Insomnio - Ejercicio físico excesivo - Soledad, aislamiento social, conducta retraída - Pérdida de la capacidad de concentración - Baja autoestima - Odio a sí mismo/a 	<ul style="list-style-type: none"> - Deterioro del esmalte dental - Trastornos digestivos - Irritación de la garganta y de la boca - Desequilibrio mineral - Soledad, aislamiento social - Baja autoestima - Odio a sí mismo/a - Vergüenza, autorrepulsión

• **Factores de riesgo**

- Ser mujer y adolescente.
- Sobrepeso en la pubertad y adolescencia.
- Vivir en una familia muy preocupada por la estética.
- Practicar deportes que exijan estar muy delgados/as (gimnasia, ballet, atletismo).
- Expectativas de profesión (modelo).
- Estudiar en el extranjero.

• **Factores que intervienen**

- Los medios de comunicación hacen posible que el mensaje de la delgadez como ideal de belleza llegue a millones de personas a través del cine, televisión, fotos en revistas, miles de artículos y reportajes sobre métodos y dietas de adelgazamiento, publicidad, etc.
- La moda se presenta por modelos de dimensiones corporales reducidas, casi esqueléticas; además influye la dificultad de encontrar tallas más grandes de la ropa que nos gusta. Es el cuerpo el que debe adaptarse a la moda.
- Los intereses económicos y la gran presión ejercida por los laboratorios e industrias dedicadas a la fabricación de productos para adelgazar y productos lights.
- La transmisión oral de dietas y el gran número de horas que dedicamos a hablar de la gordura o de la delgadez en los distintos grupos a los que pertenecemos.
- La exigencia de una imagen determinada para desempeñar ciertos puestos de trabajo, hace que algunas mujeres se impongan el cumplimiento del ideal de belleza para poder promocionarse profesionalmente.
- La difusión del estar en forma como sinónimo de delgadez, juventud, etc. asociado con frecuencia a la práctica de ejercicio físico más o menos compulsivo o dietas restrictivas.
- Rechazo social del sobrepeso asociado hoy en día a desprestigio.
- Baja autoestima.
- Búsqueda de aceptación, a través de relaciones interpersonales, etc.

UNIDAD 14: DINÁMICAS DE AUTOESTIMA

Objetivos:

- Incrementar el conocimiento mutuo de los y las miembros del grupo, y conseguir un clima de aceptación y libertad personal.
- Descubrir qué cualidades tienen importancia para ellos y ellas.
- Mejorar la autoestima.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: En función de la dinámica a realizar.

Programación:

1. Bazar mágico de Said: La mesa del aula será el mercadillo, o el espacio que simbolice un lugar donde los y las participantes podrán adquirir cualidades deseadas de personalidad. Cada uno/a de los y las participantes, siguiendo un orden, pasará por el bazar y realizará su elección, explicando brevemente el motivo de la misma al resto de compañeros/as. Se realiza una puesta en común:
 - ¿Les hubiera gustado adquirir otras cualidades elegidas por sus compañeros/as?
 - ¿Las cualidades elegidas las poseen o les gustaría adquirirlas?
 - ¿Cómo podrían desarrollar las cualidades en el caso de que no las tuvieran?
2. Cualidades de los y las compañeros/as: Se colocan todas las sillas en círculo y se les pega un papel detrás con el nombre de la persona que ocupa el asiento. Cada uno/a de los y las compañeros/as deberá pasar por detrás y escribir una cualidad que crea que posee su ocupante. Así sucesivamente, hasta que todos/as hayan puesto algo de cada uno/a.

Al finalizar se leerá la lista de cualidades de cada uno/a.
3. Lo más bonito del mundo: Se colocará un espejo dentro de una caja, y se les dirá a las personas participantes que dicha caja contiene algo que es ¡lo más bonito del mundo!. Se irá destapando por turnos para ver lo que contiene, sin contarle a los y las demás. Dentro de la caja habrá un espejo, por lo que se les preguntará si realmente lo que han visto es lo más bonito del mundo para ellos/as y por qué.
4. Se debatirá sobre qué es la autoestima, qué influye en ella y cómo podemos mejorarla.

UNIDAD 15: LA RESILIENCIA

Parte I: ¿Condiciona mi vida pasada, mi vida presente y futura?

Objetivos:

- Descubrir si condiciona mi presente mi historia pasada.
- Saber cómo se pueden cerrar heridas del pasado que condicionan mi presente.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Fotocopias.

Programación:

1. Introducir el tema: Descubrir que todos/as tenemos alguna historia personal con aspectos positivos y negativos y que existen vivencias, experiencias, etc. que han marcado nuestra vida y condicionan el presente y el futuro.
2. El siguiente paso consiste en preguntarnos *cómo podemos descubrir si condiciona mi presente mi historia pasada*. Algunas ideas son:

Quando justifico que no puedo hacer, sentir, cambiar, etc. porque mi pasado me condiciona; o cuando las experiencias negativas del pasado permanecen en mi cabeza y me siguen doliendo.

3. Averiguar entre todas las participantes cómo podemos cerrar heridas del pasado que condicionan el presente:
 - Perdonarme a mí misma por no poder desprenderme de mis heridas pasadas.
 - Perdonar a quien/es me hicieron daño.
 - Analizarme para descubrir a qué temo enfrentarme, miedo a decidir, miedo a hacer algo, etc. y que justifico con mi pasado.
 - Reconocer que también han pasado cosas negativas en el pasado que no han influido en mi vida presente y por qué.

Información: *¿Condiciona mi vida pasada mi vida presente y futura?*

Introducción:

- Todos y todas tenemos una historia personal con cosas positivas y negativas.
- Existen vivencias, experiencias, etc. que han marcado nuestra vida y condicionan el presente y el futuro.

¿Cómo descubrir si condiciona mi presente, mi historia pasada?

- Cuando justifico que no puedo hacer, sentir, cambiar, etc. porque mi pasado me condiciona.

- Cuando experiencias negativas del pasado permanecen en mi cabeza actualmente y me siguen doliendo.

¿Cómo puedo cerrar heridas del pasado que condicionan mi presente?

- Perdonarme a mí mismo/a por haber podido desprenderme de mis heridas pasadas.
- Perdonar a quien/es me hicieron daño (realmente, es decir hablando con ellos y ellas, o simbólicamente, en el caso de que no sea posible o ya no vivan).
- Analizarme para descubrir a qué temo enfrentarme, miedos a decidir, miedos a hacer algo, etc. y que justifico con mi pasado.
- Reconocer que también han pasado cosas negativas en el pasado que no han influido en mi vida presente y por qué.

Parte II: La Resiliencia o miedo al sufrimiento

Objetivos:

- Conocer las bases sobre las cuáles se construye la resiliencia.
- Ofrecer pautas para hacer frente al sufrimiento pasado.

Programación:

1. Se explica en primer lugar qué se entiende por resiliencia.
2. Se enumeran los mecanismos de defensa que se hacen necesarios para alejar el dolor del trauma.
3. Por último, se hace un repaso a los elementos sobre los cuales se construye la resiliencia, siguiendo el esquema de “la casita”.

Información sobre la sesión: La personalidad resistente y no resistente

1. Introducción:

- La resistencia hace referencia a la capacidad de aguante ante el dolor físico y el malestar psicológico.
- La educación, la personalidad (aprendizaje + carácter) contribuyen al desarrollo de la resistencia.
- Haber sido educados en la normalización de la aceptación del dolor, sufrimiento de la vida, lo favorece (no resignación o indefensión psicológica).
- Podríamos decir que son aquellas personas capaces de soportar el estrés y no sucumbir a la enfermedad física y/o psicológica

Los principales elementos de las personas resiliente y no resilientes, se exponen en la Tabla 12

Tabla 12: PRINCIPALES ELEMENTOS DE LAS PERSONAS NO RESILIENTES (O RESISTENTES) Y DE LAS RESILIENTES.	
Personalidad no resistente	Personalidad resistente
Locus de control externo	Locus de control interno
Una visión nihilista de sus vidas	Compromiso con uno mismo
Poca implicación en su entorno	Percibir el estrés como un reto, desafío o oportunidad para crecer
Bajo compromiso con uno mismo	Actitud de aceptación de lo que no se puede cambiar y vivir con ello
Percibir el estrés como un agobio, saturación, pérdida de control	Actitud de lucha y superación ante la vida
Indefensión psicológica	Optimismo
Baja autoestima	Buena autoestima
Pesimismo	Autoengaño reactivo, pero aceptación progresiva
Autoengaño como estrategia de evitación	Tener apoyo (familia, amistades ...)
Falta de apoyos (familia, amistades...)	Aprendizaje vital de experiencias negativas
No aprendizaje vital de experiencias negativas	Estado cognitivo no anticipatorio (si prevención)
Desgaste de anticipación	Lectura positiva de la vida

A continuación, presentamos el Autoinforme sobre Resistencia, (Herrera Hernández J.M., 2009). Este autoinforme (ver página siguiente) en fase de validación, pretende ser un instrumento que ayude a cada participante a realizar una valoración de sí mismo, desde su propia autopercepción, pero que al mismo tiempo, pueda contrastarla y compartirla con sus otros compañeros y compañeras de sesión, potenciando así la reflexión individual y grupal, y favoreciendo una mejora de la autoestima. La persona se autovalora de Nada, Poco, Normal, Mucho o Muchísimo, cada una de las afirmaciones.

Autoinforme para medir la capacidad de Resistencia (AR) (Herrera Hernández J.M., 2009)

A continuación se le presentan una serie de afirmaciones frente a las que Ud. se debe posicionar. Por favor, sea sincero/a. Marque con una X el grado de acuerdo o desacuerdo; o si cree Ud. que el ítem la define cómo es en estos momentos de su vida. Ejem:

- Soy una persona muy alegre:

NADA	POCO	NORMAL	MUCHO	MUCHÍSIMO
			X	

1. El grado de compromiso que tengo conmigo mismo/a (quererme, respetarme; decir no; hacer lo que me apetece, etc...) es:

NADA	POCO	NORMAL	MUCHO	MUCHÍSIMO

2. Tengo un locus de control interno (sensación de que la vida y las cosas que me pasan las puedo controlar en gran medida y las puedo provocar o evitar).

NADA	POCO	NORMAL	MUCHO	MUCHÍSIMO

3. Percibo el estrés como un reto, desafío u oportunidad para crecer (aceptar el estrés como estímulo y se regular mi ritmo sin llegar a desgastarme, agotarme.)

NADA	POCO	NORMAL	MUCHO	MUCHÍSIMO

4. Tengo una actitud de aceptación frente a lo que no se puede cambiar y vivir con ello (en mi vida o en mi mente).

NADA	POCO	NORMAL	MUCHO	MUCHÍSIMO

5. Mantengo una actitud positiva (a veces de lucha) y superación ante la vida (enfrentamiento, toma de decisiones, resolución de problemas...).

NADA	POCO	NORMAL	MUCHO	MUCHÍSIMO

6. Me considero una persona optimista (veo la botella medio llena; hablo en positivo; me describo a través de mis virtudes más que mis defectos,,)

NADA	POCO	NORMAL	MUCHO	MUCHÍSIMO

7. Considero que tengo una buena autoestima (me quiero, me mimo, me cuido física y psicológicamente; me acepto tal y como soy, sabiendo que hay aspectos que tengo que mejorar).

NADA	POCO	NORMAL	MUCHO	MUCHÍSIMO

8. Ante cosas que no me gustan las niego o minimizo como primera estrategia para reducir el dolor, pero poco a poco lo voy aceptando (autoengaño reactivo con aceptación progresiva)

NADA	POCO	NORMAL	MUCHO	MUCHÍSIMO

9. Tengo el apoyo de mi familia, amistades, etc..

NADA	POCO	NORMAL	MUCHO	MUCHÍSIMO

10. Saco lecciones positivas de las cosas que me suceden en la vida (aprendizaje vital de experiencias negativas).

NADA	POCO	NORMAL	MUCHO	MUCHÍSIMO

11. A nivel cognitivo, soy una persona que procura estar preparada, pero no en un estado de alerta perpetua esperando que pase "lo peor", como estrategia para evitar el dolor y el sufrimiento (estado cognitivo no anticipatorio).

NADA	POCO	NORMAL	MUCHO	MUCHÍSIMO

12. Me siento afortunada/o por la vida que he tenido y que he vivido (lectura positiva de la vida)

NADA	POCO	NORMAL	MUCHO	MUCHÍSIMO

RESULTADOS

- Cada respuesta puntúa de la siguiente forma:
- Nada es igual a 1
- Poco es igual a 2
- Normal es igual a 3
- Mucho es igual a 4
- Muchísimo es igual a 5

AUTOPERCEPCIÓN DE SER UNA PERSONA RESISTENTE: PUNTUACIÓN	
0-12	Muy Baja
12-24	Baja
24-36	Normal
36-48	Alta
49-60	Muy Alta

UNIDAD 16: CONOCIMIENTO DE NUESTRO ENTORNO

Objetivos:

- Fomentar la autoestima a través del sentimiento de pertenencia.
- Descubrir qué conocen de su Municipio.
- Fomentar la participación y la comunicación.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Tarjetas con preguntas, pizarra y regalo.

Programación:

1. Explicar al grupo que se realizará un concurso en el que se harán preguntas sobre el Municipio.
2. Los y las participantes deben ir contestando ordenadamente. El/la que más preguntas acierte gana y obtiene un premio.

UNIDAD 17: DIBUJO DEL BARRIO

Objetivos:

- Descubrir qué percepción tienen de su barrio.
- Obtener una visión global entre todos/as.
- Ser capaz de expresar sus percepciones.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Papelón y pinturas.

Programación:

1. Cada participante dibujará en el papelón algo representativo de su barrio.
2. Cada persona elige un dibujo que no es el suyo e intenta explicar lo que esa persona dibujó. Ésta confirmará o no lo dicho y explicará otro dibujo y así sucesivamente.
3. Realizar una puesta en común y obtener una visión global.
4. Debatir sobre qué es lo que más les gusta de su barrio, qué cambiarían, ...

UNIDAD 18: UNA MUJER FELIZ Y SEGURA

Objetivos:

- Conocer cuál es la receta para ser una mujer segura y feliz.
- Reforzar la autoestima.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Papelón y rotuladores.

Programación:

1. A través de una lluvia de ideas, escribimos en un papelón los ingredientes de la receta para ser una mujer feliz y segura.
2. Pedir a las participantes que expliquen el por qué de cada ingrediente.
3. Consensuar la preparación de la receta (tiempo de cocción, cuidados, etc.).
4. Hacer un feed-back.

Bloque V

EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

Parte I: Conocimiento y actitudes hacia la sexualidad

UNIDAD 1: CONSTRUCCIÓN DE LA SEXUALIDAD

Objetivos:

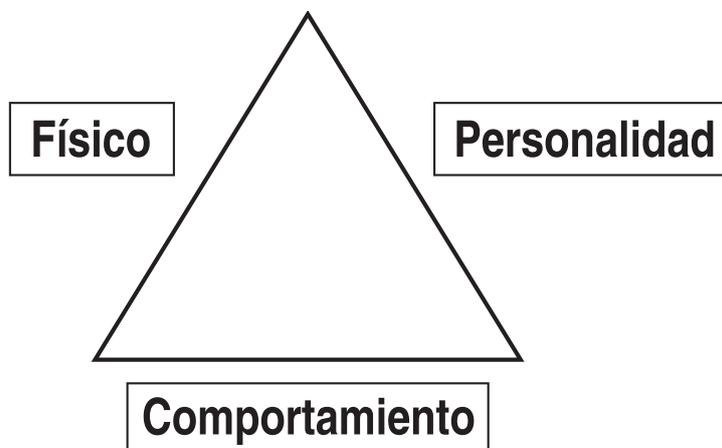
- Averiguar qué entienden por sexualidad.
- Diferenciar los distintos aspectos que intervienen en la sexualidad.
- Eliminar estereotipos sobre la sexualidad.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra y rotuladores o tizas.

Programación:

1. En primer lugar se pide a las personas participantes que mencionen palabras que se relacionen con el término "sexualidad" y se van anotando en la pizarra.
2. Se clasifican las palabras en función de tres áreas: físico, personalidad y comportamiento.
3. Por último, se hace un triángulo que refleje las relaciones igualitarias, explicando la importancia de esos tres aspectos en igual medida para tener una sexualidad completa.



UNIDAD 2: ¿MITO O DATO?

Objetivos:

- Averiguar los estereotipos y sesgos en torno a la sexualidad.
- Corregir las ideas erróneas y prejuicios acerca de la sexualidad.
- Analizar la relación entre sexualidad, placer y responsabilidad.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Una fotocopia del cuestionario “Mito o Dato” para cada participante.

Programación:

1. Entregar una fotocopia del cuestionario “Mito o dato” a cada persona para que la rellene individualmente.
2. Leer y discutir cada enunciado.
3. Aclarar las dudas y corregir los pensamientos erróneos.

Información: *Cuestionario Mito o Dato*

Marca la **M** si consideras que la afirmación es un **MITO** y la **D** si estimas que es un **DATO**:

- | | | |
|--|---|---|
| 1. La maternidad disminuye el deseo sexual en la mujer. | M | D |
| 2. La menstruación impide hacer el amor. | M | D |
| 3. La mujer no necesita tener relaciones sexuales con la misma frecuencia que el hombre. | M | D |
| 4. La liberación femenina conduce a la promiscuidad. | M | D |
| 5. El hombre propone y la mujer dispone. | M | D |
| 6. El hombre no debe manifestar sus sentimientos. | M | D |
| 7. Es responsabilidad del hombre si ella no se excita. | M | D |
| 8. El hombre siempre quiere tener sexo. | M | D |
| 9. Sexo es lo mismo que coito o relación sexual. | M | D |
| 10. La masturbación es dañina. | M | D |
| 11. No se han determinado las causas de la homosexualidad. | M | D |
| 12. La mujer necesita más tiempo que el varón para alcanzar el orgasmo. | M | D |
| 13. Para una mujer concebir no necesita sentir orgasmos. | M | D |
| 14. El hombre es atractivo por su fuerza física. | M | D |
| 15. La mujer es atractiva por su apariencia física. | M | D |
| 16. El hombre debe proteger y darle seguridad a su compañera. | M | D |
| 17. La vasectomía no causa problemas mentales. | M | D |
| 18. Es poco saludable para la mujer que se bañe o nade durante su periodo menstrual. | M | D |
| 19. Con el primer coito una mujer puede quedarse embarazada. | M | D |
| 20. Las píldoras anticonceptivas engordan, dan manchas y provocan varices. | M | D |
| 21. El alcohol y la marihuana son estimulantes sexuales. | M | D |

22. Un hombre con pene grande es más potente sexualmente que uno con un pene pequeño. M D
23. Una vez que el hombre se ha excitado y tiene una erección, debe continuar hasta eyacular porque puede ser dañino si no lo hace. M D
24. Una mujer puede quedarse embarazada aún si el hombre no eyacula dentro de la vagina. M D
25. Si una persona que tiene pareja se masturba, significa que hay un problema con la pareja. M D
26. En este momento de sabiduría los mitos anteriores ya no tienen influencia. M D

• Las respuestas serán comentadas brevemente y intentando completar la información.

MITOS CULTURALES

1. La maternidad disminuye el deseo sexual en la mujer M D

La maternidad no disminuye el deseo sexual. La mujer ahora tiene otros intereses con su hijo/a, pero el parto no influye en su deseo o capacidad de excitación.

2. La menstruación impide hacer el amor M D

La menstruación ha sido asociada a una enfermedad, "estoy enferma" dicen muchas mujeres para indicar que están en el período menstrual. Esta idea de enfermedad ha llevado al mito de que no pueden tener relaciones coitales, pero lo cierto es que sí se puede, sólo que algunas parejas lo evitan por escrúpulos.

3. La mujer no necesita tener relaciones sexuales con la misma frecuencia que el hombre M D

Ambos sexos tienen igual capacidad de abstinencia. El mito surge para justificar la libertad que la cultura ha concedido al varón para sus prácticas sexuales.

4. La liberación femenina conduce a la promiscuidad M D

La liberación femenina nació como un movimiento político en procura de la dignificación de la mujer; nada tiene que ver con la inestabilidad emocional que lleva a la promiscuidad.

5. El hombre propone y la mujer dispone M D

Las actitudes y el comportamiento sexual de hombres y mujeres están convergiendo actualmente. Las mujeres están asumiendo las relaciones con la misma libertad que, tradicionalmente, era exclusiva de los hombres.

6. El hombre no debe manifestar sus sentimientos M D

Es uno de los patrones de conducta que la cultura ha impuesto como signo de masculinidad. La sociedad machista no ve con buenos ojos que el hombre manifieste sus afectos.

7. Es responsabilidad del hombre si ella no se excita**M D**

Los hombres tuvieron que aprender que el sexo era de su absoluta responsabilidad y que, además, ellos deberían iniciarlo. El mito dice que un verdadero hombre no necesita información de la mujer, pues se supone que dominan todas las técnicas, poseen todas las habilidades y destrezas y cuentan con cientos de experiencias sexo-genitales.

Por su parte, las mujeres aprendieron que el sexo es responsabilidad de los hombres, que el sexo es algo que ellos les hacen a ellas.

La verdad es que debemos aprender que no hay ninguna manera de saber de antemano qué agrada a una pareja. La sexualidad en pareja es una aventura y es presuntuoso, de parte de uno de ellos, suponer que tiene que encargarse de todo lo que suceda.

8. El hombre siempre quiere tener sexo**M D**

Según este mito el hombre puede tener relaciones coitales a cualquier hora, en todo lugar y con cualquier mujer. Los varones aprendieron que un "verdadero hombre" nunca se echa para atrás por adversa que sea la situación.

En toda relación sexual es necesario tener en cuenta el deseo y el consentimiento del otro. Comprender esto es entender que los hombres no son máquinas inagotables de actividad coital.

9. Sexo es lo mismo que coito o relación sexual**M D**

No es lo mismo, pero para muchas personas los dos términos son lo mismo.

Hombres y mujeres aprendieron que lo principal en la sexualidad es el coito.

Caricias, besos y abrazos constituyen un prelude para el coito.

10. La masturbación es dañina**M D**

Es muy común la creencia en los peligros de la masturbación: las enfermedades que puede producir, la locura, la imbecilidad y/o el reblandecimiento de la médula espinal.

La verdad es que la masturbación es normal y, lejos de fatigar al niño/a o al/la adolescente, calma la tensión libidinal. En efecto, la masturbación es consecuencia de una tensión y no es causa de enfermedad. Cuando la masturbación es recurrente se debe buscar las causas de la tensión sexual y no mezclar el acto masturbatorio con ideas de desobediencia, culpabilidad o de peligro amenazante.

11. Nos se han determinado las causas de la homosexualidad**M D**

Es cierto, no existe ningún estudio que demuestre, de forma clara y contundente, el origen de la homosexualidad.

12. La mujer necesita más tiempo que el varón para alcanzar el orgasmo **M** **D**

Es mito en cuanto se refiere a "más tiempo". La excitabilidad psicosexual del varón es más visual y su búsqueda es, fundamentalmente, orgásmica; a las mujeres, en cambio, se les ha atribuido una motivación preferentemente afectiva por lo que busca más el contacto corporal difuso. No obstante, la variación individual (distintos grados de deseo, excitabilidad y orgasmicidad) es la más persistente realidad del funcionamiento sexual humano.

13. Para una mujer concebir no necesita sentir orgasmos **M** **D**

La concepción es independiente del grado de excitación de la mujer.

14. El hombre es atractivo por su fuerza física **M** **D**

Se supone que el hombre es confiable por su fuerza física para ofrecer seguridad a su compañera. Muchas mujeres no saben qué es lo que deben buscar como prototipo de fuerza masculina y llegan a aceptar manifestaciones grotescas de masculinidad, tomándolas como cualidades. Por tanto, según el criterio de estas mujeres, los hombres que en forma premeditada las ignoran o las maltratan están exhibiendo un buen juicio y, por tanto, son obviamente fuertes y masculinos, es decir, constituyen los valores sociales o sexuales.

15. La mujer es atractiva por su apariencia física **M** **D**

Cuando una niña usa un hermoso vestido y sonríe dulcemente obtiene toda la atención. Sin embargo, un niño no gana simpatías en la misma forma, él debe "hacer algo" para probar su valía. Una apariencia física atractiva permite a las mujeres alcanzar cierto reconocimiento, mientras que la fuerza física y el éxito son los indicadores de atractivo en el hombre.

16. El hombre debe proteger y darle seguridad a su compañera **M** **D**

Este mito confunde el comportamiento femenino con debilidad en la mujer, algo de ignorancia y sentimiento de desprotección; en tanto, la masculinidad se caracteriza por la rudeza, la seguridad y la capacidad de resolver problemas. Es complementario y efecto del mito número 14.

17. La vasectomía no causa problemas mentales **M** **D**

La vasectomía es una operación quirúrgica en el hombre. Se cortan los conductos deferentes de cada lado y se ligan los extremos. De esta forma se evita que los espermatozoides se combinen con otros elementos de la eyaculación. Después de la vasectomía no hay cambios en el deseo o rendimiento sexuales. No causa problemas mentales ni de ningún otro tipo.

18. Es poco saludable para la mujer que se bañe o nade durante su periodo menstrual **M** **D**

No hay razón para que la mujer deba restringir sus actividades durante la menstruación.

19. Con el primer coito una mujer puede quedarse embarazada **M** **D**

Sí, una mujer puede quedarse embarazada con el primer coito o cada vez que los tenga, a menos que ella y su compañero utilicen un método anticonceptivo eficaz.

20. Las píldoras anticonceptivas engordan, dan manchas y provocan varices **M** **D**

Las píldoras son uno de los métodos anticonceptivos más seguros y eficaces. Su uso debe tener una regulación médica para evitar efectos colaterales. Algunas mujeres son alérgicas.

21. El alcohol y la marihuana son estimulantes sexuales **M** **D**

Tienen el efecto contrario. Pueden aumentar el deseo y reducir las inhibiciones, pero reducen el flujo de la sangre al área genital y pueden reducir el desempeño sexual, haciendo más difícil mantener una erección o experimentar un orgasmo.

22. Un hombre con un pene grande es más potente sexualmente que uno con un pene pequeño **M** **D**

El tamaño del pene no tiene ninguna relación con la potencia sexual.

A los hombres también se les ha hecho creer que las mujeres "se mueren" por un pene grande y siempre están comprobando que sus penes no son lo que el mito promulga. El modelo del "Supermán" con sus erecciones gigantescas y sus ejecuciones carnavalescas no es real. El pene que llevamos es el único que vamos a poder llevar siempre con nosotros y cualquiera sean sus características nos puede deparar mucho placer y nada tiene que ver con la potencia sexual.

23. Una vez que el hombre se ha excitado y tiene una erección debe continuar hasta eyacular, porque puede ser dañino si no lo hace **M** **D**

No hace daño el no eyacular cada vez que el hombre tiene una erección.

A muchos hombres les parece extraña la idea de que las relaciones sexuales no terminen siempre con el coito o con una eyaculación. La calidez, la intimidad, la proximidad de los cuerpos, la verbalización, son todas experiencias de gran valor afectivo.

24. Una mujer puede quedar embarazada, aún si el hombre no eyacula dentro de la vagina **M** **D**

Sí, cuando el compañero eyacula cerca de la vagina es posible que los espermatozoides hagan contacto con el moco cervical, cuya función es conducirlos a través de la vagina.

25. Si una persona que tiene pareja se masturba, significa que hay un problema con la pareja **M** **D**

Muchas personas se masturban de vez en cuando aunque sean casadas y esto no significa, necesariamente, que haya un problema con la pareja.

26. En este momento de sabiduría, los mitos anteriores ya no tienen ninguna licencia

M D

Todos estos mitos aún persisten en nuestra cultura y tienen una considerable influencia en nuestra forma de vivir la sexualidad.

UNIDAD 3: CREENCIAS SOBRE EL AMOR ⁴

Objetivos:

- Analizar las propias ideas sobre el amor.
- Distinguir entre opiniones sensatas y discutibles.
- Analizar qué ha condicionado nuestras creencias sobre el amor.

Grupos Destinatarios: Jóvenes y mujeres.

Material/Recursos: Fotocopias “Cuestionario: ¿Es esto amor?”.

Programación:

1. Repartir un cuestionario con diversas interpretaciones sobre el amor.
2. Examinar las frases y explicar por qué las consideran justas o no.
3. Que cada participante trate de distinguir entre discusiones sensatas y discutibles.
4. Analizar qué condiciona nuestras creencias sobre el amor.

Cuestionario: ¿Es esto amor?

Lee las frases que se ponen a continuación y marca con una cruz aquellas con las que estas de acuerdo.

- Dios los hace y luego los junta.
- El amor es la única cosa necesaria en una relación entre dos personas.
- Se puede amar a dos personas al mismo tiempo.
- Quién no se ama a sí mismo no puede amar a los demás.
- El amor es el pan de los pobres.
- La sexualidad es el aspecto más importante de una relación con amor.
- La sexualidad fuera de la relación entre dos personas es censurable.
- Un matrimonio sin hijos/as es como sopa sin sal.
- En una relación entre dos personas es necesario poseer los mismos intereses del/la compañero/a si se quiere que el amor dure.
- Sólo quien consigue estar sólo, consigue también amar.
- Los celos son una prueba de un amor muy fuerte e intenso.
- Quién ama está dispuesto a todo por la otra persona.
- Se hace siempre daño a la persona que se ama.
- Ser fieles hasta la muerte es una prueba de gran amor.
- En una relación entre dos personas es necesario saber adaptarse.
- Cuanto más ames a una persona, más te enfadarás con ella.
- Amor y sexualidad caminan a igual ritmo.
- Sexualidad y sensualidad son la misma cosa.
- El amor cambia con el tiempo.

Observa nuevamente las frases y responde ¿Existe concordancia entre ellas? Escribe algunas líneas sobre lo que piensas al respecto.

⁴ www.educadormarista.com/Pastoral/tecnicas_y_dinamicas.htm: “Técnicas y dinámicas de grupo para emplear en sesiones de tutoría”. Departamento de Orientación. Centro Marista “La Inmaculada”. Granada.

UNIDAD 4: ÓRGANOS GENITALES

Objetivos:

- Identificar y exponer información sobre órganos sexuales.

Grupos Destinatarios: Jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra, tizas o rotuladores y dibujos de los órganos genitales.

Programación:

1. Identificar en un dibujo las partes que componen los órganos genitales masculinos y femeninos.
2. Exponer la información sobre los órganos genitales masculinos y femeninos externos e internos.
3. Hablar sobre los tópicos, problemas más comunes, etc. que afectan a la sexualidad masculina y femenina.

Información sobre la sesión: **ÓRGANOS GENITALES**

- **MASCULINOS**

- **Internos**

- Testículos: están en la parte baja del abdomen, entre las piernas, dentro del escroto (bolsa). Su función es la de producir espermatozoides y hormonas masculinas (testosterona).
- Escroto: bolsa de piel muy fina que cuelga entre los muslos y que contiene a los testículos.

- **Externos**

- Pene: en su interior está la uretra, conducto por el que pasa la orina y el semen. Ante la estimulación sexual, la sangre llega a los genitales y se obtiene la dureza necesaria para la penetración.
- Prepucio: piel que cubre el pene. Cuando se produce una erección deja el glande al descubierto.
- Frenillo: trozo de piel flexible que une el glande con el prepucio.
- Glande: cabeza del pene. Su estimulación, junto con el frenillo, es una de las fuentes fundamentales de placer.
- Ano: Se conoce como ano al extremo terminal del tubo digestivo.

- **Mitos**

- “El alcohol y la marihuana son estimulantes sexuales”. Tienen el efecto contrario. Pueden aumentar el deseo y reducir las inhibiciones, pero reducen el flujo de la sangre al área genital y pueden reducir el desempeño sexual, haciendo más difícil mantener una erección o experimentar un orgasmo.
- “Un hombre con un pene grande es más potente sexualmente que uno con un pene pequeño”. El tamaño del pene no tiene ninguna relación con la potencia sexual. A los hombres se les ha hecho creer que las mujeres “se mueren” por un pene grande y siempre están comprobando que su pene no es los que el mito promulga.
- “Una vez que el hombre se ha excitado y tiene una erección debe continuar hasta eyacular, porque puede ser dañino si no lo hace”. No hace daño el no eyacular cada vez que el hombre tiene una erección.

- **Problemas**

- Eyaculación precoz: cuando eyacula sin remedio antes del momento que él desea. Es un problema más psicológico que físico (estrés, miedo a quedar mal, haber bebido alcohol,...). La tensión muscular facilita la eyaculación precoz; por ejemplo, la postura del misionero porque sostienes el peso del cuerpo con los brazos.
- Fimosis: malformación del pene que consiste en que la piel que cubre el pene (prepuccio), es muy estrecha de tal manera que cuando se tiene una erección, esta piel no se puede echar hacia atrás y el glande no sale al exterior. Esto se soluciona con una operación quirúrgica muy sencilla.
- Impotencia: incapacidad para obtener y mantener una erección del pene. El grado de impotencia va desde la pérdida de rigidez hasta la incapacidad total de conseguir la erección. Las causas son diversas tales como miedo a quedar mal, alcohol, cansancio, problemas en la relación de parejas, diabetes, tensión alta, abuso del tabaco, obesidad, etc. Hay drogas que dificultan la erección, la heroína, cocaína, anfetaminas, alcohol y tabaco.

- **Información**

- Tamaño del pene: se considera un pene normal, cuando en reposo mide de 7 a 9 cm. y en erección aproximadamente 15 cm. Un micropene mide 8 cm. en erección.
- Frenillo: no es equivalente al himen, no se tiene que romper. Sólo pasa cuando es demasiado corto o grueso y no permite movilidad al prepuccio. Si ocurre calma y al médico.
- Punto G: se encuentra a unos 5 cm del ano. Se puede estimular cuando el hombre está recostado boca arriba y con las piernas flexionadas hacia arriba. Se introduce uno o dos dedos con mucho cuidado, siempre bien lubricados.

FEMENINOS

• Internos

- Himen: membrana que se encuentra en la entrada de la vagina y está perforada parcialmente, dependiendo de la mujer. La rotura puede producir un pequeño sangrado.
- Vagina: conducto que se extiende desde el útero hasta la vulva. Es muy elástica, se adapta a cualquier tamaño.
- Punto G: se sitúa en la pared superior de la vagina, a unos 5 cm. de la entrada. Se localiza cuando la mujer se coloca en cuclillas o tumbada boca arriba con las rodillas flexionadas. Se introduce un dedo doblado hacia arriba haciendo un movimiento de vaivén.

• Externos

- Vulva: constituida por labios mayores, menores, clítoris, meato urinario y entrada de la vagina.
- Labios mayores: son los que se llenan de vello a partir de la pubertad y protegen a los labios menores.
- Labios menores: pliegues de piel que recubren el orificio de la vagina.
- Clítoris: se encuentra en la unión de los labios menores, tiene el tamaño de un guisante y está recubierto por un capuchón que lo protege. Punto de máxima importancia en la sexualidad femenina.
- Meato urinario: ubicado debajo del clítoris y encima de la entrada de la vagina.
- Otros: Monte de Venus, perineo (piel alrededor del ano), pechos y ano.

• Problemas

- Vaginismo: espasmo involuntario que cierra el orificio vaginal cada vez que se intenta la penetración. Se puede deber al miedo al coito, al embarazo, etc.
- Frigidez: se produce cuando no hay deseo sexual.
- Anorgasmia: dificultad para lograr el orgasmo. Causas: insuficiente estimulación sexual, miedo al embarazo, incomodidad,...; físicas: diabetes, alcoholismo, problemas hormonales, algunas lesiones, tranquilizantes, etc.

- **Información**

- Escasa lubricación de la vulva: puede ser porque la mujer esté nerviosa, se haya estimulado poco, (poco tiempo de juegos previos), etc.
- Himen rígido: si no se consigue una penetración completa en distintos intentos es conveniente acudir al ginecólogo. Con un sencillo corte se soluciona.
- Himen: cuando el himen se desgarró puede ir acompañado de una pequeña hemorragia, aunque esto no sucede en todas las mujeres.

UNIDAD 4: SEXUALIDAD FEMENINA (I)

Objetivos:

- Conocer la sexualidad femenina (estimulación).

Grupos Destinatarios: Jóvenes.

Materiales/Recursos: Ninguno.

Programación:

1. Comentar los gustos de las mujeres en lo referente a la sexualidad.

UNIDAD 5: SEXUALIDAD FEMENINA (II)

Objetivos:

- Descubrir qué entienden por sexualidad.
- Descubrir estereotipos y tabúes de la sexualidad femenina.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Pizarra y rotuladores o tizas.

Programación:

1. Se realiza un debate en base a las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo vivimos la sexualidad las mujeres?
- ¿Por qué la dejamos en un segundo plano?
- ¿Por qué cedemos en algunas cosas?
- ¿Por qué no pedimos lo que nos gusta?
- ¿Por qué nos cuesta separar lo afectivo de lo sexual?
- ¿Por qué hay determinadas prácticas sexuales que nos dan pudor?

2. Escribir en la pizarra una carta a los hombres:

- Cómo entendemos la sexualidad.
- Cómo nos gustaría que la vieran ellos

PARTE II: GÉNERO Y ROLES DE GÉNERO

UNIDAD 1: VENTAJAS E INCONVENIENTES DE SER HOMBRE Y DE SER MUJER

Objetivos:

- Examinar las ventajas e inconvenientes del rol que la cultura ha asignado al otro sexo.
- Ampliar la visión haciendo más flexible la consideración del rol de hombre o de mujer.
- Comprender las dificultades que encuentran en nuestra sociedad las personas del otro sexo.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Papelón y bolígrafos o rotuladores.

Programación:

1. Separar a los chicos en un grupo y a las chicas en otro.
2. Explicarles que deben intentar ponerse en el lugar del otro sexo.
3. Entregar el papelón para que escriban las ventajas y desventajas que tiene el otro sexo.
4. Leer por turnos las ventajas y desventajas que han escrito y comentarlas.

UNIDAD 2: ACONTECIMIENTOS VITALES RESPECTO A LOS HOMBRES

Objetivos:

- Analizar los factores que han influido en la percepción que hemos construido respecto a los hombres.
- Ver la evolución de esta visión hasta la actualidad.
- Intentar conseguir una visión más objetiva de los hombres.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Papelón, pizarra y tizas o rotuladores.

Programación:

1. Analizar los acontecimientos vitales que han condicionado nuestra visión de los hombres.
2. Recoger en un papelón los mensajes que hemos recibido de nuestro entorno y de la sociedad durante las distintas etapas de la vida, y que han condicionado nuestra visión de los hombres.
3. Analizar las características que resaltan del proceso:
 - Empezamos a ver a los hombres...
 - Continuamos...
 - Ahora...
4. Concluir explicando que los elementos que condicionan la construcción de nuestra visión del sexo contrario y por tanto de nuestra sexualidad son entre otras la educación (moralista, ...) y las vivencias personales.
5. Por último, se debate la siguiente pregunta ¿Cuál sería la descripción más objetiva de los hombres?

UNIDAD 3: ROLES DE GÉNERO

Objetivos:

- Conocer el punto de vista de las personas participantes sobre el rol masculino y femenino.
- Saber qué estereotipos existen del género masculino y femenino.
- Conocer cómo podemos superar los estereotipos.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra, rotuladores o tizas y folios con la dinámica a realizar.

Programación:

1. Realización de las siguientes dinámicas:

¿Quién arregla qué?.- Se entrega a cada participante un folio con un dibujo de una habitación desordenada. Se les explica que esa habitación va a ser ordenada por dos personajes ficticios, Pedro y María. Su labor consiste en otorgar a cada uno de ellos las tareas que creen que deben realizar.

Las tareas a realizar son:

- Coser la cortina
- Cambiar la bombilla
- Fregar los vasos sucios
- Colocar el gancho del cuadro
- Arreglar la silla rota
- Arreglar el despertador
- Hacer la cama
- Arreglar un enchufe
- Recoger el desorden general
- Pegar el objeto roto

A las 10 en casa.- El grupo se coloca en parejas y se les entrega un texto. En uno el protagonista es Luis, y en el otro es Luisa. La actividad consiste en leer el texto y responder a una serie de preguntas, intentando ponerse de acuerdo entre ambos. Al finalizar se hace una puesta en común.

El texto es el siguiente:

- L, de 14 años, está de vacaciones en la playa con su familia. Ha quedado con su pandilla a las 8 para pasar la tarde.
Las preguntas son: ¿Cuánto dinero le dan para su salida? ; ¿A qué hora tiene que volver?
- L, llega bastante más tarde a casa.
¿Qué le dicen sus padres? ¿Se le castiga? ¿Con qué castigo?

2. Al finalizar cada una de las dinámicas se hará una puesta en común, analizando el motivo de las respuestas.

PARTE III: PREVENCIÓN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) Y DE EMBARAZOS NO DESEADOS

UNIDAD 1: INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Objetivos:

- Descubrir la forma y rapidez con la que pueden propagarse las ITS.
- Conocer su posición ante las ITS.
- Exponer los diferentes tipos de ITS.
- Aprender a prevenirlas.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Folios, bolígrafos, pizarra y tizas o rotuladores.

Programación:

1. Realizar la dinámica “Cacería de firmas” :
 - a. Entregar un papelito a cada persona. Algunos papeles tienen escrita una X y otros una C.
 - b. Pedir que consigan tres firmas diferentes de las personas que participan en la dinámica.
 - c. Una vez hecho esto, explicar que lo que acaba de pasar es que “han mantenido relaciones sexuales”.
 - d. Pedir a la persona que tiene la X que se levante. Explicar que tiene el SIDA.
 - e. Pedir a las personas que tiene la firma de X que se levanten y también a los que tenga a su vez las firmas de éstos/as. Explicar que entonces todos/as tienen el SIDA, ya que han mantenido relaciones sexuales sin preservativo.
 - f. Pedir a la persona que tiene la C que se siente. Explicar que esta persona no se ha contagiado ya que ha usado preservativo.
2. Debate:
 - Preguntar cómo se han sentido.
 - Reflexionar sobre:
 - si en la vida real es tan fácil relacionarse;
 - si en la realidad la transmisión se presenta como en la dinámica,
 - si podemos saber que alguien está infectado por una I.T.S. a simple vista.
3. Realizar un V.I.D. es decir, Ventajas, Inconvenientes y Dudas (Segura, 2002), sobre el uso del preservativo.
4. Escoger de un montón de papeles con distintas enfermedades las que crean que son de transmisión sexual y pegarlas en la pizarra.
5. Escribir al lado de las I.T.S. distintos síntomas e intentar relacionarlos.
6. Debatir sobre qué podemos hacer para evitar una infección de transmisión sexual (I.T.S.) y sobre la importancia del uso del preservativo.

Información: ITS ⁵

1.- ¿Qué son?

ITS significa Infección de Transmisión Sexual. Son enfermedades infecciosas que se transmiten fundamentalmente a través de relaciones sexuales (orales, vaginales y/o anales). Algunas se pueden adquirir por prácticas no sexuales y transmitir las después por intercambio sexual.

2.- ¿Qué efectos producen?

Si las ITS no se tratan correctamente pueden originar complicaciones como esterilidad, abortos, malformaciones fetales, incremento del riesgo de transmisión del VIH, lesiones cardíacas, enfermedades del sistema nervioso, etc.

3.- ¿Ante qué síntomas debo consultar con un especialista?

- Secreción del pene.
- Picores en la zona genital.
- Frecuentes ganas de orinar.
- Cualquier tipo de bulto, herida, verruga, llaga,...
- Flujo amarillento o como requesón y maloliente.
- Sangre en la orina.
- Dolor en las relaciones sexuales.
- Supuración uretral.
- Inflamación del glande (balanitis).

4.- ¿Cómo puedo prevenirlas?

- Acudiendo anualmente al especialista, tanto el hombre como la mujer.
- Utilizando correctamente el preservativo en todas las prácticas sexuales.
- Evitando relaciones sexuales con personas con signos externos de enfermedad.
- Teniendo una higiene íntima adecuada.
- Evitando tragar sangre, semen u orina.

Y aunque no está demostrado como método seguro:

- Lavarse los genitales después del contacto.
- Orinar dentro del cuarto de hora siguiente al coito.

5.- ¿Cuáles son las ITS más comunes? (Ver Tabla 13)

⁵ ASOCIACIÓN GRADO 7: "Curso Formación en drogodependencias para mediadores sociales municipales". Cabildo Tenerife; Área de Acción Social, Deportes, Trabajo y Empleo. 1999

Tabla 13: PRINCIPALES INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

	DESCRIPCIÓN	SÍNTOMAS	TRATAMIENTO	CONSECUENCIAS
Sífilis	<p>Infección producida por un microorganismo (<i>Treponema Pallidum</i>). Se transmite por penetración vaginal y/o anal, el beso y sexo oral. Los síntomas aparecen de 3 a 6 semanas después de la infección.</p>	<p>Tiene 3 fases:</p> <p>1ª: Aparece una llaga (chancro sifilítico) cerca de los genitales o de la boca. Aunque desaparezca, la enfermedad continúa en el organismo.</p> <p>2ª: Manchas y erupciones en la piel y síntomas gripales.</p> <p>3ª: Aunque desaparezcan los síntomas, la enfermedad ataca a todos los órganos del cuerpo y puede haber graves complicaciones en el corazón, huesos, ...</p>	<p>Con antibióticos (penicilina). Si se trata a tiempo es de fácil curación.</p>	<p>Si no se trata adecuadamente se pueden producir parálisis, ceguera, locura e incluso la muerte.</p>
Gonorrea o Gonococia	<p>Se produce por una bacteria (gonococo) y se transmite por contacto vaginal, anal y oral.</p>	<p>En las mujeres es frecuente la ausencia de síntomas, pero si los hay suelen ser: flujo amarillento, escozor al orinar, fiebre, escalofríos, dolor de las articulaciones. En el hombre: secreción purulenta por el pene, dolor al orinar, irritación y secreciones anales.</p>	<p>Con antibióticos (penicilina).</p>	<p>Problemas en el aparato sexual, esterilidad, enfermedad inflamatoria pélvica en la mujer, artritis, problemas cardíacos, desórdenes en el sistema nervioso, etc.</p>
Pediculosis o Ladillas	<p>Se produce por unos parásitos (piojos) que viven en el vello del pubis. Chupan la sangre y ponen huevos (liendres). Se contagia por contacto físico, compartiendo toallas, ropa, sanitarios infectados, etc.</p>		<p>Lociones y jabones especiales (Yakutín). Lavar la ropa a altas temperaturas o meterlas en bolsas de basura cerradas para que mueran los huevos.</p>	
Hepatitis B	<p>Se contagia por contacto personal y sexual: beso, compartir cepillo de dientes, jeringuillas, etc. Existe una vacuna preventiva.</p>	<p>No suele mostrar síntomas durante sus fases más contagiosas.</p>	<p>No existe tratamiento médico.</p>	<p>Enfermedades hepáticas y la muerte.</p>
Herpes	<p>Infección causada por un virus. Dos tipos:</p> <p>1º: Afecta a la parte superior del cuerpo, llagas alrededor de la boca o la nariz.</p> <p>2º: Llagas alrededor de los genitales.</p> <p>Se transmite por contacto sexual genital, sexo oral o bien de manos a genitales (por haberse tocado las heridas).</p>	<p>Úlceras y vesículas en la vulva, vagina o glande. Escozor y dolor en las relaciones sexuales. Fiebre y síntomas gripales. Aparece una llaga que se va convirtiendo en ampollas que van estallando.</p>	<p>Medicamentos. Exhaustiva higiene de la zona afectada.</p>	<p>Es una infección incurable. Utiliza siempre el preservativo si tienes herpes (aunque no sean visibles).</p>

Candidiasis vaginal u Hongos	<p>Infeción causada por hongos. Organismo que vive normalmente en la vagina (controlados por el ácido de las secreciones vaginales). Se origina cuando varía la acidez habitual del cuerpo, por distintas causas: bajan las defensas naturales, menstruación, diabetes, irritación en la vagina, uso de medicamentos frecuentes (por ejemplo: antibióticos, corticoides y anticonceptivos orales). Se transmite por vía sexual, a través del agua, el uso compartido de toallas, ropa interior y del baño.</p>	<p>Picor y sensación de quemazón en los genitales y piel alrededor. Inflamación y enrojecimiento de la piel alrededor de la vagina, flujo vaginal en grumos blanquecinos, dolor en las relaciones sexuales, granitos rojos en el glande y descamación de la piel.</p>	<p>Medicamentos de uso local (crema u óvulos vaginales) que se introducen en la vagina y/o se extienden en los genitales, y con fármacos por vía oral. El tratamiento es para los dos miembros de la pareja. Cuidar la higiene íntima de manera especial.</p>	
Condilomas o Verrugas genitales	<p>Verrugas que aparecen en la zona de la vagina, el pene o el ano; de una a tres semanas después del contagio. Causadas por el virus del papiloma humano. Suelen reaparecer. Se transmiten por sexo anal o vaginal o bien de las manos a los genitales.</p>	<p>Flujo amarillento, espumoso y mal oliente, escozor y picor al orinar y en ocasiones la orina puede tener sangre. En los hombres no suelen haber síntomas, pero el más frecuente es la inflamación del glande después del coito.</p>	<p>Antibióticos por vías oral o vaginal. El tratamiento es para los dos miembros de la pareja.</p>	
Tricomoniasis	<p>Afecta sobre todo a las mujeres. La infección se localiza en la uretra, en los hombres, y en la vagina, en las mujeres. Se transmite por contacto sexual, por la poca cantidad de gérmenes (bacilos de Döderlein) encargados de limpiar y proteger la vagina; por intercambio de ropa interior, trajes de baño o toallas húmedas.</p>	<p>Flujo amarillento, espumoso y mal oliente, escozor y picor al orinar y en ocasiones la orina puede tener sangre. En los hombres no suelen haber síntomas, pero el más frecuente es la inflamación del glande después del coito.</p>	<p>Antibióticos por vías oral o vaginal. El tratamiento es para los dos miembros de la pareja.</p>	
Sarna	<p>Afecta sobre todo a las mujeres. Inflamación de la vejiga urinaria y de la uretra. Aparece sobre todo en las primeras relaciones sexuales.</p>			

Cistitis	Afecta sobre todo a las mujeres. Inflamación de la vejiga urinaria y de la uretra. Aparece sobre todo en las primeras relaciones sexuales.	Continua necesidad de orinar, dolor al orinar, orina acompañada de sangre.	Antibióticos o fármacos específicos. Beber mucha agua, orinar a menudo, utilizar crema lubricante si la penetración es dolorosa, orinar después del coito, evitar los pantalones ajustados.	
Clamidia	Enfermedad causada por una bacteria que afecta a la uretra de los hombres, y al cuello del útero de la mujer.	Parecidos a los de la Gonorrea: la mujer no suele presentar síntomas. En el hombre: uretritis, irritación al orinar y supuración por la uretra.	Antibióticos; para los dos miembros de la pareja.	Esterilidad, dolor pélvico crónico, embarazos ectópicos (fuera del útero), dolor de testículos.
Uretritis	Inflamación de la uretra del hombre.	Escozor y dolor al orinar, orina con sangre (a veces).	Antibióticos.	
Mononucleosis o enfermedad del beso	Se produce a través de la saliva.	Dolor de garganta, inflamación de los ganglios.	Reposo.	

UNIDAD 2: MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Objetivos:

- Conocer los diferentes métodos anticonceptivos que existen o los más comunes.
- Saber cuáles son los más efectivos y cómo se utilizan.
- Conocer las ventajas, inconvenientes y dudas de los diferentes métodos.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra, tizas o rotuladores, fotocopias y métodos anticonceptivos (opcional).

Programación:

1. Presentar el tema.
2. Preguntar a las personas participantes qué métodos anticonceptivos conocen y completar la información.
3. Hacer una breve explicación de cómo se utiliza cada uno.
4. Después de tener toda la información en la pizarra se hace un VID (ventajas, inconvenientes y dudas) de los que ellos y ellas consideren más eficaces.

Información sobre la sesión: *Los Métodos Anticonceptivos*

• MÉTODOS NATURALES

Son aquellos en los que se **evitan las relaciones sexuales** en los días en los que la mujer ovula. Para ello es necesario aprender a controlar con exactitud estos días. Estos métodos **no previenen** en absoluto la transmisión de enfermedades, son **poco fiables**, ya que el ciclo menstrual puede variar y producirse ovulaciones inesperadas.

- Método Ogino–Knaus

Consiste en **abstenerse** de realizar el coito en los días que preceden y siguen a la ovulación. El período fértil, según Ogino (médico japonés), está comprendido entre los días 12 y 16 anteriores a la regla, teniendo en cuenta un ciclo de 28 días.

- Temperatura basal

Consiste en tomarse la **temperatura cada mañana**, antes de levantarse, en el recto o en la vagina, sin hacer ningún movimiento antes de tomársela. En los días en que se produce la ovulación la temperatura sube.

- **Marcha atrás o coitus interruptus**

Durante la penetración, el chico **saca el pene de la vagina antes** de que se produzca **la eyaculación**, para que no quede semen en ella. No es eficaz por dos razones: por un lado, en ocasiones el chico no se controla y puede expulsar algo de semen sin querer antes de retirarse; por otro lado, cuando un hombre se excita, segrega una sustancia para lubricar el pene, que se llama líquido preseminal, sale antes de la eyaculación y puede llevar espermatozoides, por lo que puede depositarlos en la vagina.

- **Petting**

Es cualquier actividad que incluya juego sexual, besos, caricias, masturbación..., es decir todo menos la penetración. Se debe tener cuidado para que el chico no eyacule cerca de la vagina.

- **MÉTODOS DE BARRERA**

Son aquellos con los que se **evita el contacto entre el óvulo y el espermatozoide**.

- **Preservativo masculino** (ver Unidad 3)

De momento es, junto con el preservativo femenino, el único método eficaz para **evitar** tanto **embarazos** no deseados como **enfermedades de transmisión sexual**. Es una funda de goma fina, generalmente de látex, que se adapta al pene. Se coloca cuando el pene está en erección antes de introducirlo en la vagina o en el ano y se retira cuando el chico ya ha eyaculado y antes de perder totalmente la erección, ya que si no el preservativo puede quedarse dentro de la vagina o ano.

Debe estar **homologado** por la Unión Europea y tienes que fijarte en la fecha de **caducidad**. Debes guardarlo en un lugar fresco y seco y no exponerlo al calor ni al sol. Se pueden conseguir en farmacias, grandes almacenes y sex-shops.

- **Preservativo femenino**

Es de poliuretano y se introduce en la vagina. Tiene dos aros, uno de los cuales se introduce, estrechándolo con los dedos, en la vagina. El otro se queda en el exterior y a través de este aro es por donde se introduce el pene.

- **Diafragma**

No es eficaz para prevenir enfermedades de transmisión sexual, ni el VIH-SIDA. Es una especie de caparazón, una circunferencia de goma con un contorno elástico alrededor. Se introduce en la vagina y se coloca de tal forma que tapona el cuello del útero, impidiendo el paso de los espermatozoides. Es imprescindible usarlo con una crema espermicida. Existen diafragmas de diferentes tamaños, por tanto el/la **ginecólogo/a** tendrá que explicar cuál debe usar y enseñar a ponerlo y quitarlo.

Se debe colocar **dos horas antes** de la relación sexual. Antes de introducirlo, se impregna de crema espermicida y se estrecha entre los dedos para introducirlo en la vagina. Tras la relación sexual debe permanecer en la vagina de seis a ocho horas, tras las cuales se retira y se lava para su posterior uso.

- **Dispositivo intrauterino (DIU)**

Se llama así porque se coloca dentro del útero. Es un objeto de plástico, en forma de T, de unos cuatro centímetros de largo, con un hilo en uno de los extremos para su control. Es el/la ginecólogo/a quien explicará cuál es el más apropiado, además debe colocarlo. Tiene unos hilos, que asoman por el cuello del útero y que la mujer debe tocar, preferentemente después de cada regla, para comprobar que sigue bien colocado. Se recomienda a mujeres que ya han tenido hijos/as. **No previene las enfermedades de transmisión sexual ni el V.I.H./SIDA.**

• **MÉTODOS HORMONALES**

- **Píldora**

Se basa en la administración de **hormonas femeninas**. Gracias a esto **no se produce la ovulación**. Previene los embarazos no deseados pero **no las enfermedades de transmisión sexual ni el VIH/SIDA.**

Debe recetarla el/la ginecólogo/a, ya que debe hacer una exploración completa para recomendar la más adecuadas.

Cada tableta tiene 21 pastillas con los días de la semana escritos. Se debe tomar todos los días a la misma hora aproximadamente. Después de haber tomado las 21 pastillas, se hace un descanso de siete días en cuyo periodo bajará la regla.

Si tomas antibióticos u olvidas tomar alguna píldora, entonces debes usar el preservativo en caso de mantener relaciones sexuales. Si se te olvida tomar una, pero no han pasado 12 horas, entonces puedes tomarla; si han pasado más de 12 horas, no debes tomarte la píldora olvidada y continuar con la que te corresponde para ese día.

- **Inyección hormonal**

La frecuencia de administración puede ser cada cuatro, ocho o doce semanas. Su eficacia es muy alta, pero pueden tener efectos secundarios.

- **MÉTODOS QUIRÚRGICOS**

Son **métodos irreversibles**, esto quiere decir que la decisión de llevarlos a cabo tiene que estar muy pensada porque hay que tener en cuenta que, en principio, son de carácter permanente.

- **Vasectomía**

Consiste en la **ligadura** de los **conductos** que permiten a los **espermatozoides** unirse al líquido seminal, por tanto lo que ocurre tras la vasectomía es que el semen eyaculado no lleva espermatozoide. Se realiza con anestesia local.

- **Ligadura de trompas**

Consiste en **ligar las trompas**, de tal manera que no pueden pasar ni los espermatozoides ni el óvulo.

UNIDAD 3: EL PRESERVATIVO MASCULINO

Objetivos:

- Conocer las ventajas y desventajas de usar el preservativo.
- Ver la importancia del uso del preservativo para evitar embarazos y las I.T.S. y el V.I.H./SIDA.
- Explicar el uso correcto del preservativo.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra, tizas o rotuladores y preservativos.

Programación:

1. Realizar un V.I.D⁷ sobre el uso del preservativo. Se dibujan tres columnas en las que escribiremos las Ventajas, Inconvenientes y Dudas del uso del preservativo⁸.

VENTAJAS	INCONVENIENTES	DUDAS

2. Pedir dos voluntarios/as y realizar dos role-playing. En el primero la situación es la de una pareja que va a mantener relaciones sexuales, uno/a quiere usar preservativo y el otro/a no y deben convencerse. En el segundo, la situación será la misma pero serán dos personas que se conocen por la noche en una fiesta⁹.
3. Debatir sobre cómo lo han hecho.
4. Pedir a un/a voluntario/a que ponga un preservativo.
5. Preguntar al resto de las personas si lo ha hecho correctamente.
6. Explicar el uso correcto del preservativo:
 - Mirar la fecha de caducidad.
 - Abrirlo por el centro, sin utilizar los dientes, uñas, etc.
 - Apretar la punta y colocar el preservativo hasta el final, sin soltar la punta.
 - Explicar que se saca cuando el pene todavía está erecto.
 - Explicar su uso en distintas prácticas sexuales.

⁷Técnica tomada del programa de competencia social "Ser persona y relacionarse" (Segura, 2002). Narcea.

⁸VV.AA.: "Taller de educación no sexista". Cruz Roja Juventud. Ministerio de Asuntos Sociales.

⁹VV.AA.: "Taller de educación no sexista". Cruz Roja Juventud. Ministerio de Asuntos Sociales.

GUÍA

PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA LA
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
INSANOS Y LA MEJORA DE LAS
RELACIONES HUMANAS



Bloque VI:

LAS RELACIONES EN LA FAMILIA

UNIDAD 1: EL AMOR

Objetivos:

- Analizar si nuestras parejas nos corresponden como queremos.
- Valorar nuestras reacciones ante la no correspondencia de nuestra pareja.
- Descubrir qué estrategias utilizar para solucionar esa situación.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Material/Recursos: Ninguno.

Programación:

1. Se pide a las participantes que reflexionen sobre si nuestras parejas nos corresponden o han correspondido como queremos. En el caso de que no lo hayan hecho, averiguar cómo hemos reaccionado ante esa situación.
2. Se realiza un debate y donde se intente descubrir las estrategias para solucionar esa situación.

UNIDAD 2: RELACIONES DE PAREJA

Objetivos:

- Analizar nuestras relaciones de pareja.
- Ver los diferentes tipos de relaciones de pareja que se pueden dar.
- Reflexionar sobre el funcionamiento de nuestras relaciones de pareja.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Folios y bolígrafos para cada participante, pizarra y tizas o rotuladores

Programación:

1. Entregar fotocopias con las tres etapas de una relación de pareja: pasado, actualidad y futuro.
2. Representar nuestra relación de pareja en cada una de las etapas a través de dos círculos; uno con puntos y otro con rayas que corresponden al hombre y a la mujer.
3. Analizar cada uno de los posibles tipos de relaciones de pareja que se pueden dar.
4. Reflexionar sobre el funcionamiento de nuestra relación de pareja.

UNIDAD 3: RELACIONES FAMILIARES

Objetivos:

- Analizar qué lugar ocupa cada miembro de nuestra familia.
- Analizar qué elementos son importantes para que funcione bien la familia.
- Descubrir la importancia de la comunicación.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Ninguno.

Programación:

1. Pedir a las participantes que comparen a los miembros de su familia con las personas que intervienen en un partido de fútbol y que expliquen que posición ocuparían cada uno/a de ellos/as y por qué.
2. Buscar entre todas los elementos importantes para que funcione bien la familia y analizarlos.
3. Debatir en el grupo la importancia de la comunicación en la familia.

UNIDAD 4: LO POSITIVO DE SER MADRE O PADRE

Objetivos:

- Expresar algo positivo con el dibujo.
- Obtener una conclusión positiva del tema.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Papelón y pinturas.

Programación:

1. Explicar que vamos a dibujar un mural, en él pintaremos algo positivo que tenga que ver con un aspecto de la vida, como por ejemplo ser madre.
2. Cada participante tiene que pintar un motivo.
3. Pedir a las personas participantes que expliquen cada una lo que pintó y porque lo hizo así.
4. Llegar a una conclusión común de todas las pinturas.

UNIDAD 5: EL CUIDADO DE LAS HIJAS E HIJOS (I)

Objetivos:

- Identificar las dificultades ante la crianza de los hijos e hijas.
- Identificar las preocupaciones.
- Aprender de sus propias experiencias

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Pizarra y tizas o rotuladores.

Programación:

1. Identificar a través de un torbellino de ideas, las dificultades en la crianza de los y las hijos/as (normas, comunicación, respeto, etc.)
2. Exponer un caso para averiguar cómo actuarían cada una de ellas y elegir entre todas, la más adecuada.

UNIDAD 6: EL CUIDADO DE LAS HIJAS E HIJOS (II)

Objetivos:

- Conocer los límites de permisividad con sus hijos e hijas
- Conocer los problemas que les preocupa del futuro de sus hijos e hijas.
- Averiguar las pautas educativas y si son adecuadas para solucionar los problemas.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Fotocopias "Recomendaciones para prevenir situaciones que no deseamos para nuestros hijos e hijas".

Programación:

1. Debatir sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué estarías dispuesta a hacer o sacrificar por tus hijos e hijas?
- ¿Cuáles serían los límites que les pondrías a tus hijos/as? Límites de permisividad.
- ¿Cómo educas a tus hijos e hijas?
- ¿Qué temes que les pase a tus hijos e hijos en un futuro?
- ¿Qué estás haciendo para evitarlo?

Información:

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR SITUACIONES QUE NO DESEAMOS PARA NUESTROS HIJOS/AS¹⁰

P

- Procura estar siempre alerta desde que nace hasta que se va de casa.
- Promueve estilos de vida saludables (deportes, alimentación, ocio, actividades conjuntas, etc.).
- Procura crear un ambiente para la comunicación e intercambio de vivencias, dudas, etc. (No interrogar ni pasar revisión).
- Paga lo justo y necesario (no cumplir todos sus caprichos).
- Repite con tus palabras los comentarios de tu hijo/a, para que vea que le has entendido.
- Procura enseñarle y ayudarle a decir No.
- Promueve la lectura y su reflexión.
- Pide consejo y asesoramiento para educar a tus hijos/as. Nadie nace con un título de paternidad y maternidad.

¹⁰ Recomendaciones realizadas por Juan M. Herrera Hernández; Profesor del Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales de la Universidad de La Laguna, 2006.

R

- Reconoce tus límites, dificultades ante los/as hijos/as. No aparentes ser “sabelotodo” o “la voz de la sabiduría”. Aporta tu experiencia y opinión.
- Reconoce tus debilidades (hábitos insanos: tabaco, alcohol, compulsividad en la comida, etc.), dejando claro que es consecuencia de una decisión personal, así como lo difícil que es eliminarlos y las limitaciones para hacer otras cosas (subir escaleras, las relaciones con los y las demás, etc.) que ocasiona.
- Recuerda que cuando corrijas a tu hijo/a, debes criticar el acto, no al/a la niño/a.
- Recuerda que debes ejercer de padres/madres y no intentar ser amigos/as de tus/as hijos/as.
- Refuerza el esfuerzo (estudios, capacidad de análisis, etc.), sin recompensas materiales, económicas.

E

- Estimula la creatividad (mediante lectura, juegos, ordenador, etc.) en tus/as hijos/as.
- Enséñales a tener una visión crítica de lo que aparece en prensa, T.V., radio, etc., es decir, a ser capaces de replicar la información e identificar la manipulación.
- Emplea frases de apoyo que demuestren su interés y mantenga viva la comunicación constante.
- Elogia el esfuerzo, no sólo el logro.
- Ejercicio físico y vida saludable como mecanismos de protección.

V

- Ver lo que pasa a nuestro alrededor, ¿qué pasa, la moda, tendencias, etc.?, para poder entender mejor a los y las hijos/as.
- Visita el colegio o instituto frecuentemente para conocer su evolución.
- Vive tu vida también, para así poder ayudar a vivir a los demás.
- Valora lo que salga en los medios de comunicación y opina al respecto, dando argumentos.
- Vuelve a retomar los temas conflictivos (horarios, normas, sexo, etc.) en momentos de serenidad y negocia.
- Valora primero tu ejemplo como modelo a seguir, tus logros, aspiraciones y luego espera de tu hijo/a lo mismo, pero no lo exijas.

E

- Ensaya como actuarías en caso de incumplimiento, conflicto, etc.
- Explora con tu hijo/a el significado de la palabra amistad.
- Estudia con tu hijo/a temas de interés social, para tener argumentos y así opinar.
- Evita el ruido constante en tu casa, que impida la conversación (T.V., música, gritos, etc.).

N

- No intentes ser un “todo terreno” por temor a que tus hijos/as te vean como un/a “carroza”, “pureta”, “anticuado/a”, etc., ya que la diferencia generacional es inevitable.
- No confundas amar a tus hijos/as con permisividad.
- No compares a tus hijos/as con los y las demás.

C

- Cumple con las advertencias en caso de incumplimiento de lo negociado.
- Controla tu impulsividad ante situaciones críticas.
- Contacta con los y las padres/madres de los y las amigos/as de tus hijos/as.
- Conoce el grupo de amigos/as de tu hijo/a.
- Come sano como parte de la vida.

I

- Inventa situaciones, junto a tu hijo/a, para conocer cómo actuarían y/o reaccionarían ambos/as.
- Interactúa con la familia extensa con frecuencia.
- Inicia conversaciones pidiéndole consejos, opinión, etc.
- Impón las normas básicas de convivencia.
- Infórmate de los recursos.
- Infórmate antes de aconsejar.

O

- Obtén información sobre las relaciones de amigos/as que tienen tus hijos/as.
- Ordenar y limpiar los espacios personales, así como mantener los espacios comunes, debe formar parte de los hábitos.
- Organiza actividades entre la familia y con otras familias.

N

- No derroches el dinero y las oportunidades.
- No intentes ser amigo/a de los y las hijos/as.
- Negocia con tus hijos/as.
- No negocies lo negociado ya, por incumplimiento de tu hijo/a.
- No dejes tus pasatiempos, amigos/as por criar a tu hijo/a. Haz las dos cosas a la vez.
- No pretendas evitar, haciendo lo imposible, que tus hijos/as consuman. La decisión de consumir es premeditada y personal.

UNIDAD 7: CÓMO EDUCAR A NUESTRAS HIJAS E HIJOS

Objetivos:

- Conocer los deseos proyectados en un/a hijo/a.
- Analizar las contradicciones sociales, culturales y afectivas para que puedan ser moldeadas para el futuro.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Barro, objetos diversos para aplicar, agua y periódico.

Programación:

1. Elaborar entre todas las participantes una muñeca de barro que represente la mujer del presente y del futuro.
2. Cada una elabora un parte, pone complementos y explica la razón.

UNIDAD 8: VIOLENCIA FAMILIAR

Objetivos:

- Definir el concepto de violencia familiar.
- Conocer cómo reaccionar ante la violencia familiar.

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Fotocopias “Violencia Familiar”.

Programación:

1. Pedir a las participantes que expliquen qué entienden por violencia familiar.
2. Definir los componentes de violencia familiar.
3. Dar estrategias para actuar ante situaciones de violencia familiar.

Información sobre la sesión: *VIOLENCIA FAMILIAR*

¿Qué es la violencia familiar?

Generalmente respecto a lo que es o no es violencia familiar es difícil ponerse de acuerdo, pero en lo que sí estamos de acuerdo, es que:

- La violencia no sólo incluye la agresión física o maltrato como estado de violencia más cruel.
- La violencia incluye, también, el maltrato psicológico (humillación, burla, indiferencia, acoso, etc.).
- La violencia psicológica suele ser difícil de reconocer por el/la agresor/a, pero nunca por parte de la víctima que es quién sufre.
- Cuando no reaccionamos ante la violencia o maltrato psicológico, nuestra capacidad de reacción se ve afectada, llegando incluso a sentirnos indefensas/os.
- La violencia o maltrato psicológico no sólo procede de nuestras parejas, sino también puede venir de nuestros/as hijos/as, otros familiares, amigos/as, etc.

¿Qué podemos hacer ante la violencia familiar?

- Acudir a un/a profesional de confianza para que nos oriente y apoye.
- Reconocerla, es decir, valorar si somos víctimas de la violencia familiar, aunque no sea agresión física.
- Identificar de quién o quiénes viene la violencia o maltrato.
- Mientras, vamos valorando qué cosas nos dicen, hacen, etc. que nos hacen daño y por qué.
- Valorar cómo respondemos o reaccionamos ante la violencia de los y las demás (sobre todo la psicológica).
- Hacerle ver que nos hacen daño.
- Empezar afrontando la violencia que viene de personas a las que creemos poder hacer frente (amigos/as, familiares, hijos/as...) para poder pasar luego a la pareja.
- Si consideramos que no hay forma de combatir la violencia con el diálogo, respeto, debemos tomar decisiones (ALEJARNOS: PORQUE QUIEN DICE QUE TE QUIERE (pareja, hijos/as, amigos/as, familiares, etc.) TE RESPETA).

UNIDAD 9: MALOS TRATOS

Objetivos:

- Averiguar qué entienden por maltrato.
- Conocer la diferencia entre maltrato físico y psicológico.
- Diferenciar los distintos tipos de maltrato.
- Conocer su posición ante el maltrato.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra o papelón, tizas o rotuladores, folios para cada grupo, bolígrafos y fotocopias de “Información sobre el maltrato”.

Programación:

1. Dividir al grupo en parejas o pequeños grupos. Dibujar en un papelón tantos círculos como personas sean y pedir a cada persona que diga un par de palabras relacionadas con el maltrato.
Construir una frase con esas palabras que describa lo que es el maltrato.
2. Definir cuáles son los componentes del maltrato (físicos, psíquicos). Debatir las siguientes preguntas:
 - ¿El acoso es un tipo de maltrato?
 - ¿Y los insultos?
 - ¿Qué tipos de insultos?
3. Leer varias situaciones e identificar por parejas qué tipo de maltrato es; por ejemplo:
 - “Ana le comenta a su amiga Eva, que su novio le llama zorra e inútil y se burla de ella cada vez que le mira a los ojos”. (Maltrato verbal)
 - “Isabel llora porque su marido le ha roto el joyero que le había regalado su madre cuando era una niña. Él sabía lo importante que era para ella ese joyero, sin embargo no lo tuvo en cuenta. Paco, su marido, se justificó diciéndole que lo había hecho porque es una estúpida sentimental”. (Maltrato emocional)
 - “Fernando le da a María 90 € para la comida de todo el mes. Le hace prometer que no le pedirá ni un céntimo más. Cada día al llegar de trabajar le pregunta qué ha comprado y cuánto ha costado. Después la insulta y le recrimina no saber administrar el dinero”. (Maltrato económico)
 - “Patricia no puede salir con sus amigos porque su novio, José, no quiere; sólo puede salir con los amigos de él. Cuando están con ellos Patricia no puede mirarlos a los ojos porque según él los provoca. José aprovecha ese momento para ridiculizarla e insultarla”. (Maltrato social)
 - “Raúl ha probado la comida, está un poco caliente, motivo suficiente para golpear y tirar del pelo a su mujer”. (Violencia física)
 - “Juan antes de salir a trabajar le dice a su mujer que la llamará varias veces durante la mañana, si no coge el teléfono la amenaza con pegarle”. (Violencia Psicológica)
 - “Pepe persigue a Lucía a todas horas, la llama y no la deja en paz”. (Acoso)
4. Diferenciar el maltrato físico del psicológico y debatir cuál es peor para ellos y ellas.
5. Identificar a alguien con secuelas por haber sufrido maltrato psicológico.
6. Debatir como podríamos ayudar a alguien que sufre malos tratos.

Información de la sesión: **MALOS TRATOS** ¹¹

- **VIOLENCIA:** Coacción física o psíquica ejercida sobre una persona para viciar su voluntad y obligarla a ejecutar un acto determinado.
- **VIOLENCIA FÍSICA:** Golpear, pinchar, tirar del pelo, abofetear, agarrar, morder, patear, fracturas óseas, magullar, torcer brazos, empujar, intentos de estrangulamiento, provocar abortos, tirar contra la pared, tirar objetos, utilizar armas, quemar, asesinar.
- **VIOLENCIA PSICOLÓGICA:** La más difícil de delimitar. Se trata de algo más serio que un insulto, incluye:
 - La humillación intensa y continuada.
 - Las amenazas de violencia física.
 - El control y vigilancia constante de las acciones del/la otro/a.
 - Los cambios de humor sin lógica.
 - La desaprobación continúa.
- **MALTRATO VERBAL:** Comentarios degradantes, insultos, observaciones humillantes sobre la falta de atracción física, la inferioridad o la incompetencia. Gritar, insultar, acusar, hacer burla, jurar, hacer gestos humillantes...
Con el tiempo, la humillación continuada destruye la autoestima y afecta seriamente la dignidad, la persona maltratada comienza un proceso de aceptación de crítica que termina con una comprensión y aprobación de la violencia como “castigo” por sus fallos.
También incluye las amenazas de violencia física y de muerte.
- **MALTRATO EMOCIONAL:** Incluye la destrucción de objetos de valor sentimental, maltrato de animales domésticos, privación de necesidades básicas (alimento, sueño,...), insistencia en considerar a la víctima loca/o, estúpida/o o inútil.
El efecto es acumulativo y su reiteración trae consecuencias destructivas de la personalidad de la víctima.
- **MALTRATO ECONÓMICO:** Ocurre previo control de los recursos económicos. La persona maltratadora asigna cantidades insuficientes para el mantenimiento de las necesidades familiares y recrimina a la víctima por “incompetente”, acusándola de no “administrar” adecuadamente.
- **MALTRATO EMOCIONAL:** Incluye el maltrato verbal en presencia de terceras personas, el control de las relaciones externas (familia, amigos/as, llamadas de teléfono...).
Incluye el control constante de las actividades y provoca que la víctima se auto-aisle para no enfurecer al maltratador y así evitar “ponerse en evidencia” ante amigos/as y familiares.
La víctima pasa a rendir cuentas de cada movimiento.
El resultado para la víctima es la humillación pública y el auto-aislamiento.
- **ACOSO:** es un delito que incluye la continua persecución y el hostigamiento malicioso e intencionado de una persona, ocasionando que ésta sienta temor por su propia seguridad.
- **LUGARES DONDE DIRIGIRSE:** Hospital / Urgencias, Comisaría de policía, Servicios Sociales, Asociaciones de mujeres, TELÉFONO 1-1-2.

¹¹ Nota aclaratoria: aunque la información hace referencia a las mujeres maltratadas, no se niega la existencia de mujeres maltratadoras y hombres maltratados.

UNIDAD 10: ¿QUÉ SABES TÚ, QUE YO NO SÉ?

Objetivos:

- Promover intercambios de experiencias, vivencias,...

Grupos Destinatarios: Mujeres.

Materiales/Recursos: Cuestionario y bolígrafos para cada participante, papelón o pizarra y tizas o rotuladores.

Programación:

1. Repartimos un cuestionario en el que deben cumplimentar los siguientes aspectos:
 - a. Enumerar diez valores que quieres transmitir a tus hijos/as.
 - b. Cómo y cuándo corrijo o trasmito esos valores.
 - c. Qué temo que le suceda en un futuro y qué estoy haciendo ahora para que no suceda.
2. Realizar un vaciado general.
3. Puesta en común.

Cuestionario: *¿Qué sabes tú, qué yo no sé?*

1. Enumera diez valores que te gustaría transmitir a tu hijo/a:

-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

2. Señala cuándo y cómo le corriges (expreso por qué, le advierto, amenaza, negocio, etc.)
3. Comenta brevemente qué temas o no quieres que le suceda en un futuro a tu hijo/a y qué es lo que estás haciendo ahora para que no suceda.

GUÍA

PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA LA
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
INSANOS Y LA MEJORA DE LAS
RELACIONES HUMANAS



Bloque VII

EDUCACIÓN PARA LA SALUD: PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

UNIDAD 1: DROGAS, ¿QUÉ SABEMOS?

Objetivos:

- Averiguar sus conocimientos y dudas sobre las drogas.
- Conocer su percepción y posición ante las drogas.
- Completar su información.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Papelón y rotuladores, fotocopias.

Programación:

1. Recoger en la sesión anterior preguntas y propuestas sobre el tema de drogas.
2. Pedir que respondan a sus preguntas una por una.
3. Ir anotando en el papelón sus respuestas y completar la información, así como corregir la errónea.
4. Repartir las fotocopias con las respuestas a sus preguntas.

UNIDAD 2: ACTITUDES FRENTE A LAS DROGAS

Objetivos:

- Conocer su posición ante las drogas.
- Conocer su posición ante otros aspectos relacionados con las drogas (salud, familia, etc.).

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra, rotuladores o tizas y fichas con cada palabra.

Programación:

1. Repartir una serie de palabras relacionadas con drogas (colegas, policía, trabajo, deportes, enganche, agresividad, hambre, etc.).
2. Pedir que separen las palabras en positivas o negativas.
3. Debatir por qué considera que son negativas o positivas y que relación hay con la droga y entre ellas.
4. Construir una historia con las palabras.

UNIDAD 3: DROGAS LEGALES E ILEGALES

Objetivos:

- Reflexionar sobre el concepto de droga.
- Distinguir entre drogas legales e ilegales.
- Conocer su opinión sobre la legalización de las drogas.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra y tizas o rotuladores.

Programación:

1. Se pide a las personas participantes que definan qué es para ellas una droga. Se completa la información en el caso de que sea necesario.
2. Posteriormente se anota en la pizarra todas las drogas que conocen y se clasifican según sean legales e ilegales.
3. Se realiza un debate sobre la legalización de las drogas. Haciendo referencia a:
 - ¿Por qué algunas drogas son legales y otras ilegales?
 - ¿Qué drogas legalizarías? ¿Por qué?
 - ¿Cómo las legalizarías?
4. Como una actividad opcional, se puede pedir a las personas participantes que elaboren un cuestionario sobre este tema y posteriormente realizar una encuesta al profesorado.

UNIDAD 4: CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS

Objetivos:

- Enumerar los tipos de drogas conocidas.
- Descubrir qué conocimientos poseen sobre el tipo de dependencia que generan las drogas, así como sus consecuencias.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra, rotuladores o tizas y fotocopias.

Programación:

1. A través de papeles con distintos tipos de drogas, se les pide a las personas participantes que las clasifiquen en drogas blandas y duras, explicando el por qué.
2. Explicar el por qué no existe esta clasificación.
3. Exponer el tipo de dependencia, la peligrosidad y las consecuencias.

Información:

1 ¿Qué tipos de drogas hay?

Se agrupan por los efectos que tienen en el Sistema Nervioso Central:

B. Depresoras o calmantes:

- Opiáceos: heroína, morfina, metadona, ...
- Tranquilizantes: "valium", "tranxilium", etc.
- Hipnóticos: barbitúricos
- Alcohol

C. Estimulantes:

- Anfetaminas
- Cocaína
- Nicotina
- Xantinas (cafeína)

D. Perturbadoras (alteran los sentidos y el pensamiento):

- Alucinógenos: LSD, Tripis, ...
- Derivados del Cannabis: hachís, marihuana.
- Inhalantes: pegamentos, acetonas, ...
- Drogas de diseño: éxtasis, ...

2 ¿Qué drogas son las más peligrosas?

Se clasifican de más a menos peligrosas porque las primeras tienen efectos a más corto plazo, enganchan más rápido y sus consecuencias son peores. De más a menos peligrosas se dividen en cuatro grupos:

- Grupo 1: opio y derivados (morfina, heroína, ...)
- Grupo 2: barbitúricos y alcohol
- Grupo 3: cocaína y anfetaminas
- Grupo 4: LSD, Tripis, Cannabis

No existen drogas duras y blandas, el que enganchen más o menos, o hagan más daño dependerá de la frecuencia del consumo, del abuso, de la forma de consumir, de la calidad de la droga, de la persona, etc. Pero recuerda que todas las drogas hacen daño.

3 ¿Qué consecuencias tienen las drogas? Ver Tabla 14

Tabla 14: CONSECUENCIAS DEL USO Y ABUSO DE LAS DROGAS	
Cambios en la conducta y actitudes	<ul style="list-style-type: none"> - Insomnio - Depresión - Ansiedad - Baja autoestima - Hiperactividad - Desinterés por el futuro - Irritabilidad - Romper con lo que te rodea (estudios, familia, amigos, ...) - Desconfianza - Demasiada preocupación por el dinero - Ataques de pánico - Pérdida de memoria - Dificultad para pensar y realizar trabajo con las manos - Alteraciones en la percepción del paso del tiempo
Cambios en la personalidad	<ul style="list-style-type: none"> - Introversión - Agresividad - Apatía y desinterés - Momentos de ausencia - Conductas autodestructivas
Cambios fisiológicos	<ul style="list-style-type: none"> - Pérdida de peso - Ojeras - Espasmos musculares en la lengua y mandíbula - Tics nerviosos - Enfermedades respiratorias - Problemas cardíacos - Problemas de sexualidad

UNIDAD 5: TABACO

Objetivos:

- Aprender destrezas que ayuden a decir “No” ante la presión de fumar.
- Fomentar actitudes y valores contrarios a fumar.
- Identificar el tabaco como un elemento nocivo y potenciar un estilo de vida saludable.
- Ofrecer y promover alternativas al uso del tabaco.

Grupos Destinatarios: Adolescentes.

Materiales/Recursos: Una caja de tabaco, pizarra, rotuladores o tizas, folios y bolígrafos.

Programación:

1. Enseñar una caja de tabaco para ver qué es y qué contiene.
2. Hacer un listado, a través de un torbellino de ideas, sobre los efectos que produce el tabaco.
3. Debatir sobre las enfermedades provocadas por el tabaco.
4. Preguntas:
 - ¿Por qué fuman?
 - ¿Qué y quiénes influyen?
 - ¿Qué harías para dejar de fumar?
 - ¿Qué aconsejarías a alguien que fuma?
5. Pedir que hagan un folleto (Campaña contra el Tabaco) que explique qué es el tabaco, sus consecuencias y consejos para dejar de fumar.

UNIDAD 6: ALCOHOL

Objetivos:

- Aprender destrezas que ayuden a decir “No” ante la presión de beber.
- Fomentar actitudes y valores contrarios al consumo de alcohol.
- Tomar conciencia de los riesgos asociados con el consumo de alcohol (accidentes de moto, coche, prácticas sexuales sin preservativo, coma etílico, etc)
- Identificar el alcohol como un elemento nocivo y potenciar un estilo de vida saludable.
- Ofrecer y promover alternativas al uso de alcohol.

Grupos Destinatarios: Adolescentes.

Materiales/Recursos: Pizarra, rotuladores o tizas, folios y bolígrafos.

Programación:

Para trabajar con todo el grupo:

1. Reflexionar sobre la siguiente cuestión ¿por qué crees que es legal el alcohol y el tabaco?
2. Enumerar los tipos de bebidas alcohólicas que se consume entre el grupo cuando salen de marcha o cuando celebran algo y cómo las consumen (comiendo, a sorbos, en chupitos de alta graduación, en un espacio largo o corto de tiempo, etc.)
3. Recordar situaciones propias o ajenas en las que se “ha fastidiado” una noche de marcha (o una fiesta de cumpleaños) porque alguien se pasó con el alcohol. Qué hicieron, cómo acabó, etc.
4. Comentar qué estrategias usan cuando salen con sus amistades y saben que va a haber alcohol y ese día no quieren o no les apetece beber.
5. Si beben, ¿cómo está la persona que conduce? ¿cómo se organizan?
6. Recordar alguna situación propia o ajena en la que se presentó la posibilidad de ligar y ya teníamos “unas copas de más” ¿qué pasó? ¿cómo acabo? ¿de qué nos acordamos al día siguiente?
7. ¿Nos sentimos capaces de llevar a cabo lo que queremos hacer bajo los efectos del alcohol? Por ejemplo, si me gusta una persona, ¿sería capaz de “enrollarme con ella” y usar eficazmente el preservativo?
8. Hacer un listado, a través de un torbellino de ideas, de los efectos que produce el alcohol.
9. Debatir sobre las enfermedades provocadas por el alcohol.
10. ¿Qué alternativas de ocio y diversión se nos ocurren sin que tenga que haber alcohol? (hacer un listado en la pizarra.

Para trabajar en parejas y luego pasar a gran grupo:

- ¿Por qué bebemos?
- ¿Qué y quiénes influyen?
- ¿Qué harías para dejar de beber?
- ¿Qué consejos darías a alguien?

Organizados en grupos de 4 personas:

Crear un anuncio publicitario para televisión, explicando los riesgos del alcohol, las consecuencias del consumo y cómo dejar de beber.

UNIDAD 7: CANNABIS (I)

Objetivos:

- Averiguar sus conocimientos (efectos, consecuencias).
- Completar su información.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra y rotuladores o tizas.

Programación:

1. Realizar un torbellino de ideas sobre el cannabis, haciendo referencia a los siguientes aspectos:
 - ¿Qué es?
 - ¿Qué efectos produce?
 - Consecuencias.
2. Identificar señales de alarma.
3. Completar su información.

Información de la sesión: **CANNABIS**

- ¿Qué es?

CANNABIS: planta con cuya resina, hojas y flores se elaboran el hachís y la marihuana. Sus efectos se producen por una sustancia denominada THC.

Hachís: se elabora a partir de la resina de la planta hembra. Tiene mayor concentración de THC que la marihuana.

Marihuana: trituración de hojas, flores y tallos secos.

- Efectos

PSICOLÓGICOS:

- Relajación
- Desinhibición
- Alegría
- Sensación de lentitud en el paso del tiempo
- Somnolencia
- Alteraciones sensoriales
- Dificultades en el ejercicio de funciones complejas:
 - Expresarse con claridad
 - Memoria inmediata
 - Capacidad de concentración
 - Proceso de aprendizaje

FISIOLÓGICOS:

- Aumento del apetito
- Sequedad en la boca
- Ojos brillantes y enrojecidos
- Taquicardias
- Sudoración
- Somnolencia
- Descoordinación de movimientos

- Consecuencias

PSICOLÓGICAS:

- El consumo diario de hachís dificulta el aprendizaje, la concentración y la memoria.
- Disminuye la lucidez mental y la coordinación psicomotora (conducir,...)
- Reacciones agudas de pánico y ansiedad.
- En personas predispuestas puede favorecer el desencadenamiento de trastornos psiquiátricos de tipo esquizofrénicos.

ORGÁNICAS:

- Respiratorias: tos crónica y bronquitis.
- Cardiovasculares: empeoramiento en personas con hipertensión o insuficiencia cardíaca.
- Sistema endocrino: altera las hormonas responsables del sistema reproductor y de la maduración sexual.
- Hachís + alcohol = lipotimia.

- Señales de alarma

- Si notas que te mareas, te falta el oxígeno, tienes náuseas,... puede ser señal de una lipotimia.
- Si notas ansiedad o paranoia deja de fumar y relájate.
- Si notas los síntomas anteriores en un colega trátalo con afecto, tranquilizándole y dándole seguridad.

- Lo que dice la Ley

“El consumo en lugares, vías, establecimientos o transportes públicos, así como la tenencia ilícita, aunque no estuviera destinada al tráfico” puede ser sancionada con una multa de entre 300 y 30.000 €. Ley sobre Protección de la Seguridad Ciudadana.

El Código Penal establece que la pena mínima para quien lo cultive, elabore, trafique, promueva, favorezca o facilite su consumo o posea con tales fines será de 1 a 3 años de prisión. Además, multa “del tanto al doble del valor de la droga”.

Por último, por conducir bajo sus efectos la pena será de 8 a 12 fines de semana de arresto o multa de 3 a 8 meses, así como privación del derecho a conducir de 1 a 4 años.

UNIDAD 8: CANNABIS (II)

Objetivos:

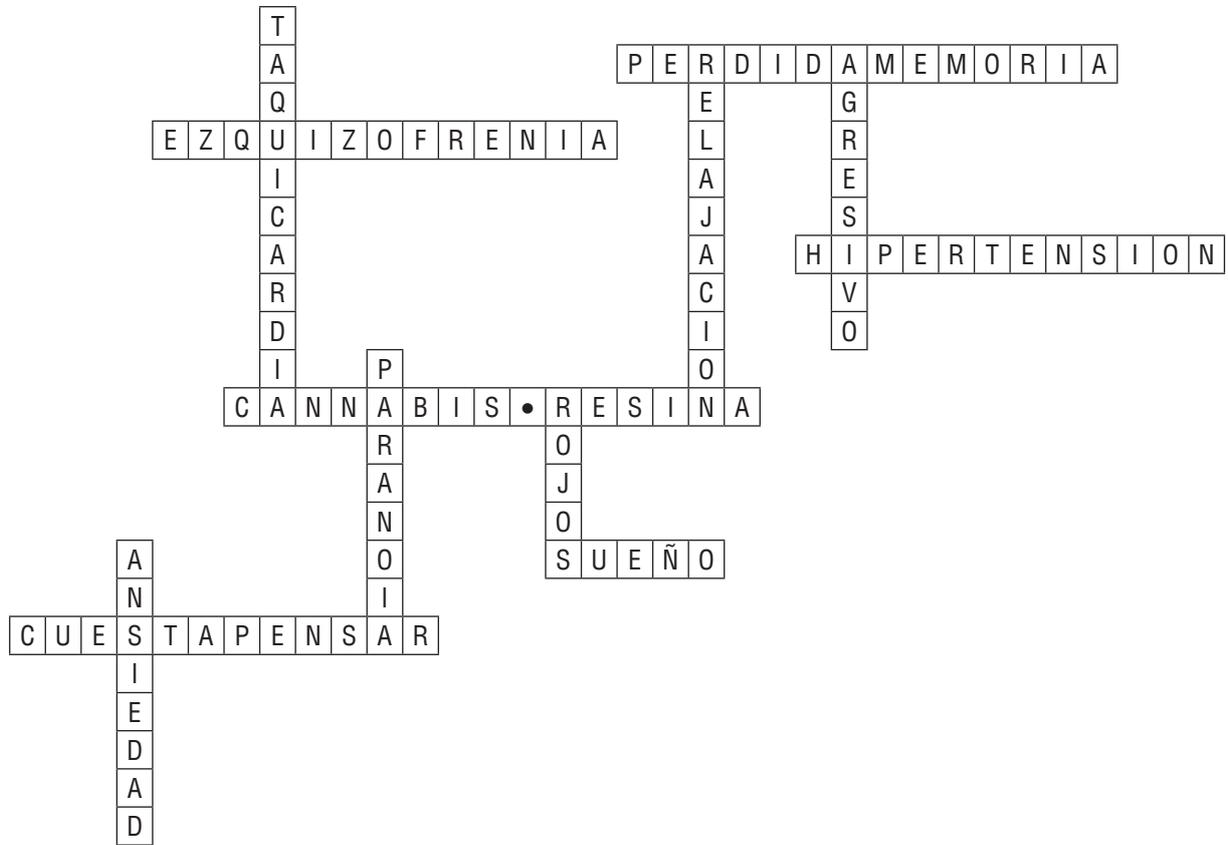
- Conocer los efectos del consumo del cannabis.
- Reflexionar sobre los datos expuestos.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Papelón con crucigrama y rotuladores.

Programación:

1. Presentación del tema.
2. Realización de la dinámica “El crucigrama”. A través de una serie de preguntas relacionadas con los efectos tanto físicos como psicológicos, así como las consecuencias producidas por el consumo de hachís, se elaborará de forma grupal un crucigrama, donde los resultados se obtendrán a partir de una serie de preguntas como:
 - ¿De qué planta se obtiene el hachís? (cannabis)
 - ¿De dónde se saca? (resina)
 - Un efecto que se produce en los ojos (rojos)
 - Un efecto sinónimo de somnolencia es (sueño)
 - Un sinónimo de aumento del pulso del corazón es (taquicardia)
 - Efecto físico sinónimo de “gazuza” es (hambre)
 - Efecto psicológico parecido al que se produce después de una sesión de masaje es (relajación)
 - ¿Por qué se te olvidan las cosas? (pérdida de memoria)
 - Un sinónimo de ponerse violento con las personas es (agresivo)
 - Sinónimo de locura (paranoia)
 - Enfermedad mental que produce el consumo de sustancias psicoactivas en algunas personas (esquizofrenia)
 - Pérdida de conciencia (desmayo)
 - Sinónimo de tensión alta (hipertensión)
 - ¿Por qué cuando te preguntan tardas en responder? (cuesta pensar)
 - Situación que se da cuando se tienen muchas ganas de fumar (ansiedad)



3. Al finalizar el crucigrama se realizará un comentario de cada una de las respuestas analizando cuáles de los efectos conocían y cuáles no.
4. Se repartirá a cada participante información con los efectos y consecuencias más conocidas.

UNIDAD 9: COCAÍNA, TRIPIS Y PASTILLAS

Objetivos:

- Averiguar qué conocimientos y dudas poseen sobre estas drogas.
- Conocer su percepción y posición ante estas drogas.
- Completar su información.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Papelón, rotuladores o tizas y fotocopias.

Programación:

1. Escribir en un papelón: El nombre de la droga (Cocaína, Tripis y Pastillas), ¿Qué es?, ¿Efectos? y ¿Consecuencias?
2. Pedir a las personas participantes que rellenen el cuadro.
3. Completar y corregir su información.
4. Entregar las fotocopias con la información.

Información: ¹²
(Ver Tabla 15)

¹² Texto adaptado de: ASOCIACIÓN GRADO 7: "Curso Formación en drogodependencias para mediadores sociales municipales". Cabildo Tenerife; Área de Acción Social, Deportes, Trabajo y Empleo. 1999. Y GONZÁLEZ DE AUDIKANA, M. Y OTROS: "Guía para mediadores de tiempo libre". Edita FAD. S/C Tenerife. 1995.

Tabla 15: COCAÍNA, TRIPIS Y PASTILLAS.

	¿Qué es?	¿Efectos?	¿Consecuencias?
COCAÍNA “Nieve”; “Perico”	<p>Estimulante del Sistema Nervioso Central</p> <p>Procede de una planta llamada Coca y se obtiene tratando esta planta en el laboratorio</p> <p>Se puede consumir fumándola, esnifándola o por vía intravenosa (pinchada)</p> <p>Un basuko es la cocaína mezclada con tabaco, marihuana o chocolate</p>	<p>Reducción de la fatiga</p> <p>Reducción del sueño</p> <p>Lucidez y viveza mental</p> <p>Euforia y excitación</p> <p>Irritabilidad</p> <p>Aumento de la sociabilidad</p> <p>Aumento de la presión arterial</p> <p>Hipertermia</p>	<p>Pérdida del apetito y de peso</p> <p>Perforación del tabique nasal</p> <p>Alteraciones de la personalidad</p> <p>Enfermedades cardíacas</p> <p>Taquicardias</p> <p>Depresión respiratoria</p> <p>Convulsiones</p> <p>Pérdida de memoria</p> <p>Ansiedad</p> <p>Paranoias</p> <p>Alucinaciones visuales y auditivas</p> <p>Impotencia y esterilidad</p>
TRIPIS “Letras moras”; “micropuntos”,...	<p>Es un perturbador del cerebro, altera la conciencia, la visión de la realidad</p> <p>Provoca alucinaciones</p> <p>Contienen LSD</p>	<p>Alteraciones visuales y auditivas</p> <p>Aumento de la energía</p> <p>Cambios de humor</p> <p>Atemporalidad</p> <p>Introspección</p> <p>Irritabilidad</p> <p>Insomnio</p> <p>Pereza</p> <p>Psicosis, a veces irreversibles</p> <p>Revivencias espontáneas de las experiencias (flash-back)</p>	<p>Lesiones cerebrales</p> <p>Hipertermia</p> <p>Náuseas</p> <p>Vértigo</p> <p>Temblores</p> <p>Pérdida de memoria</p> <p>Depresión</p> <p>Psicosis esquizofrénicas</p> <p>Estados paranoides</p> <p>Depresión con tendencia al suicidio</p> <p>Trastornos postalucinógenos</p>
PASTILLAS	<p>Son drogas sintéticas (anfetaminas mezcladas con otros estimulantes). Las más conocidas y consumidas son: el éxtasis, el speed, la píldora del amor,...</p> <p>T- Producen alteraciones de la percepción y alucinaciones</p>	<p>Euforia</p> <p>Aumento de la autoestima</p> <p>Afectividad (estás más cariñoso/a...)</p> <p>Locuacidad</p> <p>Desinhibición</p> <p>Ansiedad</p>	<p>Hipertensión</p> <p>Fallos en los riñones, hígados, etc.</p> <p>Hemorragias cerebrales</p> <p>Taquicardias</p> <p>Insomnio</p> <p>Pérdida de apetito</p> <p>Sudoración anormal</p> <p>Sequedad en la boca</p> <p>Falta de concentración</p> <p>Paranoias</p> <p>Depresión</p>

UNIDAD 10: DROGAS Y PRESIÓN DE GRUPO

Objetivos:

- Tomar conciencia de la influencia del grupo de iguales en las opiniones y comportamientos personales.
- Reflexionar sobre las motivaciones de los y las jóvenes para beber alcohol los fines de semana.
- Conocer los pasos a seguir para tomar decisiones personales resistiendo la presión del grupo hacia un determinado comportamiento que no se desea.

Grupos Destinatarios: Adolescentes y jóvenes.

Materiales/Recursos: Pizarra y rotuladores o tizas.

Programación:

1. Se comienza la sesión leyendo una situación, en la que un menor se ve influenciado por sus amistades para beber en contra de su voluntad.

“Raúl es un chico de 15 años, extrovertido, simpático, que le gusta mucho la música e ir a bailar. Tiene un grupo de amigos/as del Instituto con quien suele salir los fines de semana. Les gusta ir al cine, a jugar a los bolos y a la discoteca. Nunca bebían alcohol, pero este último año siempre que van a la discoteca todos/as piden combinados. A Raúl no le gusta el sabor de ningún combinado, ni tampoco la cerveza y además el alcohol le sienta fatal. Cada vez que bebe se marea y le entran ganas de vomitar, con lo cual le corta totalmente el “rollo” y sólo tiene ganas de irse a casa. Sus amigos/as sin embargo cada vez beben más, no porque les guste, sino por “coger el punto” como ellos/ellas dicen. Cada fin de semana Raúl se propone no volver a beber, pero cuándo van a la disco sus amigos/as le animan: ¡Venga tío no seas muermo! ¡Te tienes que acostumbrar! ¡Así nos lo pasaremos mejor! ¡No nos dejes colgaos!... Al final Raúl cede y vuelve a beber”.

2. Una vez leído el texto, se analiza a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál consideras que es el problema de Raúl?
- ¿Por qué crees que los amigos de Raúl beben los fines de semana? ¿Y Raúl?
- ¿Cómo valoras la actuación de Raúl? ¿Y la de sus amigos/as?
- ¿Crees que bebiendo se liga más y te lo pasas mejor? ¿Por qué?
- ¿Te has encontrado en alguna ocasión en una situación parecida a la de Raúl? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué hiciste?
- ¿Qué puede hacer Raúl? Aporta el mayor número posible de soluciones y analiza las consecuencias positivas y negativas de cada una de ellas.
- Raúl tiene que tomar una decisión. De todas las posibles soluciones, ¿Cuál crees que sería la mejor? ¿Por qué?

3. Las respuestas se van recogiendo en la pizarra haciendo una valoración de cada una de ellas.

GUÍA

PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA LA
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
INSANOS Y LA MEJORA DE LAS
RELACIONES HUMANAS



4. EVALUACIÓN

A la hora de proponer la evaluación es preciso que exponamos el modelo de evaluación del que se parte.

La evaluación deja de ser un elemento de mera supervisión y/o control para ser un elemento crucial que los propios agentes que deben tomar decisiones, los que planifican y los que lo ejecutan, deben adoptar a fin de lograr el éxito de la intervención.

El modelo de evaluación adoptado para ésta Guía es constructivista y se expone en la Tabla 16.

Tabla 16: MODELO DE EVALUACIÓN ADOPTADO				
Tipo de modelo	Definición de las variables	Función de la evaluación	Rol del observador	Rol de la evaluación
Constructivista	Objetiva, por la relevancia que implica evaluar y porque otorga estabilidad al proceso	Instrumento para medir procesos y resultados conforme a acuerdo de los distintos actores participantes	Definición de la objetividad según los objetivos de la Guía y el criterio que se adopte de la evaluación	Factor constitutivo del proceso de evaluación

4.1. Objetivos de la evaluación

La evaluación es una tarea fundamental para comprobar y corregir el rumbo de las actuaciones planificadas y, por ello, sus objetivos son:

- Llevar a cabo la evaluación de la ejecución de las unidades didácticas tanto en su diseño, proceso, resultados e impacto.
- Realizar la evaluación de las unidades didácticas destinadas al grupo objeto de intervención por parte de los/as técnicos/as y del propio grupo.

4.2. Procedimiento propuesto para evaluar la Guía

- Elección de las dimensiones o criterios de valor que se clasificarán en:
 - a. Sustantivas (referidas a aspectos como sectores implicados, tipo de prevención aplicada, niveles de intervención, etc.)
 - b. Gerenciales o instrumentales (referidas al trabajo en equipo, recursos movilizados, etc.)
 - c. Estratégicas o de atributos (referidas a multidisciplinaridad, integralidad, participación, etc.)
- Definición de las variables que pueden ser:
 - a. De estructuras (equipamientos, instalaciones, recursos, etc.)
 - b. De procesos (formación, asistencia, prevención, etc.)
 - c. De resultados: de productos (resultado de actividades organizadas y logro de objetivos), efectos (cambios observados y mantenimiento en el tiempo), de impacto (efectos posteriores producidos).

- Selección de las técnicas de evaluación para la recolección de la información.
El proceso de la evaluación tiene cuatro momentos o tipos de evaluación que se realizarán de manera cíclica a lo largo de la ejecución y desarrollo de la Guía.

1º Momento de la evaluación: La evaluación de necesidades y análisis de problemas: se llevó a cabo para la elaboración del diagnóstico grupal, pero será preciso continuar con el diagnóstico de manera continua para poder adaptar las unidades didácticas al grupo. Este apartado se encuentra detallado en el apartado de la metodología.

2º Momento de la evaluación: Respecto a la evaluación del diseño y conceptualización de la Guía se aplicará el instrumento Listado de Cuestiones Relevantes en la Evaluación de Programas (L.C.R.E.P.) de Rocío Fernández Ballesteros, y José Manuel Hernández (1988), que permite identificar las siguientes dimensiones:

- a) Dimensiones correspondientes a la calidad de proceso de planificación e implantación:
- Evaluación de necesidades
 - Definición de los objetivos
 - Criterios de selección del programa
 - Definición del programa
 - Grado de implantación
 - Diseño de la evaluación
 - Calidad de las operaciones
 - Recogida de información sobre el contexto de implantación
- b) Dimensiones relativas a las barreras con las que se puede encontrar:
- Aceptabilidad de la evaluación
 - Implicación del evaluador
 - Finalidad de la evaluación
 - Costes de la evaluación

Con este instrumento podemos definir las unidades didácticas de forma más concreta y ajustarlas a las necesidades reales del grupo.

3º Momento de la evaluación: En la evaluación del proceso de las actuaciones de la Guía y se tendrán en cuenta los siguientes criterios:

- Decidir qué tipo de información o variables se van a recoger
- Diseño de la recogida de información
- Recogida de la información

La evaluación del proceso se hará durante el desarrollo de las unidades didácticas y los resultados se recogerán en el estadillo propuesto que se adjunta en el apartado de anexo.

4º Momento de la evaluación: Respecto a la evaluación de resultados a través de la comprobación en términos cualitativos y cuantitativos y haciendo uso de técnicas cuantitativas y cualitativas. Las distintas técnicas que se proponen para llevar a cabo la evaluación se detallan a continuación en la Tabla 17.

Tabla 17: TÉCNICAS CUALITATIVAS Y CUANTITATIVAS

TÉCNICAS CUANTITATIVAS	TÉCNICAS CUALITATIVAS
Entrevista estructurada al grupo	Entrevista abierta
Encuesta	Grupos de discusión
Técnicas de autoinforme	Informe pautado
Observación estructurada	Entrevista semiestructurada
Indicadores	Historias de vida
Datos de archivo sobre usuarios	Técnica del taller: con aplicación de cuestionario y de confrontación

GUÍA

PSICOEDUCATIVA GRUPAL PARA LA
PREVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA
INSANOS Y LA MEJORA DE LAS
RELACIONES HUMANAS



5. BIBLIOGRAFÍA

- ALONSO TAPIA, J.: *Motivar en la adolescencia: teoría, evaluación e intervención*. Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid. Madrid. 1992.
- BARINGO MORA, V.: *Los centros escolares y la nueva legislación sobre menores*. Editorial CISSPRAXIS. Barcelona. 2001.
- BERDÚN, L.: *En tu casa o en la mía*. Editorial Aguilar. España. 2000.
- CANTO ORTIZ, J. M.: *Psicología de los grupos. Estructura y procesos*. Málaga. Ediciones Aljibe. 2006
- CIRIGLIANO, G. y VILLAVERDE, A.: *Dinámicas de grupo y educación*. Editorial Humanitas. Buenos Aires. 1996.
- COLECTIVO AMANI: *Educación intercultural: análisis y resolución de conflictos*. Editorial Popular, D.L. Madrid. 1994.
- CONTRERAS DE WILHELM, Y.: *Trabajo Social de Grupos*. Ed. Pax. México. México. 1995.
- CRUZ ROJA ESPAÑOLA; I.F.E.E.: *Manual de planificación de proyectos sociales. Formación especializada para el voluntariado de CRE*. Cruz Roja. 2000.
- DE LA RIVA, F. Y DINAMIZADORES JUVENILES DE CÓRDOBA: *Herramientas para el trabajo del informador y dinamizador juvenil*. EDEX KOLEKTIBOJA, Junta de Andalucía, Consejería de la Presidencia e Instituto Andaluz de la Juventud. 1997.
- ESCARTÍN CAPARRÓS, M.J.: *Manual de Trabajo Social. Modelos de prácticas profesionales*. Editorial Aguaclara, Colección Amalgama. Alicante. 1992.
- FERNÁNDEZ VILLANUEVA, C.: *Jóvenes violentos*. Editorial Ikara. Barcelona. 1998.
- FRANCIA, A. y MATA, J.: *Dinámicas y Técnicas de grupo*. Editorial CCS. Madrid. 1992.
- GARCÍA FUSTER, E. y MUSITU OCHOA, G.: *Evaluación de recursos y estresores psicosociales en la comunidad*. Editorial Síntesis. Madrid. 2002.
- GARDNER, H.: *La inteligencia reformulada. Las inteligencias múltiples en el siglo XXI*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica S.A. 2001
- GARMA, A.M. y ELEXPURU, I.: *El autoconcepto en el aula. Recursos para el profesorado*. Barcelona: Edebé. 1999.
- GOLDSTEIN, A.P.; SPRAFKIN R.P.; GERSHAW, J.; KLEIN, P.: *Habilidades Sociales y autocontrol en la adolescencia: un programa de enseñanza*. Martínez Roca, D.L. Barcelona. 1989.
- GOLEMAN, D.: *Inteligencia Social*. Barcelona: Editorial Kairós S.A. 2006.
- GONZÁLEZ DE AUDIKANA, M. Y OTROS: *Guía para mediadores de tiempo libre*. Edita FAD. S/C Tenerife. 1995.
- HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ, P.: *Intervención Psicoeducativa y adaptación*. Edita Maior. Tenerife. 1983.
- HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ "Guanir", P.: *Educación del pensamiento y las emociones*. Tenerife: Tafor/Narcea. 2005
- HERNANDEZ, B. y VALERA, S.: *Psicología social aplicada e Intervención Psicosocial*. Editorial Resma. S/C Tenerife. 2001.
- HERRERA HERNÁNDEZ, J.: *Gerencia y Administración de Servicios Sociales*. Tenerife. Edt. Drago. 2007
- INSTITUTO DEUSTO DE DROGODEPENDENCIAS: *Las familias y sus adolescentes ante las drogas*. Edición a cargo de I. Vielva; L. Pantoja y J.A. Abeijón. Bilbao. 2001.
- ITUARTE TELLAECHÉ, A.: *Procedimiento y proceso en Trabajo Social Clínico*. Silgo XXI de España Editores, S.A.. Madrid. 1992.
- LATORRE LATORRE, A.; MARCO NAVARRO, C.: *Psicología escolar: programas de intervención*. Editorial Aljibe. Archidona (Málaga). 2002.
- LÓPEZ CABANAS, M. y CHACÓN, F.: *Intervención Psicosocial y Servicios Sociales. Un enfoque participativo*. Editorial Síntesis, D.L. Madrid. 1997.
- MARTÍN GARCÍA, X.: Principales tendencias en educación moral. En Puig García, J.M^a. La construcción de la personalidad moral. Barcelona: Edt. Paidós. 1996.
- MARTINEAUD, S. Y ENGELHART, D.: *El test de la inteligencia emocional*. Ediciones Martínez Roca, S.A.. Barcelona. 1997.

- MEDINA TORNERO, M.E.: *Organizar, planificar y evaluar en las entidades asociativas*. Edita Federación de asociaciones murcianas de discapacitados físicos. Murcia, 1995.
- MESA EXPÓSITO, J.R. *Resultados del programa de competencia social "Ser persona y Relacionarse" con alumnado de Educación Secundaria Obligatoria*. Tesis doctoral, en prensa. Universidad de La Laguna. 2008.
- MILLER; WILLIAM, R.; ROLLNICK, S.: *La entrevista motivacional*. Ediciones Paidós Ibérica, S.A. Barcelona. 1999.
- MUSITU, G.: *Intervención Psicosocial. Programas y experiencias*. Editorial Popular, S.A. Madrid. 1993.
- PIPES: *Plan Integral de Prevención Escolar. Material de prevención del consumo de drogas*. FAD. 1996.
- PONCE ALIFONSO, C.: *Proyecto Docente: Intervención Educativa en Inadaptación Social*. Edita Universidad Rovira I Virgili. 1998.
- PUIG ROVIRA, J.M^a. y MARTÍN GARCÍA, X. *La educación moral en la escuela. Teoría y práctica*. Barcelona: Edebé. 1998.
- SANTROCK, J. *Psicología del desarrollo en la adolescencia*. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U. 2004.
- SEGURA MORALES, M.; ARCAS CUENCA, M.; MESA EXPÓSITO, J.R.: *Programa de competencia social: habilidades cognitivas, valores morales, habilidades sociales: Educación Secundaria Obligatoria*. Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa. Canarias. 1998.
- SEGURA MORALES, M.; MESA EXPÓSITO, J.R.; ARCAS CUEVAS, M.: *Programa de Competencia Social: Primaria*. Dirección General de Ordenación e Innovación Educativa. Canarias. 1997.
- SEGURA MORALES, M.; *Ser persona y relacionarse. Materiales 12-16 para Educación Secundaria*. Madrid: Narcea. 2002
- SEGURA MORALES, M. y ARCAS CUENCA, M. *Educación de las emociones y los sentimientos*. Madrid: Narcea. 2003.
- SEGURA MORALES, M.; *Enseñar a convivir no es tan difícil*. Edt. Desclée de Brouwer. Bilbao. 2005
- SEGURA MORALES, M.; *Jóvenes y adultos con problemas de conducta*. Edt. Narcea. Madrid 2007.
- TRIANES, M^a.V. y FDEZ-FIGARÉS, C. *Aprender a ser personas y convivir. Un programa para Secundaria*. Bilbao: Desclée de Brouwer. 2001.
- TRIANES, M^a.V.; RIVAS, T. y MUÑOZ, A. "Una intervención psicoeducativa sobre las habilidades de solución de problemas interpersonales en preescolar". *Análisis y modificación de conducta*, 16, 50, 587-625. 1990.
- TREVITHICK, P.: *Habilidades de Comunicación e Intervención Social. Manual práctico*. Editorial Narcea. Madrid, 2002.
- TSCHORNE, P.: *Dinámica de Grupo en Trabajo Social, Atención primaria y Salud comunitaria*. Editorial Amarú. Salamanca. 1997.
- VANERGAS OSORIO, J.H.: *Estrategias metodológicas para talleres de sexualidad*. Ed. Manual Moderno. Colombia. 2000.
- VEGA, F.J. Y VENTOSA, V.J.: *Programar, acompañar, evaluar*. Editorial CCs. Madrid, 1993.
- VOPEL, KLAUS W.: *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Vol. 3: Separación de la familia de infancia, amor y amistad y sexualidad*". Editorial CCS, D.L. Madrid. 1996.
- VOPEL, KLAUS W.: *Juegos de interacción para adolescentes y jóvenes. Vol 1: Valores, objetivos e intereses, escuela y aprendizaje, trabajo y tiempo libre*. Editorial CCS, D.L. Madrid. 1995.
- VV.AA.: *Autoestima: clave del éxito personal*. Edita El Manual Moderno, S.A.. México. 1988.
- VV.AA.: *Estrategias educativas para la prevención de la violencia. Mediación y Diálogo. Guía de Orientación*. Cruz Roja: Juventud. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- VV.AA.: *Familia y adolescencia*. Editorial Síntesis. Madrid. 2001.
- VV.AA.: *Guía de herramientas para la prevención de las drogodependencias desde el tejido asociativo juvenil*. Asociación Grado 7. Instituto Insular de Atención Social y Sociosanitaria. Cabildo de Tenerife. 2002.
- VV.AA.: *Proyecto Chíniques: Intervención Psicoeducativa Comunitaria*. S/C Tenerife. 2003.
- VV.AA.: *Taller de educación no sexista*. Cruz Roja Juventud. Ministerio de Asuntos Sociales.

ANEXOS

Anexo 1: Estadillo de registro

ESTADILLO DE REGISTRO ¹³

GRUPO N°:
IES:
Mujeres <input type="checkbox"/> Jóvenes <input type="checkbox"/>

N° SESIÓN:	N° DE ASISTENTES:
FECHA: de de 20	N° DE CHICOS:
LUGAR:	N° DE CHICAS:
HORA: de a	OTROS PROFESIONALES:
TERAPÉUTA:	
COTERAPÉUTA:	
OBSERVADOR/ES:	

TEMA:	
OBJETIVOS:	1º
	2º
	3º
METODOLOGÍA:	
RECURSOS:	

¹³ HERRERA HERNÁNDEZ, J.M., Profesor del Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales de la Universidad de La Laguna. 1998.

EVALUACIÓN:

Participación	1	2	3	4	5
Comunicación	1	2	3	4	5
Roles	1	2	3	4	5
Normas	1	2	3	4	5
Cohesión Grupal	1	2	3	4	5
Objetivos	1	2	3	4	5
Metodología	1	2	3	4	5
Recursos	1	2	3	4	5
Asimilación	1	2	3	4	5
GENERAL					

PUNTUACIÓN GENERAL:

9		27		45
----------	--	-----------	--	-----------

OBSERVACIONES:

LEYENDA DE LOS INDICADORES DE EVALUACIÓN

A. Participación (hablan, interactúan, escucha activa, etc.)

1. Inexistencia de participación.
2. Menos de la mitad del grupo participa.
3. Participa la mitad.
4. Participa más de la mitad.
5. Buena participación grupal (todos/as).

B. Comunicación (hablar, escuchar, confrontar, etc.)

1. Inexistencia de comunicación (sólo monólogos o respuestas afirmativas o negativas).
2. La comunicación se da en menos de la mitad del grupo.
3. Se da en la mitad del grupo.
4. La comunicación se da en más de la mitad del grupo.
5. Buena comunicación intergrupala (todos/as).

A. Desempeño de roles (terapeuta, coterapeuta, observadores/as)

1. No se desempeña ningún rol en la actividad.
2. Se desempeñan roles no asignados o propuestos.
3. Desempeño regular de/los rol/es asignados.
4. Normal desempeño.
5. Buen desempeño de/los rol/es.

B. Cumplimiento de normas (respeto de palabra, volumen de voz, posición sentado/a, comportamiento...)

1. No se cumplen las normas básicas establecidas.
2. Las cumplen menos de la mitad del grupo.
3. Cumplen las normas la mitad del grupo.
4. Cumplen más de la mitad del grupo las normas.
5. Buen cumplimiento de normas.

E. Cohesión grupal (unidad grupal, conexión en el grupo, consistencia, coherencia...)

1. Inexistencia de cohesión grupal.
2. Existe pero en menos de la mitad del grupo.
3. Existe con la mitad del grupo.
4. Existe con más de la mitad.
5. Buena cohesión grupal.

F. Consecución de objetivos (referido a los "operativos")

1. No se inicia la consecución de objetivos.
2. Se alcanza una cuarta parte de los objetivos.
3. Se alcanzan la mitad de los objetivos.
4. Se alcanzan más de la mitad de los mismos.
5. Se alcanzan todos los objetivos.

G. Metodología (técnicas, dinámicas, organización...)

1. No se hace uso de la metodología propuesta.
2. Se hace uso no siendo la acertada.
3. La metodología ayuda poco en el desarrollo de la actividad.
4. Ayuda para el desarrollo de la actividad.
5. La metodología es acertada.

H. Recursos (humanos, materiales, técnicos...)

1. No se hace uso de los recursos propuestos.
2. Se utilizan menos de la mitad de los recursos.
3. Se hace uso de la mitad de los recursos.
4. Se utilizan más de la mitad.
5. Se hace uso de todos los recursos.

I. Asimilación (aprehensión, comprensión, propicia reflexión, debate, cambio de opiniones, actitudes, interés, aceptación, recepción...)

1. No se refleja aparentemente asimilación.
2. Escasa asimilación.
3. Algo.
4. Normal
5. Buena.