



Memoria Técnica

El Buen Camino 2023

ÍNDICE

1.- Denominación -----	3
2.- Introducción -----	3
3.- Objetivos -----	4
4.- Fases, Niveles y Temporalización -----	5
5.- Perfil y Características de la Población atendida -----	6
6.- Programa de intervención: Actividades-----	19
6.1.- Área de Salud -----	20
6.1.1.- Taller de Enfermería -----	20
6.1.2.- Taller de Deporte -----	35
6.2.- Área Social/Laboral -----	50
6.2.1.- Taller de Inserción Social y Laboral-----	50
6.2.2.- Taller de Noticias de Actualidad -----	58
6.3.- Área Psicoterapéutica -----	62
6.3.1.- Intervención Terapéutica Psicológica -----	62
6.3.2.- Modelo Mátrix -----	67
6.3.3.- Taller de Psicología -----	77
6.3.4.- Taller de Educación Emocional-----	160
6.4.- Área de Educación/Formación -----	192
6.4.1.- Educación de Adultos -----	192
6.4.2.- Taller de Informática -----	206
6.4.3.- Taller Cultural -----	212
6.4.4.- Taller de Lectura-----	221
6.4.5.- Taller de Limpieza y Mantenimiento del Centro ----	227
6.4.6.- Taller de Reciclaje-----	232
6.5.- Actividades Lúdicas y Culturales -----	237
7.- Evaluación Anual y Medidas Correctoras. Plan de Mejora	238
9.- Conclusiones -----	246

1.- DENOMINACIÓN

COMUNIDAD TERAPÉUTICA EL BUEN CAMINO: DISPOSITIVO DE INTERVENCIÓN EN RÉGIMEN DE INTERNAMIENTO PARA LA REHABILITACIÓN E INSERCIÓN DE PERSONAS CON PROBLEMAS DE ADICCIONES O PATOLOGÍA DUAL.

2.- INTRODUCCIÓN

La asociación El Buen Camino se constituye como una entidad sin ánimo de lucro que realiza labores de acogimiento, rehabilitación y reinserción socio-laboral de personas con problemas de adicciones o patología dual.

La asociación se encarga de la dirección y gestión de una Comunidad Terapéutica, La Palmera. Dicha Comunidad Terapéutica se configura como un servicio socio sanitario especializado y de carácter residencial, que lleva a cabo la desintoxicación, rehabilitación y reinserción de personas con adicciones o patología dual. La finalidad última es promover la recuperación de la persona, a través de un modelo bio-psico-social, aplicado en los ámbitos personal, familiar, social, relacional, formativo, laboral... y en todas aquellas áreas que se ven afectadas cuando se padece una enfermedad adictiva.

La viabilidad de nuestro proyecto se apoya en los años de experiencia que avalan a esta comunidad en el tratamiento de las problemáticas abordadas y en la sostenibilidad económica facilitada por el contrato a través de un acuerdo marco suscrito con el Servicio Murciano de Salud, que entró en vigor el uno de enero del año dos mil diecinueve. Anteriormente, también se trabajaba con el Servicio Murciano, a través de subvenciones nominativas.

3.- OBJETIVOS

Los objetivos mediante los que se hace operativa la finalidad del programa de la Comunidad Terapéutica son:

1. El ingreso y tratamiento de pacientes con una problemática de adicciones con o sin sustancias o patología dual, facilitándoles un espacio normalizado en el que desenvolverse diariamente durante el desarrollo de su proceso de rehabilitación personal y reinserción social y laboral.
2. La elaboración e implementación de programas de tratamientos individualizados y grupales que permitan atender específicamente a cada usuario en su proceso de rehabilitación.
3. La deshabitación, integración y normalización de los pacientes, dotándolos de estrategias para pasar de su cerebro y comportamiento adicto a un cerebro y comportamiento racional.
4. La promoción en los internos de la autonomía y de las competencias personales facilitándoles el aprendizaje de habilidades sociales y recursos suficientes para afrontar las situaciones que se plantean en la vida diaria.
5. La adquisición de conocimientos y aptitudes a través de cursos formativos-educativos y el desarrollo de actividades ocupacionales que faciliten su posterior inclusión social y laboral.
6. La potenciación, en los casos posibles y autorizados, de la participación e implicación activa de las familias en el tratamiento del usuario, sirviendo así de asesoramiento y apoyo a los familiares sobre cuestiones que favorezcan la evolución del paciente y su inserción socio – familiar.
7. El establecimiento de los medios y colaboraciones con otras entidades que impulsen la inserción laboral de las personas atendidas.

8. La garantía de una atención y asistencia sanitaria a los pacientes que residan en la comunidad terapéutica.
9. La garantía de la atención y asistencia jurídica a los usuarios que lo requieran.
10. El establecimiento de un sistema normativo – disciplinario del centro, a cumplir por los pacientes durante la realización del programa.
11. El ofrecimiento de los medios lúdicos-culturales que faciliten la inserción social de los usuarios.
12. El ofrecimiento y aprovechamiento de las colaboraciones de profesionales externos, a través de voluntariado, que contribuyen al enriquecimiento del programa terapéutico.
13. El uso de colaboraciones de entidades externas, públicas o privadas, que también contribuyen al enriquecimiento del programa terapéutico.
14. Un plan de evaluaciones periódicas de la actividad del centro y de la consecución de los objetivos marcados, estando constantemente inmersos en un proceso de mejora de la calidad asistencial.

4.- FASES, NIVELES Y TEMPORALIZACIÓN

El programa terapéutico establecido tiene una duración total de seis meses, dividido en tres fases, cada una de ellas de dos meses de duración:

- Primera fase: Información, acogida, adaptación al centro, deshabitación y comienzo de la rehabilitación integral.

- Segunda fase: Continuación de la rehabilitación y progresiva inserción familiar y social.
- Tercera fase: Continuación de la rehabilitación y la reinserción social y reinserción laboral, en su caso.

5.- PERFIL Y CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN ATENDIDA

A lo largo de 2023 la Comunidad Terapéutica El Buen Camino ha prestado servicio a un total de **cincuenta y dos** personas en régimen de internamiento residencial, derivados por diferentes centros sanitarios públicos especializados de la Región de Murcia: Hospitales, Centros de Salud Mental, Centros de Atención a Drogodependientes, Unidad Móvil de Drogodependencias, etc....

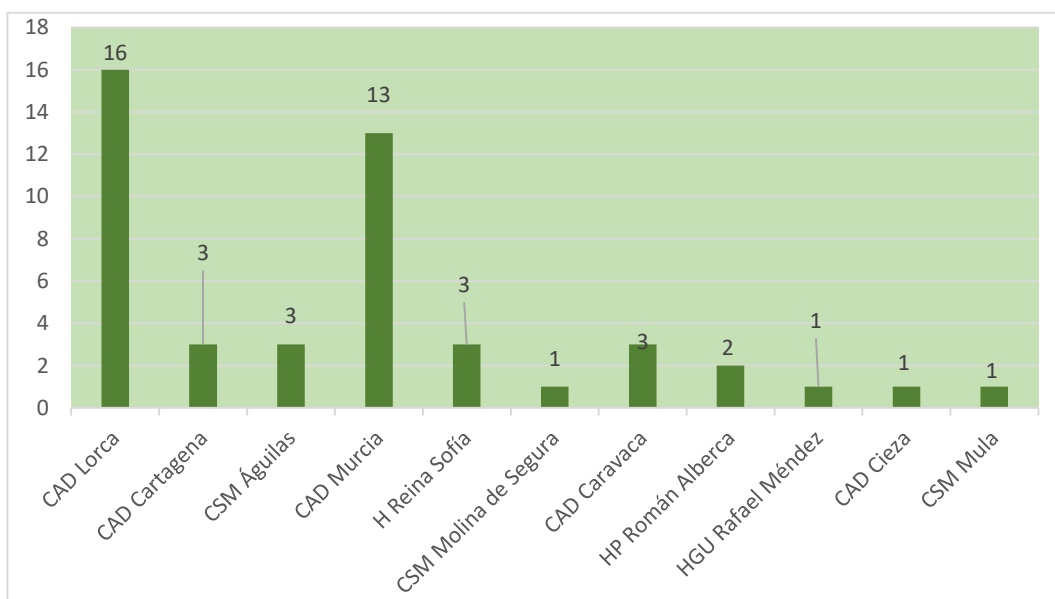
A continuación, se presentan una serie de gráficos para mostrar diferentes aspectos de la población usuaria atendida durante el año 2023.

En el gráfico Figura. 1 se representa la distribución de usuarios por centro sanitario derivador de la Región de Murcia.

Se observa una mayor población derivada por el C.A.D. de Lorca (16 pacientes), seguido por el CAD de Murcia (13 pacientes).

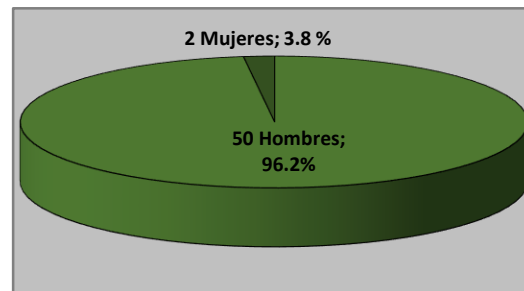
Destacar que no ha existido a lo largo del todo el año 2023 ninguna derivación del CAD del Mar Menor.

FIGURA 1. Número de usuarios atendidos por centro sanitario derivador



En el gráfico FIGURA 2, se muestra la distribución de la población por sexos. Se pone de manifiesto el uso mayoritario de nuestro recurso por parte de la población masculina, únicamente dos usuarias frente a un total de cincuenta usuarios. Esta situación traducida a porcentaje se convierte en un 3.8 % de mujeres frente al 96.2 % de hombres. Se pone de manifiesto la gran diferencia de género que existe en lo que se refiere a usuarios que llevan a cabo un tratamiento por la enfermedad adictiva o patología dual. Queda reflejada, por tanto, la importancia de posibilitar y facilitar el acceso de la población femenina a los tratamientos residenciales y una vez en tratamiento, es fundamental, aplicar un tratamiento integral individualizado desde la perspectiva de género.

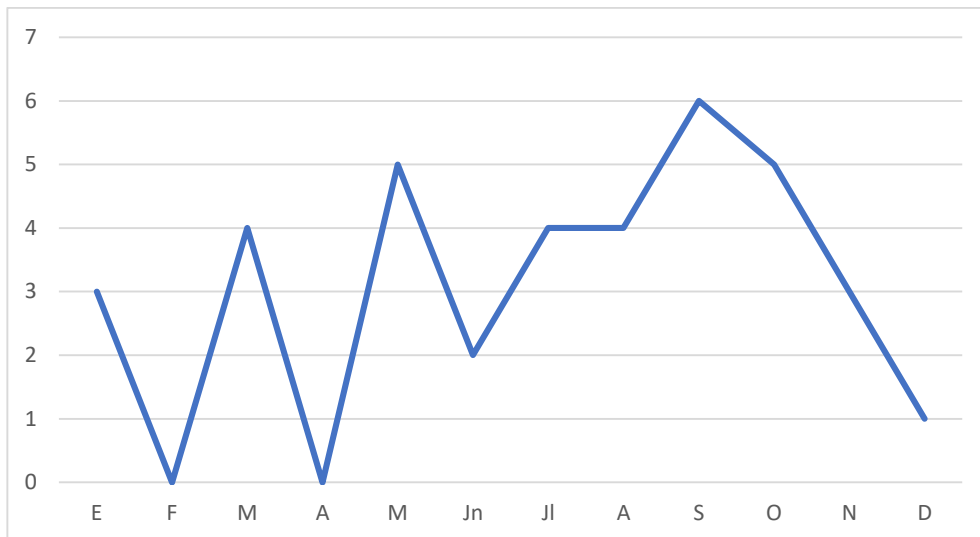
FIGURA 2. Distribución por sexos.



En el gráfico FIGURA 3, se recoge el número de ingresos por meses

El año 2023 han quedado atrás las medidas de control impuestas por la pandemia de la Covid 19 y ha habido más agilidad a la hora de ingresar en el centro ya que no era necesario ni pruebas como la PCR ni cuarentenas previas. Sí que sigue manteniendo en el protocolo para el acceso a Comunidad terapéutica, el ingreso del paciente en la UDH, Unidad de desintoxicación hospitalaria del Hospital Universitario Reina Sofía de Murcia o en la menor de las ocasiones, en hospitales como Rafael Méndez de Lorca, cuando la adicción es al alcohol. También pueden venir derivados directamente del Hospital psiquiátrico Román Alberca u otros hospitales, como el Morales Meseguer, ya que durante el ingreso hospitalario se ha producido la desintoxicación física del paciente.

FIGURA 3. Número de ingresos por meses del año 2023



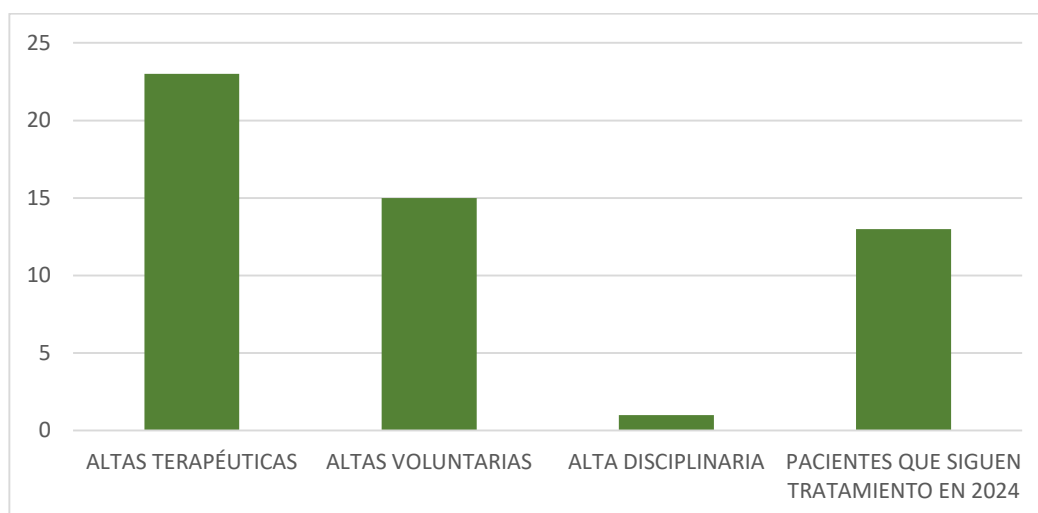
A lo largo de 2023, como queda reflejado en el gráfico FIGURA 4 el equipo técnico ha otorgado veintitrés ALTAS TERAPÉUTICAS que han conseguido los pacientes al completar su programa de rehabilitación, planteado de manera individualizada y recogido en el contrato terapéutico que firma el paciente.

Un total de quince pacientes que se encontraban haciendo el programa abandonan el mismo por decisión propia y son considerados altas voluntarias. En estos casos, aunque rompen el contrato terapéutico se le dan las recomendaciones y pautas a seguir para que puedan continuar con la atención profesionalizada en su centros sanitarios de referencia (Unidad de conductas adictivas, UCA). Estas personas no han cumplido el contrato terapéutico, ni han estado el tiempo mínimo necesario, ni han alcanzado los objetivos mínimos planteados en su Plan de tratamiento individualizado (P.T.I.), ni siquiera parcialmente, por tanto, se les considera dentro de este tipo de alta denominada voluntaria.

En 2023, sólo se ha otorgado una única alta disciplinaria por una actuación reiterada en contra del Reglamento de Régimen Interno de la CT. Igualmente, a este paciente se le dieron las pautas para continuar en seguimiento por los profesionales de referencia que lo estaban atendiendo de forma ambulatoria en la Unidad de Conductas Adictivas y por los que fue derivado a nuestro recurso.

Los seis pacientes restantes, son los que aún se han encontrado realizando tratamiento terapéutico a la finalización del ejercicio, prosiguiendo en mismo en el año 2023.

FIGURA 4. Tipos de altas a lo largo del año 2023



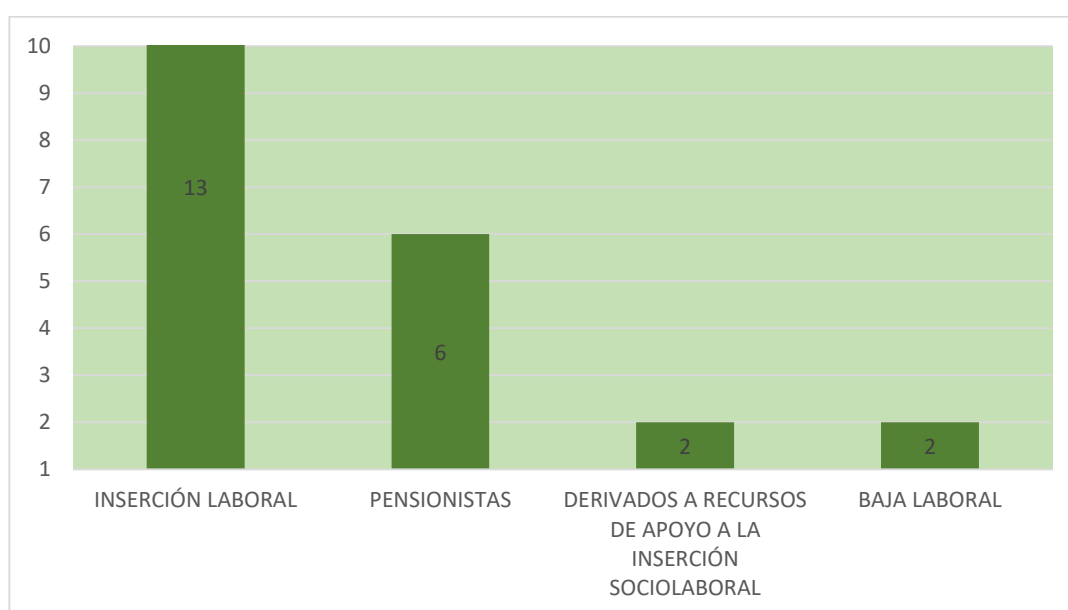
En el gráfico FIGURA 5 queremos mostrar el destino de los usuarios que han conseguido alta terapéutica, de un total de veintitrés, trece de ellos han conseguido insertarse laboralmente, emprendiendo una nueva vida laboral o retomando su trabajo previo al ingreso en nuestra entidad. En la tercera fase del programa de rehabilitación, que contempla la reinserción, se ha trabajado con ellos en el sentido de buscar un apoyo a su recuperación atendiendo su situación socio-laboral.

Otras seis personas han vuelto a su vida anterior, son personas con discapacidad y están reconocidos como pensionistas. A ellos, se les orienta hacia la ocupación del tiempo a través del voluntariado o de ocupaciones o responsabilidades altruistas. También se les planifica una continuidad después del tratamiento residencial, con actividades ocupacionales, como los hobbies, el deporte, la ayuda y/o acompañamiento a familiares, cuidar la imagen, actividades de autonomía (higiene, limpieza, ...) Uno de los objetivos que aprenden los pacientes al hacer un programa de rehabilitación es estructurar y ocupar el día a día. Su agenda diaria tiene que llenarse de actividades para no dejar espacio para el aburrimiento y la posibilidad de que aparezca una recaída

de sus conductas adictivas. También, pueden acudir a centros de día, como ha sido el caso de dos pacientes que han sido derivados a la Fundación Rais en Murcia, uno de ellos, y al Centro de Día, Heliotropos de la Fundación Diagrama también en Murcia, otro de ellos. Se trata de recursos donde completar la recuperación y reinserción social y laboral.

Continúan en el momento del alta Terapéutica dos pacientes en situación de baja laboral.

FIGURA 5. Itinerario de inserción de pacientes con alta terapéutica.

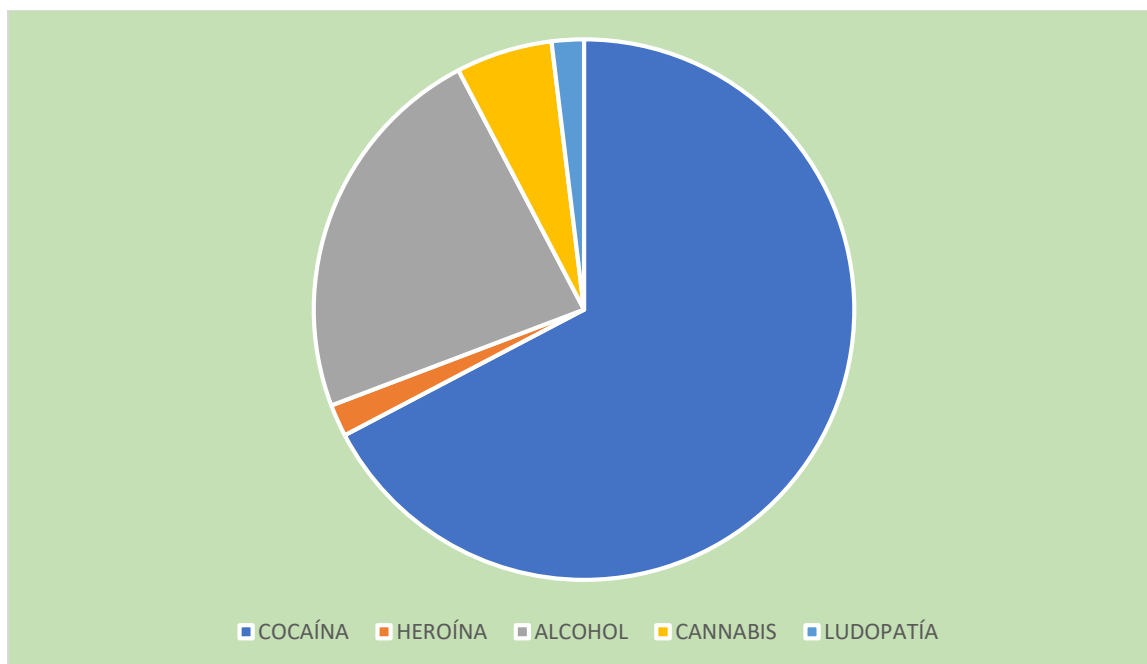


Atendiendo al tipo de adicción principal que presenta la población atendida en la comunidad terapéutica en 2023, encontramos los siguientes resultados en el gráfico FIGURA 6. Se evidencia un mayor consumo de dos sustancias: de forma significativa el tóxico más consumido como sustancia principal es la cocaína, seguido por el alcohol, pero con gran diferencia de datos, 35 frente a 12, en total entre esas dos sustancias tóxicas tenemos a 48 de los 52 pacientes atendidos en 2023.

El resto de usuarios, han señalado como sustancia consumida de forma principal el cannabis, la heroína y uno de los pacientes, plantea la ludopatía como causa de su enfermedad adictiva.

No obstante, señalar que la gran mayoría de los pacientes atendidos, un total de treinta y ocho manifiestan tener problemas con otras sustancias además de la señalada como principal, por lo que padecen trastorno por politoxicomanía, en este nivel sustancias como el cannabis, los psicofármacos o el alcohol tienen una incidencia mucho mayor.

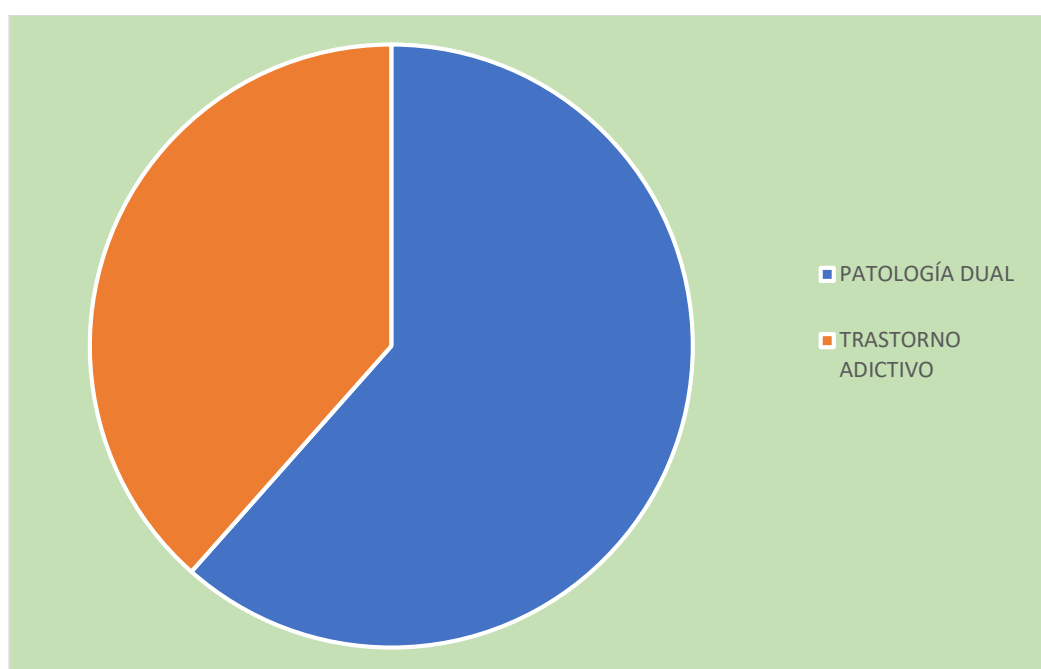
FIGURA 6. Distribución por tipo de sustancia adictiva



En el gráfico FIGURA 7 se va a recoger la cantidad de usuarios que presentan patología dual, es decir, pacientes que sufren dos o, incluso más, trastornos mentales graves, siendo uno de ellos, el trastorno mental o del comportamiento por conductas adictivas y la otra, un trastorno mental asociado al trastorno mental adictivo. El segundo diagnóstico puede que preceda a la adicción o que haya sido secundario o consecuencia de la enfermedad adictiva. En el gráfico queda recogido que dos tercios de los pacientes de 2023 padecen patología dual. Son un total de treinta y dos pacientes en relación a los cincuenta y dos usuarios totales atendidos, un 62%. De hecho, la gran mayoría de las personas que perciben una prestación económica como pensionistas se debe precisamente a la concomitancia de estas patologías que los inhabilita para desarrollar una vida normalizada y una vida laboral activa.

El resto de pacientes, veinte de ellos, únicamente se recoge en su informe clínico de derivación un trastorno adictivo por abuso de sustancias tóxicas o conductas adictivas. Los pacientes que no la presentan, no están exentos de poder desarrollar otra patología mental posteriormente, máxime si continúan con el hábito de consumo tóxico.

FIGURA 7. Distribución de la incidencia de patología dual en la población atendida.

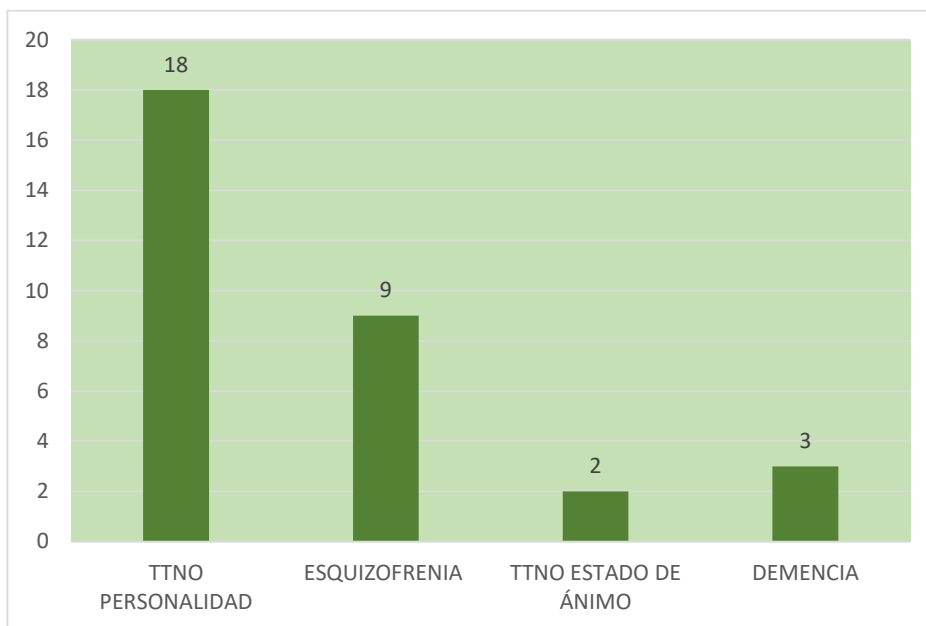


Profundizamos un paso más y en el gráfico Figura 8, hacemos una relación de los trastornos mentales específicos concomitantes con esta patología. Mostramos el abanico de diagnósticos mentales codificados en C.I.E. 10 que acompañan al trastorno mental y del comportamiento por abuso de sustancias.

En relación a los treinta y dos pacientes que padecen patología dual, la mayor incidencia, cuantitativamente muy frecuente, es del trastorno de personalidad F.60, lo presentan dieciocho pacientes.

El resto de trastornos mentales se distribuyen con una incidencia mayor de esquizofrenia, pacientes con trastorno del estado de ánimo y pacientes con demencia producida por consumos crónicos.

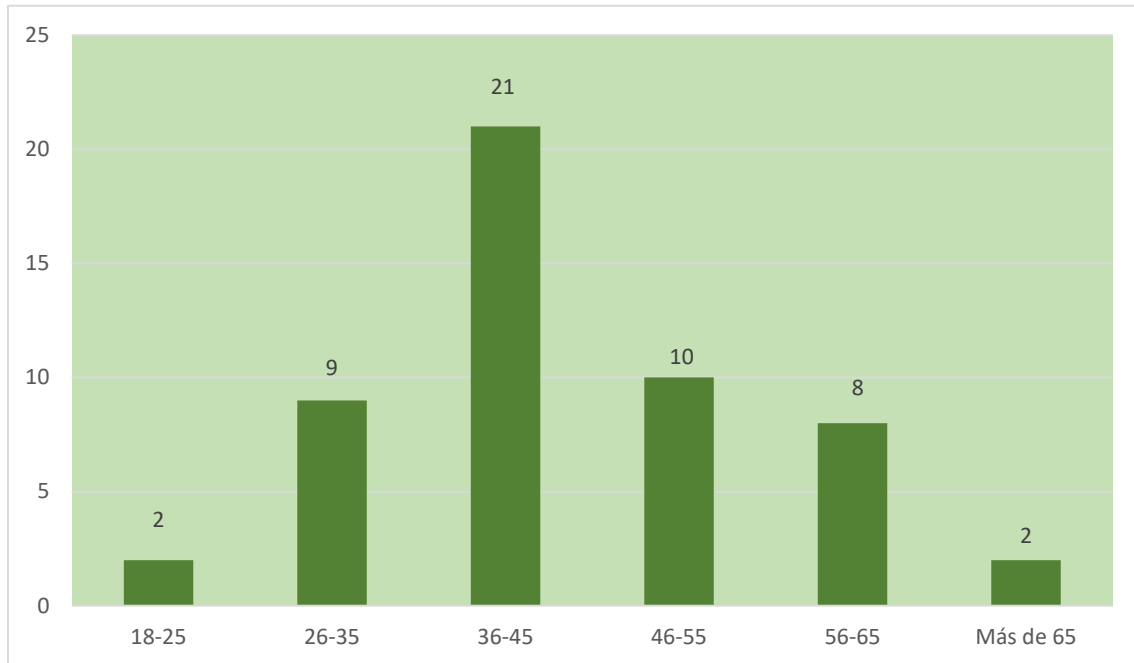
FIGURA 8. Distribución de los trastornos mentales asociados en la población atendida.



Teniendo en cuenta que la edad mínima para el ingreso en la comunidad son dieciocho años, en el siguiente gráfico FIGURA 9 se refleja la distribución por rangos de edad de las personas atendidas, donde se observa un significativo incremento de volumen en pacientes de mediana edad, entre los veintiséis y cuarenta y cinco años.

En resumen, los pacientes que hemos atendido han sido relativamente jóvenes y de mediana edad, entiendo que estos términos se corresponden con una edad de hasta 50 años.

FIGURA 9. Distribución por edades de la población atendida.



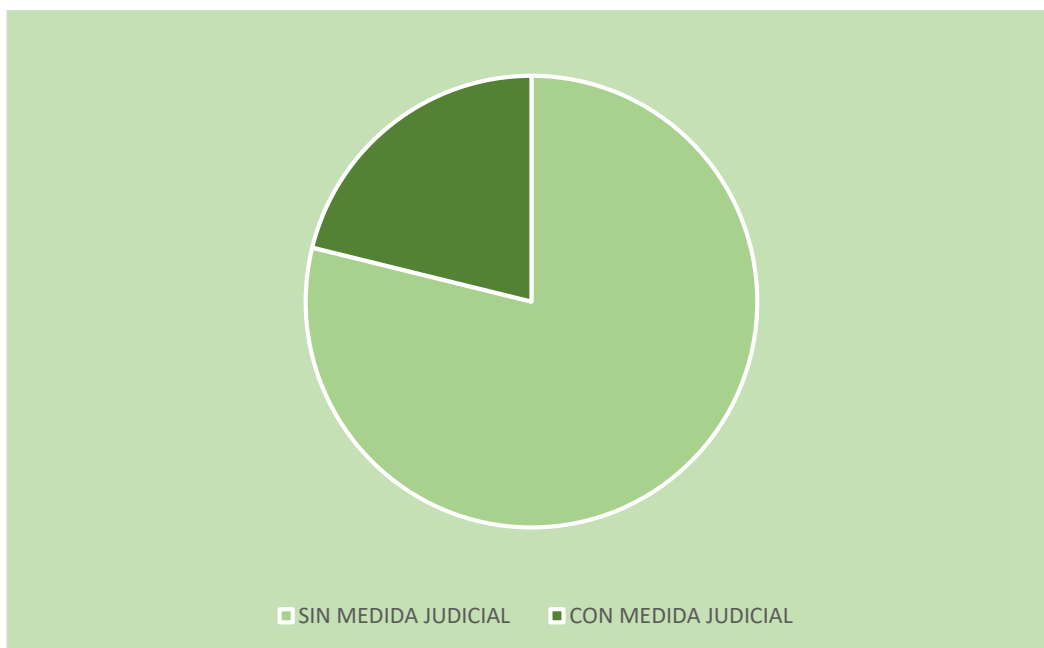
A continuación, en el gráfico FIGURA 10 se detalla la cantidad de usuarios que ingresa para cumplir una medida judicial sustitutoria impuesta por la comisión de un delito.

El sistema judicial le permite al penado que ha cometido un delito relacionado con su enfermedad adictiva, que lleve a cabo un tratamiento de rehabilitación para tratar su adicción en un centro en régimen de internamiento y lo exime con este tratamiento de cumplir la pena en un centro penitenciario. Del total de nuestros cincuenta y dos pacientes del año 2023, un total de once usuarios, un 21 % han ingresado para realizar una sustitución de condena y tienen la obligación judicial de realizar un programa de rehabilitación. Este porcentaje se ha mantenido muy parecido al año anterior.

Es significativo y oportuno mencionar que, aunque vienen obligados por el sistema judicial, hacen el programa de rehabilitación con un alto grado de motivación para el cambio. También es cierto que, en algún caso, nos encontramos que un usuario, aunque se trabaje para desarrollar su conciencia

de enfermedad, para una buena adherencia al tratamiento y para desarrollar motivación para el cambio, no se consigue ese cambio en el usuario y, o bien realizan un programa con una evolución tórpida, o abandonan el programa, aún siendo conscientes de su situación judicial.

FIGURA 10. Distribución de usuarios por cumplimiento o no de medida judicial sustitutoria.

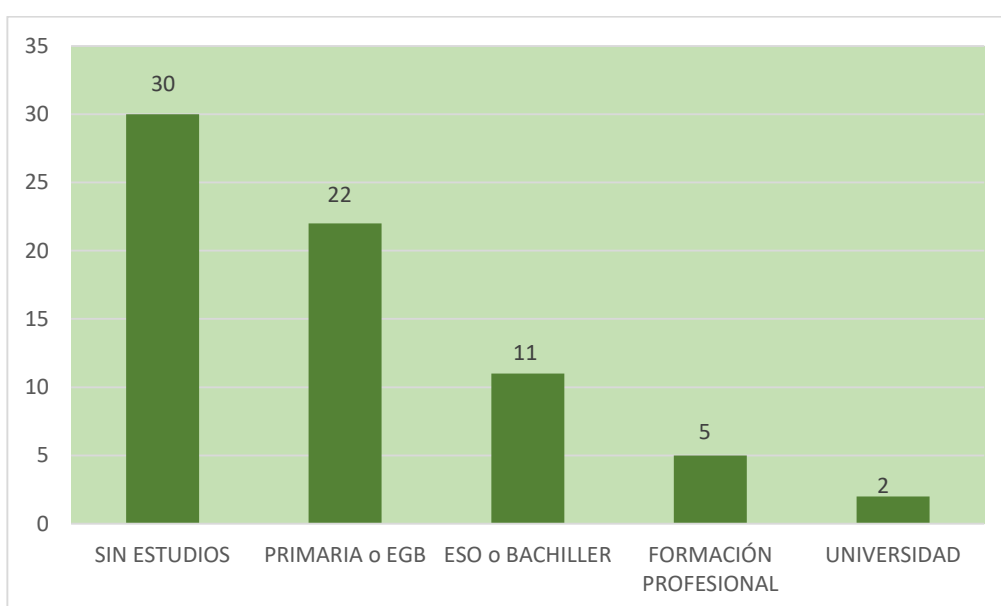


En el siguiente gráfico FIGURA 11 se muestra la distribución de usuarios por nivel de estudios. Se evidencia un gran número de usuarios sin estudios o estudios primarios, treinta, que no han terminado la enseñanza obligatoria, ya sea que pertenecen a la E.G.B., Enseñanza General Básica, (obligatoria hasta los 14 años) o a la actual Primaria (obligatoria hasta la edad de 12 años).

La enseñanza de Primaria es la más realizada por nuestros pacientes. Un total de veintidós tienen el título de estudios básicos (E.G.B. o Primaria). Once pacientes han cursado la ESO/Bachiller o parte de los estudios de esta etapa. Cinco de ellos tiene titulación de Formación Profesional y dos de ellos han llegado a empezar estudios universitarios.

En este punto, es conveniente recordar que nuestra entidad cuenta con una colaboración de la **Escuela de Adultos del Alto Guadalentín** de Lorca, desde el año 2006. Nuestros usuarios disponen de una profesional de magisterio, durante el curso académico que se iguala al calendario en cualquier centro educativo de la Región de Murcia, que los enseña y los prepara para la realización de los exámenes que una vez superados los cualifica con el título de la primaria o de la ESO, según el caso.

FIGURA 11. Distribución por nivel de estudios en la población atendida.

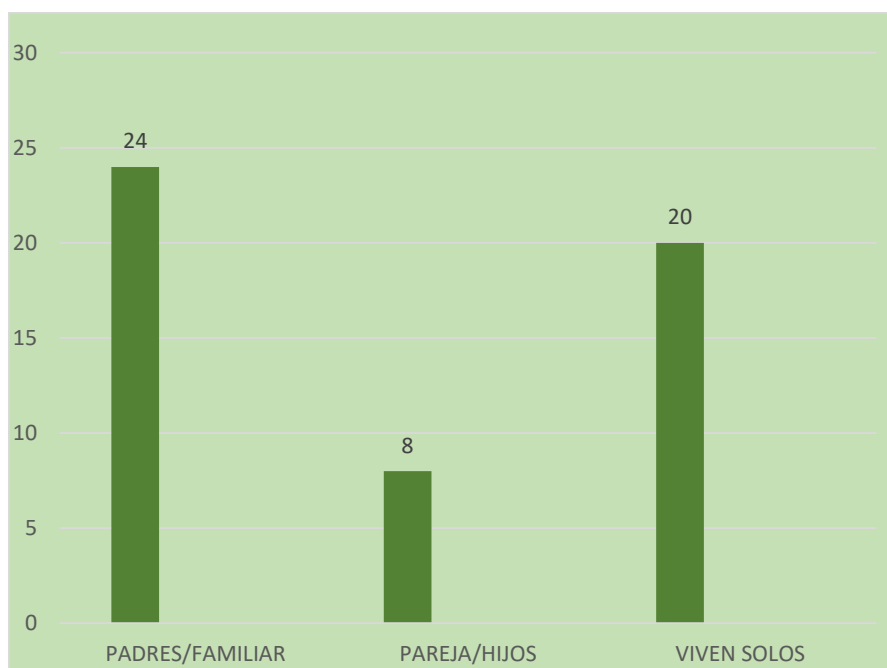


En relación a la situación de convivencia cotidiana anterior al ingreso de las personas atendidas en nuestra CT durante 2023, representado en el gráfico FIGURA 12 se refleja que la mayoría de los usuarios, veinticuatro de los pacientes viven con su familia de origen, sus padres, normalmente con la madre y en los menos casos, con algún hermano, y/o abuela y/o algún otro familiar. Muchos de ellos, conviven con la familia de origen después de haber roto sus relaciones con la pareja con la que convivían.

Veinte de los pacientes ingresados en nuestra CT viven solos, porque lo hacían o porque han perdido referentes y apoyos familiares dada su enfermedad o incluso, algunos de ellos están sin hogar y han vivido en la calle.

Otra cifra son los ocho usuarios que viven con su pareja y/o hijos. Es decir, con la familia que ellos han formado habiendo salido del hogar primigenio de su familia de origen.

FIGURA 12. Distribución en cuanto a la situación de convivencia de las personas atendidas.

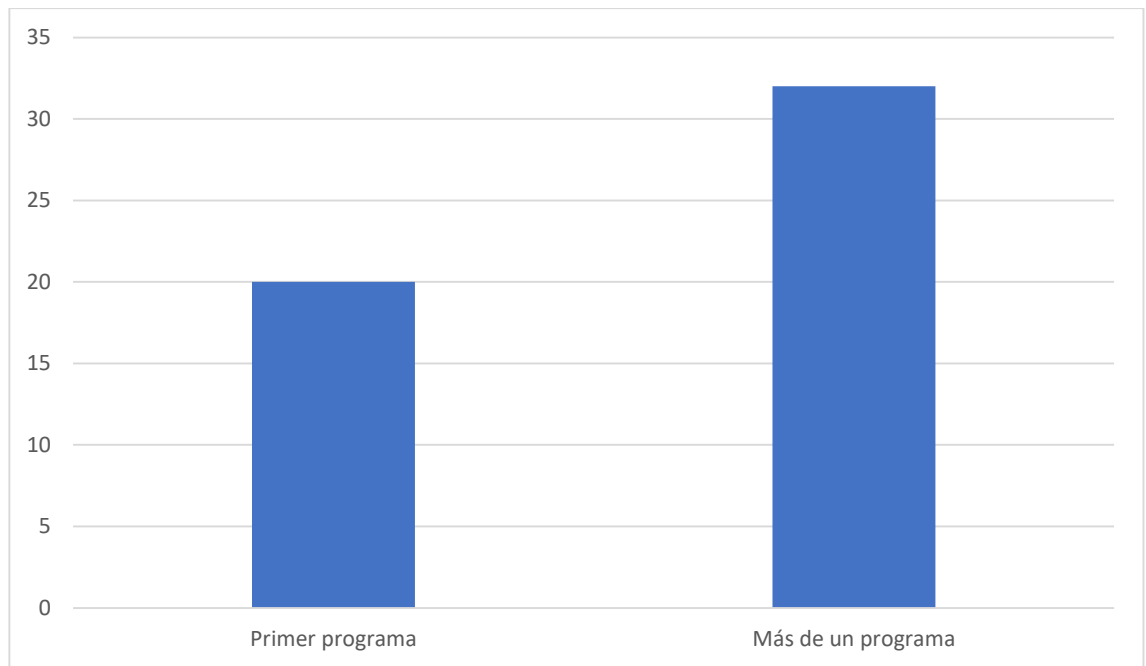


También queremos mencionar en el gráfico FIGURA 13 cuántos de los usuarios de 2023, han estado en nuestra comunidad terapéutica realizando su primer programa de rehabilitación. Queda reflejado en el gráfico que más de dos tercios son usuarios que han estado en otro u otros centros anteriormente. Esta circunstancia es muy común entre nuestros pacientes. La mayoría realizan un periplo por varios centros a lo largo de la duración de su enfermedad adictiva antes de lograr la recuperación, con una fase de abstinencia prolongada en el tiempo, que les permite reinsertarse en una vida normalizada dejando al margen la adicción y las conductas adictivas.

Cuando el usuario hace su primer programa creemos que las posibilidades de rehabilitación son mayores. Si tiene una historia de fracasos previos, interioriza y manifiesta una creencia distorsionada de incapacidad

adquirida que hay que abordar con ellos para desmontarla ya que puede funcionar como una retroalimentación negativa y distorsionadora

FIGURA 13. Usuarios que realizan su primer programa de rehabilitación.



6.-PROGRAMA DE INTERVENCIÓN:

ACTIVIDADES

La CT dispone de un programa de intervención compuesto por diferentes actividades que se implementan en nuestro centro con profesionales de nuestra comunidad terapéutica. A lo largo del año 2023, se han llevado a cabo actividades en cuatro áreas diferenciadas:

- Área de salud
- Área social/laboral
- Área psicoterapéutica
- Área formativa

6.1.-ÁREA DE SALUD

6.1.1.- TALLER DE ENFERMERÍA

I.- FUNDAMENTACIÓN

Cuando nos acercamos a las drogodependencias u otro tipo de adicciones comportamentales, concebimos la enfermedad como la ruptura del equilibrio biopsicosocial, de manera que siempre son entendidas como un fenómeno multifactorial, donde se integran aspectos individuales con factores del contexto familiar, a los que hay que añadir el entorno social, cultural y económico. Es de ámbito enfermero, específicamente, brindar a las personas de este cuidado integral u holístico, del que depende, directamente, la salud.

De la misma forma, y tal y como define la OMS, la adicción es una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por la búsqueda patológica de la recompensa y/o alivio a través del uso de una sustancia u otras conductas.

Con lo cual, al tratarse de una enfermedad, el papel de enfermería durante todo el proceso del paciente en un centro de desintoxicación está más que justificado, ya que se encuentra en contacto estrecho con la persona, pudiendo observar tanto su estado a nivel orgánico como su estado a nivel emocional.

Es por ello que se puede considerar que el papel de Enfermería es fundamental en los niveles de prevención secundaria, tratamiento y rehabilitación. En muchos estudios, además, ha quedado demostrada la eficacia de los cuidados enfermeros en pacientes con patología dual. El profesional de enfermería utiliza sus conocimientos, habilidades y actitudes para conocer, cuidar, diagnosticar y tratar la respuesta de esta población a los problemas reales y/o potenciales derivados del consumo y su estado mental, con el fin último de mejorar la calidad de vida y autonomía.

En definitiva, tal y como demuestra la experiencia del Centro, agregar una figura enfermera, a este equipo de trabajo, resulta indispensable.

II.- OBJETIVOS

Como objetivo general, se pretende: fomentar el cuidado integral de la persona.

Como objetivos específicos:

- Promocionar y fomentar la salud física y mental.
- Prevenir la enfermedad.
- Lograr la recuperación y rehabilitación de las adicciones y de otras enfermedades concomitantes.
- Dotar de herramientas y conocimientos para el autocuidado.
- Llevar a cabo un control regular del estado físico de los usuarios.
- Conseguir una buena adherencia terapéutica.
- Reestablecer o incorporar hábitos de vida saludables.

III.- METODOLOGÍA

Se utilizan dos tipos de metodología:

- **Trabajo en grupo.** El profesional expone el tema a través de una ponencia y/o proyección de vídeo. Una vez implementado el tema de la sesión, se abre un turno de preguntas, curiosidades, dudas y aclaraciones que sirven de interacción formativa para todos los asistentes.

- **Trabajo individual.** El profesional expone el tema a tratar de forma individual, a modo de “consulta de enfermería”, de manera que los usuarios sientan que son el foco de atención, consiguiendo una mayor implicación y un mejor abordaje de posibles problemas o déficits.

IV.- SESIONES

MÓDULO 1: APROXIMACIÓN A LA ENFERMERÍA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

○ SESIÓN 1: PRESENTACIÓN TALLER DE ENFERMERÍA.

Aprovecho el primer día para presentar el taller de enfermería, explicar en qué va a consistir y conocer a todos los usuarios, de forma individual.

○ SESIÓN 2: APROXIMACIÓN A LA ENFERMERÍA. VALORACIÓN ENFERMERA, PATRONES FUNCIONALES Y PLAN DE CUIDADOS.

Sesión enfocada de forma individual. Les expongo en qué va a consistir la sesión de la tarde y, tras las explicaciones oportunas, se procede a:

- Toma de temperatura.
- Control de peso (seguimiento).
- Valoración enfermera siguiendo los 11 Patrones de Marjory Gordon.

Aprovecho la sesión para hablar con todos ellos y los animo a que realicen preguntas o comentarios relacionados con su estado físico, mental y social. Les manifiesto la importancia de la **valoración enfermera** y el porqué de la misma.

A nivel general, hay muy buena aceptación de la sesión.

○ SESIÓN 3: APROXIMACIÓN A LA ANTROPOMETRÍA. MEDICIÓN DE TALLA Y PESO. CÁLCULO DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL-IMC.

Antes de la sesión individual, explico a todos los usuarios en qué va a consistir el taller de hoy. Les hablo sobre la antropometría y su utilidad en la salud, acabando con la definición de índice de masa corporal y de lo que podemos conocer con su cálculo.

De forma individual van entrando en la consulta, donde después de la teoría proporcionada, los mido y peso a todos para hacer su cálculo de IMC y les indico acciones a seguir, o realizar, de acuerdo a los resultados obtenidos.

- **SESIÓN 4: SALUD. CONCEPTOS Y DIMENSIONES. CONCIENCIACIÓN Y CONOCIMIENTO DEL CONCEPTO DE CALIDAD DE VIDA. AUTOADMINISTRACIÓN DEL CUESTIONARIO DE SALUD SF-36.**

Sesión enfocada en el concepto de Salud y sus diferentes dimensiones. Proyecto un vídeo, de unos 10 minutos, impartido por el doctor Alejandro Jadad.

Tras la visualización, pido, de manera colectiva, que me hablen sobre qué es la salud para ellos. Estimulo el diálogo sobre el tema en cuestión y muchos de ellos participan en la discusión.

Tras esto, hago hincapié en el concepto de percepción de la salud y lo relaciono con el cuestionario SF-36 que, más tarde, reparto para su realización de forma individual.

El SF-36 es utilizado en investigaciones médicas, de salud mental y, en general, en investigaciones relacionadas con la salud. Ofrece una perspectiva general del estado de salud de la persona con la ventaja de ser fácil y rápido de rellenar, a la vez que también es sencillo de evaluar. Contiene 36 preguntas que abordan diferentes aspectos relacionados con la vida cotidiana de la persona que rellena el cuestionario.

Estas preguntas se agrupan y miden en 8 apartados que se valoran independientemente y dan lugar a 8 dimensiones que mide el cuestionario: funcionamiento físico, limitación por problemas físicos, dolor corporal, funcionamiento o rol social, salud mental, limitación por problemas emocionales, vitalidad y percepción general de salud.

- **SESIÓN 5: ACTIVIDAD FÍSICA. APROXIMACIÓN, CONCEPTO Y CONCIENCIACIÓN DE LA IMPORTANCIA DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA COMO EJE FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS.**

Sesión orientada al concepto y concienciación de la importancia de la práctica de actividad física como eje fundamental en la prevención de enfermedades crónicas, así como su relevancia para la salud mental de las personas.

Apoyo mi discurso en estudios recientes (2015-2020), basados en la evidencia científica.

- **SESIÓN 6: HIGIENE DEL SUEÑO. INSOMNIO Y FARMACOLOGÍA LIGADA.**

Con ayuda de soporte audiovisual, expongo la importancia del sueño en la salud de las personas.

Tras conocer el concepto general de *SUEÑO*, de nuevo a través de la proyección de vídeos, informo sobre el insomnio y su repercusión en la salud, así como de la farmacología asociada al trastorno, de acuerdo al alto número de usuarios que son consumidores de este tipo de medicamentos.

MÓDULO 2: PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS

- **SESIÓN 1.1: SOPORTE VITAL BÁSICO ADULTO – RCP EN EL ADULTO. RECOMENDACIONES COVID-19.**

Con apoyo audiovisual, basado en la última evidencia proporcionada por la AHA (American Heart Association) y teniendo en cuenta las recomendaciones por la Covid-19, baso mi séptima sesión en dar algunas nociones elementales sobre el soporte vital básico y la importancia de conocer esta práctica, para toda la población.

A través de un vídeo formativo, muestro la maniobra de resucitación cardiopulmonar o RCP en el adulto y muestro las situaciones en las que está indicada su uso.

Al finalizar las explicaciones, paso un test de evaluación para comprobar la consolidación de las diferentes ideas impartidas.

- **SESIÓN 1.2: SOPORTE VITAL BÁSICO (RECOMENDACIONES COVID-19) – RCP PEDIÁTRICA.**

Con apoyo audiovisual, basado en la última evidencia proporcionada por la AHA (American Heart Association) y teniendo en cuenta las recomendaciones por la Covid-19, fundamento mi octava sesión en dar algunas nociones básicas sobre el soporte vital básico y la importancia de conocer esta práctica, para toda la población.

A través de un vídeo explicativo, muestro la maniobra de resucitación cardiopulmonar o RCP en niños (en las 3 edades) y las situaciones en las que es totalmente contraproducente su uso.

Considero importante recalcar la diferencia entre la RCP pediátrica y la de los adultos, para terminar la sesión.

Al finalizar las explicaciones, paso un test de evaluación para comprobar la consolidación de las diferentes ideas impartidas.

- **SESIÓN 2.1: ATRAGANTAMIENTO EN EL ADULTO. MANIOBRA DE DESOBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA – MANIOBRA HEIMLICH – COMPRESIONES ABDOMINALES.**

En este taller expongo el concepto de atragantamiento y la importancia de saber actuar ante una situación basada en la obstrucción de la vía aérea, en la población adulta. Para ayudar a consolidar el simulacro, proyecto un vídeo formativo en la materia.

De la misma forma, doy a conocer en qué situaciones no es recomendable el uso de la maniobra Heimlich, también llamada de compresiones abdominales.

Al finalizar la sesión, paso un test de evaluación para comprobar el afianzamiento de las diferentes ideas impartidas.

- **SESIÓN 2.2: ATRAGANTAMIENTO EN EDAD PEDIÁTRICA. MANIOBRA DE DESOBSTRUCCIÓN DE LA VÍA AÉREA – MANIOBRA HEIMLICH – COMPRESIONES ABDOMINALES.**

En este taller presento el concepto de atragantamiento y la importancia de saber actuar ante una situación basada en la obstrucción de la vía aérea, en los niños. Para ayudar a consolidar la materia, proyecté un vídeo formativo, actual y guiado por un enfermero especializado.

De la misma forma, doy a conocer en qué situaciones no es recomendable el uso de la maniobra Heimlich, también llamada de compresiones abdominales. Como ya pasara en las sesiones de RCP, se hace necesario destacar las diferencias entre niños y adultos.

Al finalizar la sesión, paso un test de evaluación para comprobar el afianzamiento de las diferentes ideas impartidas.

- **SESIÓN INDIVIDUAL*: REVALORACIÓN PATRONES FUNCIONALES. PLAN DE CUIDADOS.**

Sesión individual en la que se vuelve a entrevistar a todos los usuarios con el fin de hacer la revaloración de los patrones funcionales para comprobar si el plan de cuidados individualizado está siendo el correcto o es necesario la modificación de diagnósticos enfermeros, objetivos e intervenciones.

La sesión también es aprovechada para, entre otras cosas, conocer las opiniones de los usuarios sobre los temas tratados y estar al corriente de sus intereses, de manera que puedan sugerir temas para futuros talleres.

- **SESIÓN 3: HEMORRAGIAS. DEFINICIÓN, TIPOS Y ABORDAJE.**

El objetivo de la sesión es que los usuarios conozcan la importancia del control de las hemorragias, los diferentes tipos que pueden encontrarse y, por último, que sean capaces de realizar un buen control de sangrado, en cualquiera de ellos.

Reproduzco un vídeo formativo, actual y guiado por un enfermero especializado en urgencias y emergencias.

Como ya hiciera en las anteriores sesiones del módulo de primeros auxilios, para arraigar los conocimientos, paso un test de evaluación a todos los usuarios.

MÓDULO 3: ADICCIÓN. DROGAS Y CEREBRO

○ SESIÓN 1: ADICCIONES. CONCEPTOS DE TOLERANCIA Y DEPENDENCIA.

El taller se basa en los conceptos de *ADICCIÓN*, *TOLERANCIA* *DEPENDENCIA*. Como es habitual en las sesiones, refuerzo la información con soporte audiovisual.

○ SESIÓN 2: TABACO Y DEPENDENCIA TABÁQUICA. AUTOADMINISTRACIÓN DEL TEST DE FAGERSTRÖM.

En cualquier tipo de población diana a la que nos dirijamos, pero más aún en este tipo de comunidades terapéuticas, dado el alto índice de usuarios consumidores, se hace de vital importancia dar a conocer las consecuencias de la práctica tabáquica, tanto a nivel físico, como mental, donde detallaremos la implicación de las diferentes hormonas y su actuación en el cerebro.

Al finalizar la sesión, doy a los usuarios el test de Fagerström para que lo rellenen y, de esta manera, conocer el grado de dependencia tabáquica de cada uno.

○ SESIÓN 3: ALCOHOL.

En cualquier tipo de población diana a la que nos dirijamos, se hace de vital importancia dar a conocer las consecuencias del consumo (excesivo) de alcohol, tanto a nivel físico, como mental, más aún si algunos de los usuarios a los que están dedicados estos talleres, tienen problemas con el uso y abuso de esta sustancia.

Para conseguir un mayor impacto en los usuarios, proyecto un vídeo donde dos personas hablan de las consecuencias de ser alcohólicos y cómo afectó este hecho a todos los ámbitos de su vida: física, mental y social.

- **SESIÓN 4: CANNABIS.**

Sesión centrada en informar sobre el consumo de esta droga, considerada “blanda”, a pesar de todas las consecuencias a nivel cerebral que provoca, especialmente entre la población más joven, haciendo hincapié en la idea de que algunas consecuencias, las provocadas a nivel neuronal y cerebral, no son reversibles.

- **SESIÓN 5: COCAÍNA.**

Taller orientado en informar sobre los peligros de uso y abuso de la cocaína, así como las consecuencias de su consumo a nivel físico y mental. Apoyo la charla en un vídeo informativo.

- **SESIÓN 6: REHABILITACIÓN Y REINSERCIÓN.**

Tras varias sesiones centradas en algunas de las drogas más habituales y sus consecuencias en la vida de las personas, es de igual relevancia exponer representaciones de superación y ayuda tras los problemas de adicción.

En esta sesión, se lleva a cabo la proyección de un vídeo reportaje sobre una comunidad terapéutica, enormemente paralela a la nuestra, donde trabajadores y usuarios dan testimonio de sus vivencias y victorias.

MÓDULO 4: SALUD MENTAL I

- **SESIÓN 1: PATOLOGÍA DUAL**

Nuestro centro presta su servicio, atención y ayuda a personas con patología dual, principalmente, por lo que se hace de vital importancia una sesión centrada en este tipo de patología. Además, utilizo este taller como nexo de unión entre el

módulo anterior, centrado en el abuso de sustancias y este, motivado, esencialmente, por el conocimiento sobre salud mental.

- **SESIÓN INDIVIDUAL*: REVALORACIÓN PATRONES FUNCIONALES. PLAN DE CUIDADOS.**

Sesión individual en la que se vuelve a entrevistar a todos los usuarios con el fin de hacer la revaloración de los patrones funcionales para comprobar si el plan de cuidados individualizado está siendo el correcto o es necesario la modificación de diagnósticos enfermos, objetivos e intervenciones.

La sesión también es aprovechada para, entre otras cosas, conocer las opiniones de los usuarios sobre los temas tratados y ver sus intereses en otros, de manera que puedan sugerir temas para futuros talleres.

- **SESIÓN 2: INTRODUCCIÓN A LA SALUD MENTAL. APROXIMACIÓN, CONCEPTO Y PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DE LA SALUD MENTAL: RECORRIDO CONCEPTUAL.**

Recorrido conceptual a través de la salud mental y su importancia para el concepto de Salud.

Se dan a conocer los temas a tratar en este y el siguiente módulo.

- **SESIÓN 3.1: ANSIEDAD. TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA. ANSIEDAD.**

Sesión centrada en la ansiedad, como una de las enfermedades mentales más frecuentes y de mayor incidencia en la población. En esta sesión, el tema versará sobre el TAG.

- **SESIÓN 3.2: CRISIS DE ANSIEDAD O DE PÁNICO, ANSIEDAD ANTICIPATORIA Y AGORAFOBIA.**

Sesión centrada en la ansiedad, como una de las enfermedades mentales más frecuentes y de mayor incidencia en la población. Se tratarán los diferentes tipos de ansiedad, de manera que los usuarios sean capaces de identificarlos y diferenciarlos, como herramienta clave para su tratamiento.

- **SESIÓN 3.3: FARMACOLOGÍA LIGADA A LA ANSIEDAD. ANSIOLÍTICOS**

Dar información sobre la farmacología ligada a la enfermedad, las benzodiazepinas o ansiolíticos.

- **SESIÓN 4: DEPRESIÓN. FARMACOLOGÍA ASOCIADA.**

Taller orientado en exponer información sobre la depresión, como una de las enfermedades mentales más frecuentes y de mayor incidencia en la población. La segunda parte del taller se centra en dar información sobre la farmacología ligada a la enfermedad, los antidepresivos.

- **SESIÓN 5: TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD. TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD. PRONÓSTICO Y FARMACOLOGÍA LIGADA.**

Con la ayuda de un vídeo, hablo sobre qué son ambos trastornos y en qué se basa su diagnóstico. Comunico información sobre el pronóstico de las enfermedades, así como de su tratamiento, recalcando la importancia del tratamiento combinado (psicológico + farmacéutico) en este tipo de patologías.

MÓDULO 5: SALUD MENTAL II

- **SESIÓN 1: TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO. PRONÓSTICO Y FARMACOLOGÍA ASOCIADA.**

Se realiza un breve recorrido conceptual sobre las obsesiones y compulsiones para, de manera más lógica, acabar relacionándolo con el trastorno. Como pasara en el trastorno de la personalidad, es muy significativo dar a conocer la importancia del tratamiento psicológico, como coadyuvante de la farmacología.

- **SESIÓN 2: TRASTORNO BIPOLAR. EPISODIOS MANÍACOS. PRONÓSTICO Y FARMACOLOGÍA ASOCIADA.**

Taller enfocado en el trastorno bipolar, no sin antes explicar en qué consisten los episodios de manía, fundamentales para entender la enfermedad. La sesión es utilizada, además, para recordar los episodios depresivos, así como para conocer el tratamiento y pronóstico de la misma.

- **SESIÓN 3: TRASTORNO PARANOIDE DE LA PERSONALIDAD. PRONÓSTICO Y FARMACOLOGÍA ASOCIADA.**

Con soporte audiovisual, expongo en qué consiste el trastorno paranoide de la personalidad, incidiendo en la diferencia entre esta y otras enfermedades para esclarecer sus criterios diagnósticos. Se informa sobre el pronóstico y el tratamiento recomendado, siendo el psicológico, el más efectivo.

- **SESIÓN INDIVIDUAL*: REVALORACIÓN PATRONES FUNCIONALES. PLAN DE CUIDADOS.**

Sesión individual en la que se vuelve a entrevistar a todos los usuarios con el fin de hacer la revaloración de los patrones funcionales para comprobar si el plan de cuidados individualizado está siendo el correcto o es necesario la modificación de diagnósticos enfermos, objetivos e intervenciones.

La sesión también es aprovechada para, entre otras cosas, conocer las opiniones de los usuarios sobre los temas tratados y saber sus intereses en otros, de manera que puedan sugerir temas para futuros talleres.

- **SESIÓN 4: ESQUIZOFRENIA. IDEAS DELIRANTES Y ALUCINACIONES. PRONÓSTICO Y FARMACOLOGÍA ASOCIADA.**

Antes de indagar en la enfermedad, propiamente dicha, se hace necesario explicar en qué consisten las ideas delirantes y las alucinaciones.

Para llevar a cabo la sesión, me apoyo en soporte audiovisual.

Asimismo, se da información sobre el pronóstico y la farmacología asociada a la enfermedad.

Apoyo la sesión en un vídeo guiado por el doctor en psiquiatría en el hospital clínico de Barcelona, Víctor Navarro.

- **SESIÓN 5: TRASTORNO ESQUIZOAFECTIVO DE LA PERSONALIDAD.**

Una vez se ha hablado de qué son los trastornos afectivos y la esquizofrenia, es interesante que los usuarios conozcan y sean capaces de identificar otro tipo de patologías asociadas, como es el caso del trastorno esquizoafectivo de la personalidad.

Para ello, baso el taller en un vídeo proporcionado por el médico psiquiatra Víctor Navarro, del Hospital clínico de Barcelona.

- **SESIÓN 6: LITIO Y PSIQUIATRÍA**

Dado el número de pacientes psiquiátricos que toman litio, es interesante que los usuarios conozcan este tipo de fármacos, las falsas creencias sobre los niveles analíticos y para qué tipo de enfermedades está recomendado su uso para, de alguna forma, intentar aplacar el estigma que lo envuelve.

Apoyo el tema en un vídeo, de nuevo realizado por el doctor en psiquiatría en el hospital clínico de Barcelona, Víctor Navarro.

- **SESIÓN 7: TRASTORNO ESQUIZOIDE Y ESQUIZOTÍPICO DE LA PERSONALIDAD.**

Sesión apoya en dos vídeos de la psicóloga clínica Úrsula Perona, para explicar dos trastornos psicóticos que, a veces, tendemos a confundir.

El fundamento de estos dos últimos módulos, va encaminado a que los usuarios sean, de alguna forma, capaces de reconocer algunos de los trastornos psiquiátricos más comunes, por los que se ven afectados algunos de ellos, de manera que podamos proporcionar otra herramienta más de ayuda en su día a día.

MÓDULO 6*

- **SESIÓN 1:** Revaloración del Plan de Cuidado. Planteamiento de dudas, aclaraciones o temas de interés por parte de los asistentes.

- **SESIÓN 2:** Revaloración del Plan de Cuidado. Planteamiento de dudas, aclaraciones o temas de interés por parte de los asistentes.
- **SESIÓN 3:** Revaloración del Plan de Cuidado. Planteamiento de dudas, aclaraciones o temas de interés por parte de los asistentes.

***NOTAS ACLARATORIAS*:** *al final de cada taller se abre turno de preguntas y debate para los usuarios, de manera que los conceptos queden más asentados, aprovechando la resolución de dudas.*

Tras el taller, todos los usuarios, de forma individual, entran en la consulta de enfermería, donde se les toma la tensión arterial y se les pesa para llevar un control semanal. Esta parte del taller es comúnmente utilizada para que los pacientes continúen interactuando conmigo, de manera que se comenten temas o se resuelvan dudas que no han querido descubrir delante de sus compañeros, como parte de un plan de cuidados íntegro e individualizado.

Todos los talleres de enfermería están actualizados en base a la última evidencia científica disponible, siguen las directrices del Ministerio de Sanidad en cuanto a las estrategias de Prevención de la enfermedad, Educación para la Salud y Promoción de la Salud, así como se contemplan elementos clave incluidos en el Plan Nacional sobre Drogas.

V.- EVALUACIÓN

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden dos parámetros: nivel de ejecución y actitud. Además, se calcula la media para la asistencia.

Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD

USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N	(SÍ/NO)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2023

Primer semestre:

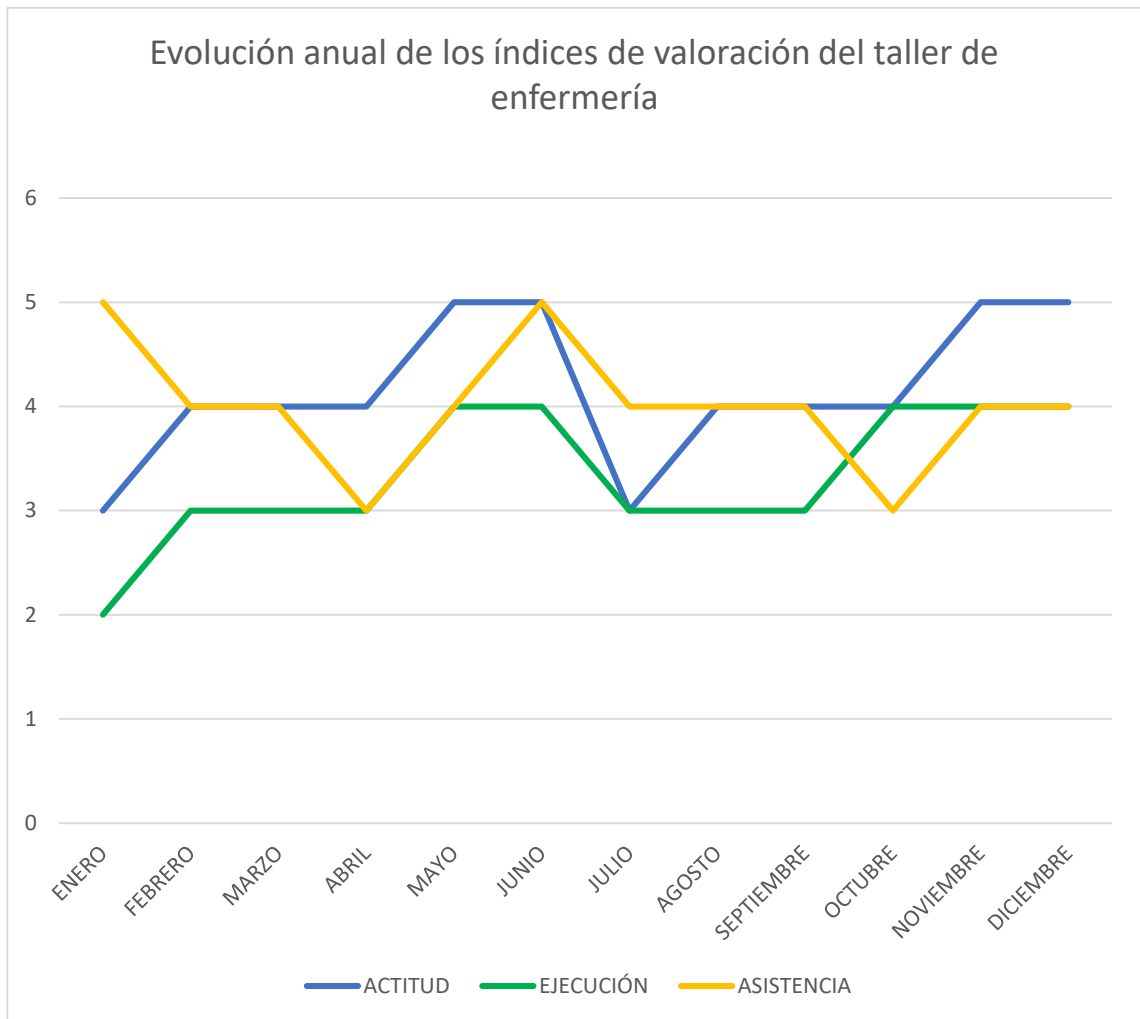
ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
98-100%	3.75	4.5

En el primer semestre del año 2023 se ha conseguido generar un gran entusiasmo por este taller. La gran mayoría de usuarios han asistido con gran interés y participación. Las sesiones se han convertido en espacios para la aclaración de dudas y la respuesta a inquietudes de gran trascendencia.

Segundo semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
98-100%	4	4.5

A lo largo del segundo semestre del año 2023 se mantiene la línea del primer semestre, el taller se ha desarrollado con gran satisfacción por parte del profesional y pacientes. La mayoría de los usuarios se muestran muy participativos e interesados en muchas de las temáticas que se trabajan y se genera siempre un amplio diálogo en las sesiones.



6.1.2.-TALLER DE DEPORTE

I.- FUNDAMENTACIÓN

La práctica de actividad física supone para la persona que la realiza unos beneficios físicos, psíquicos y sociales. Una actividad física diaria de intensidad moderada como es caminar a un ritmo medio durante al menos 30 minutos, está demostrado que mejora la circulación en todo el organismo, favorece a través de la sudoración la eliminación de toxinas, mejora el tono muscular, aumenta la transmisión del impulso nervioso hasta nuestro miembros, produce una ligera hipertrofia en el corazón que mejora su funcionamiento, mantiene nuestros órganos vitales en buen estado ya que son también tejido muscular de tipo liso.

La práctica de esta actividad produce en nuestro cerebro la liberación de serotonina y melatonina que favorece nuestro estado de ánimo así como la conciliación del sueño, problema habitual en el colectivo de las adicciones.

Si añadimos esta práctica de forma grupal estamos creando un grupo de personas que realizan una actividad con la que se sienten bien y en la que están acompañados. El entorno en el que se relacionan es positivo, alejado del mundo de las drogas o ambientes detonantes para ellos y que puede ser una cadena de transmisión de cara al futuro del usuario cuando abandone el centro tras completar su programa

En el caso concreto de personas con adicción a sustancias la práctica de actividad física se hace imprescindible ya que debido a la medicación que toman muchos de ellos así como el estado físico en el que muchos de ellos se encuentran; sedentarios, obesos, insuficiencias respiratorias, colesterol, diabetes... entre otras muchas patologías que suele presentar este colectivo la actividad física en nuestro centro de forma dirigida surte un efecto muy positivo en todos los aspectos anteriormente mencionados.

II.- OBJETIVOS

Como objetivo general tenemos elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial del colectivo con problema de abuso de sustancias.

Y como objetivos específicos:

-Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.

-El programa de actividad física debe proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad, evitando siempre el sedentarismo.

-Valorar los hábitos sociales relacionados con la salud.

-Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad, así como una actitud contraria a la violencia, a los estereotipos sexistas y a los prejuicios de cualquier tipo.

-Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

-Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.

-Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos.

-Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.

-Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, para planificar, para tomar decisiones y para asumir responsabilidades, valorando el esfuerzo con la finalidad de superar las dificultades.

-Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.

III.- METODOLOGÍA

Las sesiones duran una hora y el técnico deportivo guía, explica y supervisa en todo momento la actividad a realizar.

SESIÓN 0: PRE TEST: PAR-Q/ IPAQ/ Cuestionario sobre práctica general actividad física.

SESIÓN TIPO CIRCUITO AERÓBICO:

-Calentamiento 10min: movilidad articular y carrera continua.

-Parte principal 35-40min:

* 60SEG ZIG-ZAG MAS SPIRINT

* 60SEG BICICLETA SPINING

* 60SEG SKIPPING DE PIERNAS

* 60SEG TRANSPORTAR PESA DE 1KG DE UN EXTREMO A OTRO EN LÍNEA RECTA SIN PARAR

* 60SEG BICEPS CON UNA PESA DE ½ KG SIN PARAR DURANTE

* 60SEG RECTO ABDOMINAL SIN PARAR DURANTE

* 60SEG ALTOS COMBA SIN PARAR DURANTE

(REPETIR X3 ESTE CIRCUITO CON UN DESCANDO ENTRE VUELTAS DE 2 MIN, DESCANSO 2 MIN ENTRE VUELTAS).

SESIÓN TIPO CIRCUITO DE FUERZA Y COORDINACIÓN:

-Calentamiento 10 min: movilidad articular y activación cardiovascular

-Parte principal: 10 min juego de pelota; 10 pases; variante; sin moverse la persona que tiene la pelota.

-Juego de intercambio pelota entre parejas; variante: cambio de pareja, en tren, en círculo.

* 15 min circuito;

60" GOLPEO PELOTA DE 1KG CONTRA EL SUELO CON BOTE

60" APERTURAS HOMBRO

60" FLEXIONES/ CON RODILLAS APOLLADAS

60" SENTADILLAS/BICEPS

60" GOLPEOS BOXEO CON PESAS 1 KG EN CADA MANO

60" BURPIES/ MANTENER EL EQUILIBRIO

60" PRESS DE HOMBRO CON MANCUERNA DE 1KG

***descanso: recuperar durante 1'30" y repetir x 3 vueltas todo el circuito.

-10 min de relajación y estiramientos.

SESIÓN TIPO CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN:

-Calentamiento 10 min

Parte principal: 40min

*soulder bridge

*crunch

*estiramiento cuádriceps

*plancha

*plancha lateral

*estiramiento isquios

*tijeras

*estiramiento dorsal

*pointer

(TODO LO ANTERIOR X3 VUELTAS.)

-Vuelta a la calma, relajación. 10min

SESIÓN TIPO RELAJACIÓN JACOBSON:

Este tipo de sesiones consisten en contraer cada grupo muscular durante unos segundos para posteriormente relajarlos, consiguiendo un efecto analgésico en los mismos y aumentando la temperatura corporal. De igual modo se trabaja la respiración y su musculatura implicado con el objetivo de reducir en caso de existir la ansiedad.

SESIÓN TIPO SENDERISMO:

Las sesiones de senderismo se realizan todos los días, consisten en realizar una ruta por el medio natural cercado a las instalaciones del centro con una duración aproximada de 1h- 1:30h, en las que el grupo de usuarios realizan actividad física de intensidad baja-moderada caminando a pie por estos recorridos anteriormente citados.

-Sesiones de estiramientos y pilates: muchas medicaciones tienen efectos sobre las articulaciones y los propios huesos, músculos y tendones anquilosándolos y reduciendo su arco de movimiento y su capacidad para

acortarse y estirarse, de modo que este tipo de sesiones pretende contrarrestar esta situación que de por sí ya se produce en las personas sin adicciones ya que la flexibilidad tiende a perderse y disminuir a medida que pasan los años y la única forma de mantenerla o de perder la menor posible es a través de este tipo de sesiones concretas.

-Sesiones tipo circuito aeróbico y de fuerza: en estas sesiones el objetivo principal es mejorar la capacidad pulmonar de los usuarios, muchos de ellos por no decir todos consumen tabaco y añadido a los problemas anteriormente citados sino se realizan sesiones de tipo aeróbicas y de fuerza disminuye mucho la capacidad pulmonar con lo que ello supone.

Estas sesiones empiezan con una intensidad baja-moderada las 4 primeras, a partir de la 4^o empezamos a subir la intensidad siempre observando y valorando la capacidad y estado de forma del usuario en cada sesión en concreto, ya que debido a una nueva medicación o inyectable administrado o no haber dormido la noche anterior la capacidad del usuario se ve afectada y ello lo tenemos en cuenta.

-Sesiones tipo relajación de Jacobson: es una técnica de relajación en la que a partir de una postura cómoda bien sentado o normalmente en nuestras sesiones acostado hacemos que el usuario se concentre en primer momento en su respiración, controlándola y haciéndose consciente de ella para posteriormente de forma mantenida esta respiración que es de tipo abdominal, aquella en la que se inhala y exhala casi el 100% del aire de los pulmones durante un ciclo de respiración y que favorece la difusión pulmonar así como el propio intercambio de gases en ellos, se van contrayendo y relajando los diferentes grupos musculares uno a uno con cada respiración para alcanzar un estado de relajación casi total, aumenta la temperatura corporal, disminuye la ansiedad y se hacen conscientes de todas las partes del cuerpo generando una sensación de bienestar al usuario lo que facilita su correcto comportamiento durante el periodo del programa en el centro, aprendiendo una técnica que ellos mismos pueden aplicarse y ayudándolos a dormir, expulsar malos pensamientos y generar un hábito de vida saludable.

-Sesiones circuito combinadas: una vez mejorada la capacidad física del usuario se realizan sesiones de mayor intensidad, moderada-alta, en la que se producen adaptaciones estructurales y perdurables en el cuerpo del usuario durante un periodo de tiempo prolongado, tales como hipertrofia muscular en el miocardio y resto de grupos musculares del cuerpo, mejora de la transmisión del impulso motor, es decir, se transmite de forma más eficiente la orden desde el sistema nervioso a través de su neurona el impulso hasta la neurona motora que finalmente activará la zona muscular requerida en cada movimiento, aumenta los reflejos, aumenta la capacidad pulmonar de forma significativa entre otros resultados.

IV.-MATERIALES

- -Test y cuestionarios; ANEXOS
- -Hojas de tareas
- -Cuestionarios
- -Esterillas deportivas
- -Balones medicinales
- -Bandas elásticas deportivas
- -Implementos; balones, raquetas
- -Mancuernas de bajo peso
- -Bicicletas estáticas
- -Audiovisuales explicativos
- -Barra de sonido.

SESIÓN 0: TEST/ PAR-Q

SESIÓN SENDERISMO: todos los días de lunes a viernes.

SESIÓN 1: SESIÓN DE ACONDICIONAMIENTO 1

SESIÓN 2: SESIÓN DE ACONDICIONAMIENTO 2

SESIÓN 3: RELAJACIÓN DE JACOBSON 1

SESIÓN 4: CIRCUITO AERÓBICO 1

SESIÓN 5: RELAJACIÓN DE JACOBSON 2

SESIÓN 6: CIRCUITO AERÓBICO 2

SESIÓN 7: RELAJACIÓN DE JACOBSON 3

SESIÓN 8: CIRCUITO AERÓBICO 3

SESIÓN 9: RELAJACIÓN DE JACOBSON 4

SESIÓN 10: CIRCUITO AERÓBICO 4

SESIÓN 11: SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 1

SESIÓN 12: SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 2

SESIÓN 13: SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 3

SESIÓN 14: SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 4

SESIÓN 15: SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 5

SESIÓN 16: SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 6

SESIÓN 17: SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 1

SESIÓN 18: SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 7

SESIÓN 19: SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 2

- SESIÓN 20:** SESIÓN DE FUERZA Y COORDINACIÓN 8
- SESIÓN 21:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 3
- SESIÓN 22:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 4
- SESIÓN 23:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 5
- SESIÓN 24:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 6
- SESIÓN 25:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 7
- SESIÓN 26:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 8
- SESIÓN 27:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 9
- SESIÓN 28:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 10
- SESIÓN 29:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 11
- SESIÓN 30:** SESIÓN DE RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTOS 12
- SESIÓN 31:** CIRCUITO FUERZA Y COORDINACIÓN 9
- SESIÓN 32:** SESIÓN ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN 13
- SESIÓN 33:** CIRCUITO DE FUERZA Y COORDINACIÓN 10
- SESIÓN 34:** RELAJACIÓN DE JACOBSON 5
- SESIÓN 35:** CIRCUITO DE FUERZA Y COORDINACIÓN 11
- SESIÓN 36:** CIRCUITO DE FUERZA Y COORDINACIÓN 12

SESIÓN 37: CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN 1

SESIÓN 38: CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN 2

SESIÓN 39: CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN 3

SESIÓN 40: CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN 4

SESIÓN 41: CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN 5

SESIÓN 42: CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN 6

SESIÓN 43: AQUA GYM 1 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

SESIÓN 44: AQUA GYM 2 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

SESIÓN 45: AQUA GYM 3 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

SESIÓN 46: AQUA GYM 4 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

SESIÓN 47: AQUA GYM 5 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

SESIÓN 48: AQUA GYM 6 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

SESIÓN 49: AQUA GYM 7 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

SESIÓN 50: AQUA GYM 8 / JUEGOS COOPERACIÓN EN NAVIDAD

ANEXOS:

2.- Cuestionario sobre la práctica general de actividad física

Fecha _____

Nombre _____

1. Indique el tipo y la cantidad de actividad física que realiza en su trabajo.

		Marque una sola casilla
a	No estoy trabajando (ej. jubilado, invalidez, desempleado, al cuidado de una persona a tiempo completo, etc.)	
b	En el trabajo, estoy sentado la mayor parte del tiempo (como en una oficina)	
c	En el trabajo, paso la mayor parte del tiempo de pie o andando. Sin embargo, mi trabajo no requiere un esfuerzo físico intenso (ej. dependiente, estilista, guardia de seguridad, canguro, etc.)	
d	Mi trabajo implica un esfuerzo físico determinado que incluye el manejo de objetos pesados y el uso de herramientas (ej. fontanero, electricista, carpintero, personal de la limpieza, enfermero, jardinero, cartero, etc.)	
e	Mi trabajo implica una actividad física intensa que incluye el manejo de objetos muy pesados (ej. montador de andamios, obrero de la construcción, basurero, etc.)	

2. La **semana pasada** ¿cuántas horas dedicó a cada una de las siguientes actividades?

Responda tanto si actualmente trabaja como si no.

Marque una sola casilla en cada fila

		Ninguna	Menos de 1 hora	Entre 1 y 3 horas	3 horas o más
a	Ejercicio físico como natación, footing, aeróbic, fútbol, tenis, entrenamiento en el gimnasio, etc.				
b	Bicicleta, incluso para desplazarse al trabajo y durante el tiempo libre.				
c	Caminar, incluso para desplazarse al trabajo, ir de compras, por placer, etc.				
d	Tareas domésticas / Cuidado de niños				
e	Jardinería / Bricolaje				

3. ¿Cómo describiría su paso al caminar? Por favor, marque una sola casilla.

Paso lento
(ej. menos de 4,8 km/h
aprox.)

Paso medio
constante

Paso rápido
(ej. más de
6,4 km/h aprox.)

Cuestionario Par-Q

SÍ	NO	PREGUNTA
		1. ¿Algún médico le ha dicho que tiene problemas de corazón y que sólo puede hacer actividad física regulada por un médico?
		2. ¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?
		3. En el último mes, ¿Ha tenido dolor en el pecho cuando está haciendo algún tipo de actividad física?
		4. ¿Pierde el equilibrio por mareos o ha perdido en alguna ocasión el conocimiento?
		5. ¿Tiene problemas en algún hueso y/o articulaciones que pueda ser agravado por la práctica de actividad física?
		6. ¿Está tomando medicamentos recetados por el médico para la presión arterial o para el corazón (como diuréticos)?
		7. ¿Sabe alguna otra razón que pueda ir en contra o poner en riesgo su plan de acondicionamiento?

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA
IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ULTIMOS 7 DIAS
PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS (15- 69 años)

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4 días
- 5 días
- 6 días
- 7 días
- Ninguno

2. en promedio, durante esos días, ¿cuánto tiempo ha pasado haciendo actividad física intensa?

- 30 min
- 1hour
- 1h30
- 2h
- 2h 30min
- 3h
- 3h 30min
- 4h
- 4h 30min
- 5h

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

- 1
- 2
- 3

4

5

6

7

Ninguna

4. en promedio, durante esos días, ¿cuánto tiempo ha pasado haciendo actividad física moderada?

30min

1h

1h 30min

2h

2h 30min

3h

3h 30min

4h

4h 30min

5h

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

1

2

3

4

5

6

7

Ninguno

6. En promedio, durante esos días, ¿cuánto tiempo pasas caminando por lo menos 10 minutos seguidos?

30min

1h

1h 30min

2h

2h 30min

3h

3h 30min

4h

4h 30min

5h

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

30min

1h

1h 30min

2h
 2h 30min
 3h
 3h 30min
 4h
 4h 30min
 5h
 8.Edad
 Menos de 16
 Entre 17-25
 Entre 26-50
 Más de 50
 9.Sexo
 Hombre
 Mujer

V.- EVALUACIÓN

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia al grupo.

Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
USUARIO N			
	(SI, NO)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2023.

Primer Semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
16,5 (4)	3	4

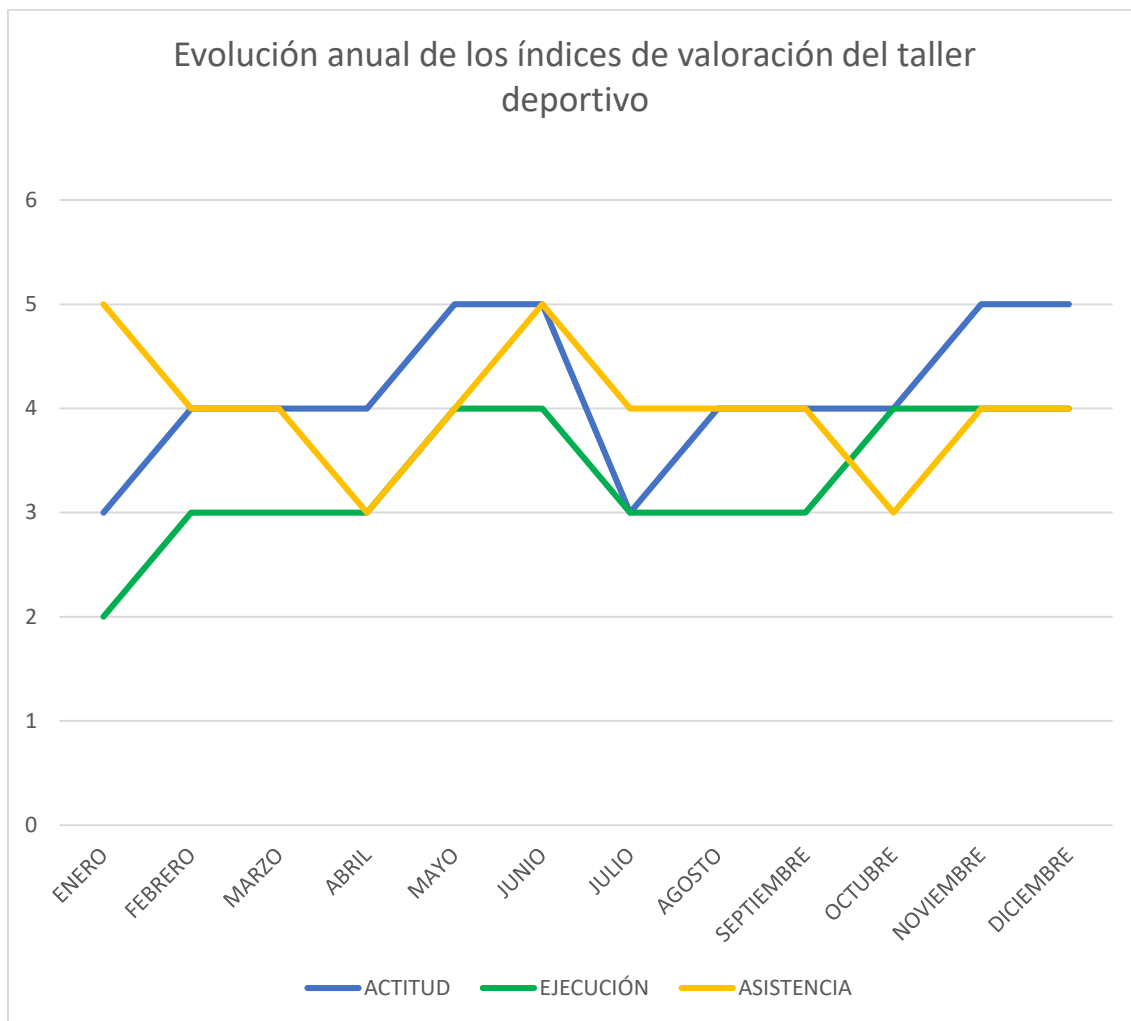
En el primer semestre del año 2023 el taller se ha desarrollado con normalidad, se han cumplido los objetivos básicos y los usuarios han mejorado su condición física en mayor o menor grado respecto a su condición inicial.

Segundo Semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
16 (4)	4	4

A lo largo del segundo semestre del año 2023 ha mejorado la dinámica respecto al primero al estar las actividades más instauradas en el centro y al llegar los nuevos usuarios con el hábito del taller ya establecido.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:



6.2.- ÁREA SOCIAL/LABORAL

6.2.1.- TALLER DE INSERCIÓN SOCIAL Y LABORAL

I.- FUNDAMENTACIÓN

Entendemos por Inserción social y laboral la capacidad de las personas para participar en su entorno, interactuando con otros y obteniendo de esa interacción resultados positivos que posibilitan una adecuada adaptación e integración social y laboral, la valoración y el reconocimiento de los otros y el desarrollo de un autoconcepto positivo.

II.- OBJETIVOS

Como objetivo general citar que los programas de Inserción social y laboral se destinan a apoyar, favorecer y reforzar los cambios que se van produciendo en los hábitos de comportamiento de las personas a través de los diferentes programas desarrollados en el centro para fomentar su competencia social y por ende, su competencia en el ámbito laboral (resolución de problemas, habilidades sociales, autocontrol, ...)

Y como objetivos específicos:

- Fortalecer la integración social, laboral y de los usuarios del programa de rehabilitación en diferentes momentos de su vida.
- Favorecer el éxito de una adecuada inserción o reinserción en el medio habitual de las personas.
- Saber y utilizar los recursos y servicios del medio o entorno de la persona.
- Mejorar la adaptación de la persona en su medio o entorno cotidiano.
- Aprender a organizar y planificar el tiempo del que disponen.
- Practicar la toma de decisiones y desarrollar el autocontrol personal.
- Adquirir la habilidad de buscar y pedir información en su medio o entorno como algo habitual.
- Conocer las herramientas necesarias para la búsqueda de recursos formativos adecuados.
- Búsqueda activa de empleo y mantenimiento del empleo.

III.- METODOLOGÍA

Se llevan a cabo sesiones de 60 minutos en las que se expone el tema por parte del profesional, apoyándose en la programación del taller y posteriormente, los participantes realizan el ejercicio que se pide, hacen preguntas, resuelven dudas y generan un diálogo abierto a todas las intervenciones posibles.

IV.- MATERIALES

- Fichas de trabajo. Anexos de cada sesión

- Hojas de tareas. Anexos de cada sesión
- Formularios
- Guías informativas
- Trabajos en grupo
- Murales

V.- SESIONES

- **SESIÓN 1:** Introducción. Para iniciar este módulo debemos empezar por conocer en qué consiste este taller y la importancia para la integración social y laboral de las personas.
- **SESIÓN 2:** Mi tiempo. Una de las habilidades de vida necesaria para una adecuada adaptación al medio es la percepción y la organización del tiempo del que se dispone.
- En esta sesión se pretende percibir el tiempo de forma correcta, para así poder organizar las actividades y priorizarlas en función de su urgencia o de su importancia.
- **SESIÓN 3.** La agenda. En esta sesión se va a enseñar a utilizar la agenda como herramienta útil de planificación y organización. Se explicarán sus partes y la utilidad de cada una de ellas. La finalidad es que cada persona se acostumbre a utilizarla como herramienta básica para recoger información y organizar el tiempo.
- **SESIÓN 4.** Decidir es cosa mía. Esta sesión se va a centrar en la toma de decisiones; qué hacer con mi ocio, cómo emplear mi dinero, qué consumo, ...

- **SESIÓN 5.** ¿Cómo decido? En esta sesión se trabajarán los pasos para tomar decisiones responsables. Se trata de una secuencia estructurada de pasos que ayudan a definir con claridad la decisión a tomar.

- **SESIÓN 6.** ¿Cuánto cuestan las cosas? Esta sesión se dedica a la administración del dinero: para tomar la decisión de emanciparse o no de forma responsable hay que hacer un presupuesto con los gastos básicos, los ingresos, gastos inesperados, ...
- Esta sesión se dedica a diferenciar los gastos imprescindibles (alimentación, agua, vivienda, luz, gas, ...) de los gastos secundarios (ocio, ropa, caprichos, ...)

- **SESIÓN 7.** ¿Vivir solo? Se continúa en esta sesión con la administración del dinero y la ejecución de presupuestos. Valorar la alternativa de vivir sólo o compartir gastos.

- **SESIÓN 8.** Ocio y tiempo libre. En esta sesión se pretende dar información sobre el ocio y tiempo libre. Se ofrecen alternativas para el tiempo de ocio y se intenta que aprendan a utilizarlo de forma responsable.

- **SESIÓN 9.** Consumo. Hay que mostrar que nuestro consumo, en algunas ocasiones, no es fruto de una decisión tomada de forma responsable, ni de nuestras necesidades sino del desconocimiento, de la influencia de la publicidad y de la sociedad, de la impulsividad, de la irresponsabilidad, ...
- En esta sesión se fomenta la responsabilidad sobre lo que se consume y cómo se consume.

- **SESIÓN 10.** Saber lo que consumo. En esta sesión se van a analizar diferentes etiquetas de productos, con el fin de saber qué compramos.

- **SESIÓN 11.** _La publicidad. Esta sesión está dedicada a analizar el fenómeno de la publicidad, sus tipos, características, destinatarios, efectos, ...

- **SESIÓN 12.** Me informo. Con esta sesión se pretende que las personas entiendan por qué es importante la información y estar bien informado. Asimismo, buscamos que sepan dónde encontrar una información veraz.
- La información tiene un papel muy importante de cara al desarrollo y la formación de nuestras actitudes, opiniones, valores, normas...

- **SESIÓN 13.** Pidiendo información. Esta sesión consiste en entrenar la habilidad de pedir información. El manejo de la información requiere desarrollar un conjunto de habilidades que permiten conseguir la información necesaria y aprovecharla; exige un dominio de estas herramientas para lograr rapidez, reducir esfuerzo y dominar la información.

- **SESION 14.** Identificarme, ¿cómo? En esta sesión se pretende que las personas sepan qué documentos de identificación personal existen, por qué es necesario tenerlos, y así mismo, de qué manera y dónde pueden obtenerse.

- **SESIÓN 15.** Los recursos sociales de mi comunidad. Esta sesión tratará sobre el conocimiento y la utilización de los recursos sociales de la comunidad y su gratuidad.

- **SESIÓN 16.** ¿Y para mi salud? Esta sesión se centra en ofrecer conocimiento de todos los recursos y servicios que el SMS pone a nuestro alcance. Para poder acceder a los recursos sanitarios, se hace necesario saber que existen, cuáles son y cómo acceder a ellos.

- **SESIÓN 17.** El mundo del dinero. Esta sesión se centra en el conocimiento de los recursos bancarios y cómo administrar de forma responsable el dinero.

- **SESIÓN 18.** ¿Cómo me muevo por el mundo? Esta sesión se dedica a temas relacionados con el transporte y medios de locomoción públicos de la comunidad.

- **SESIÓN 19.** Estudiar y trabajar. Tanto estudiar como trabajar son dos opciones que se pueden elegir. Mostrar que no son opciones excluyentes, sino que se complementan; el estudiar algo nos ofrece la posibilidad de encontrar un trabajo. En esta sesión abordaremos las dos acciones de trabajo y estudio.

- **SESION 20.** El mundo laboral. Tener un trabajo brinda a las personas posibilidades de subsistencia y de desarrollo personal. El acceso al trabajo no suele ser una tarea sencilla; por diversas razones la búsqueda de empleo supone una serie de dificultades a superar. Un primer aspecto a tener en cuenta son las alternativas laborales existentes. En esta sesión vamos a informar acerca del mundo laboral y cómo acceder a él.

- **SESIÓN 21.** El currículum vitae. El acceso al mundo del trabajo exige conocer y manejar una serie de habilidades como saber confeccionar el currículum vitae, saber escribir una carta de presentación, saber rellenar un formulario de solicitud de empleo. En esta sesión nos dedicaremos a todo ello.

- **SESIÓN 22.** Sitios de búsqueda de empleo. Dentro de lo que hay que saber para ingresar en el mundo laboral se encuentra toda la información referida a los sitios donde buscar empleo o cómo podemos ofrecernos dejando nuestro currículum.

- **SESIÓN 23.** La entrevista de trabajo I. La entrevista de trabajo es fundamental en el proceso de incorporación al mundo del trabajo. Requiere una serie de conocimientos y habilidades que en esta sesión vamos a enseñar para poner en práctica en ese momento de la entrevista.

- **SESIÓN 24.** La entrevista de trabajo II. En esta sesión se pretende continuar con la práctica de los conocimientos y habilidades adquiridos para el buen desempeño de una entrevista profesional.

- **SESIÓN 25.** Nóminas y contratos. En esta sesión se va a enseñar la información sobre otros aspectos relacionados con el trabajo y que se relacionan con los derechos y deberes de los trabajadores. Por un lado, se ofrecerá información de los contratos de trabajos y por otro, de las nóminas.

VI.- EVALUACIÓN

La evaluación de este taller, se ha llevado a cabo a través de un registro semanal, donde se ha valorado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia.

Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N			
	(1-5)	(1-5)	(1-5)

OBSERVACIONES

Primer Semestre:

ASISTENCIA	NIVEL DE EJECUCIÓN	ACTITUD
18.05 (5)	4	3

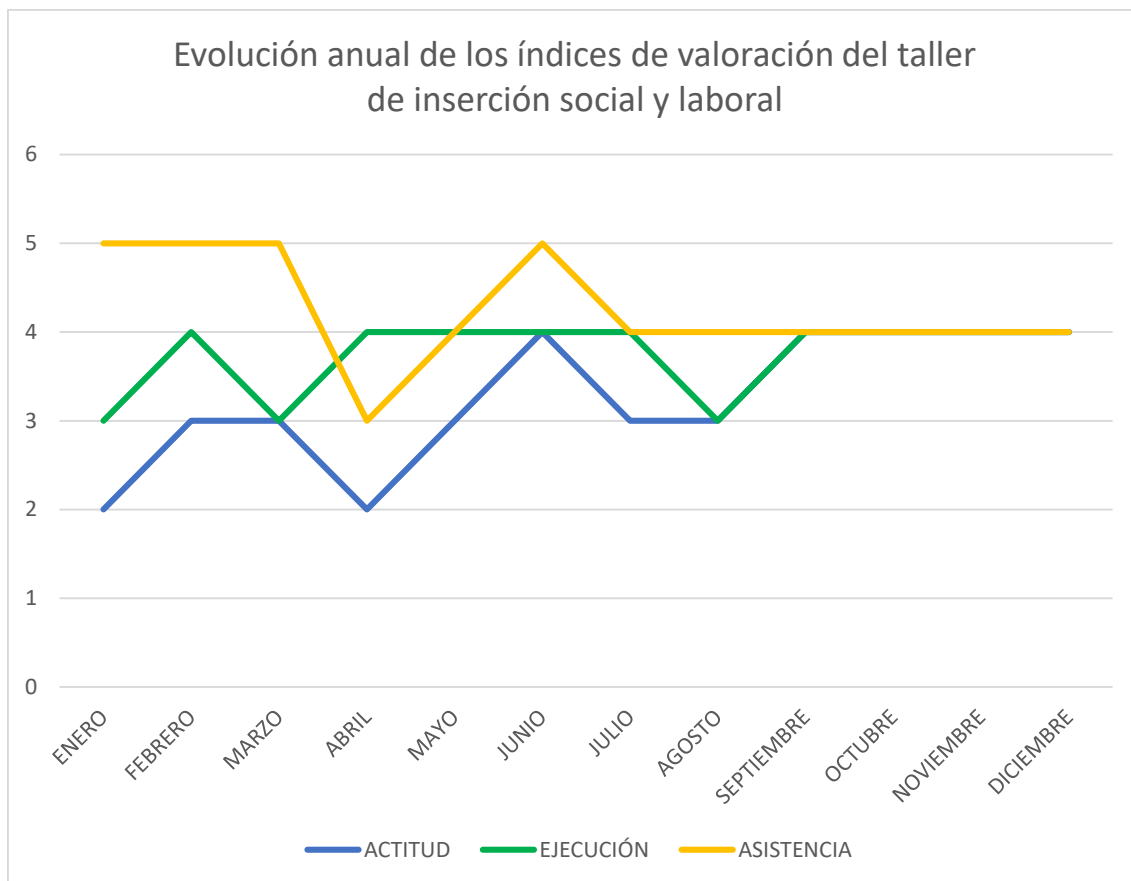
En el primer semestre del año 2023, este taller se desarrolló de manera satisfactoria, consiguiendo los objetivos marcados. Al principio del mismo, la actitud de los participantes fue reticente, pero a medida que avanzaba su desarrollo, fueron mostrando mayor interés y mejor predisposición.

Segundo Semestre:

ASISTENCIA	NIVEL DE EJECUCIÓN	ACTITUD
16.48 (4)	4	4

A lo largo del segundo semestre 2023, este taller se desarrolló nuevamente de manera satisfactoria, consiguiendo los objetivos marcados.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:



6.2.2.- TALLER DE NOTICIAS DE ACTUALIDAD

I.- INTRODUCCIÓN

Con motivo de enriquecer el programa de intervención establecido en la comunidad terapéutica, desde el mes de noviembre de dos mil veintidós se pone en marcha una iniciativa de índole formativa, social y cultural: El taller de Noticias de Actualidad.

Éste, surge como una iniciativa para intentar paliar el desconocimiento que presentan los usuarios ante temas de preocupación o interés general, es decir, hacia aquellas noticias o sucesos que suceden en nuestra sociedad tanto en nuestro entorno cercano, como en otros más amplios, nacional e internacional, al mismo tiempo que se constituye como una herramienta capaz de fomentar el juicio crítico, el establecimiento y comprensión de distintos puntos

de vista y la capacidad de establecer unas relaciones sociales con un mayor espectro enriqueciendo sus posibilidades en este aspecto.

II.- OBJETIVOS

- Estimular las funciones cognitivas básicas (atención, memoria, orientación temporal y espacial...).
- Tomar conciencia de la realidad social circundante.
- Potenciar la interrelación y comunicación entre los usuarios.
- Desarrollar actividades de grupo de carácter heterogéneo.
- Promover y desarrollar la capacidad de juicio ante los acontecimientos.
- Promover la escucha tanto verbal como no verbal.
- Estar informado.

III.- METODOLOGÍA

El taller se estructura en sesiones semanales de una hora de duración, concretamente, los viernes de 12:00 h. a 13:00 h.

En cada una de las sesiones proyectamos en formato digital la prensa semanal y la que se establece una dinámica de grupo basada en la información y el debate sobre las noticias más relevantes de la semana.

Para garantizar la imparcialidad de la información y al mismo tiempo cubrir todo el espectro informativo, recurrimos a varios diarios con diferente tendencia ideológica, para de este modo asegurar la objetividad de la información y contenidos abordados.

Del mismo modo, se intenta establecer una parcelación en las noticias, abordando en la primera parte de la sesión, las noticias de carácter internacional, pasando posteriormente a las de índole nacional y dedicando la última parte de la misma a las de carácter regional y local.

El tiempo dedicado a cada una de estos ámbitos, lo marca el ritmo de las intervenciones y debates establecidos, unido a la relevancia de la noticia, pero

asegurando siempre el abordaje de contenidos en los tres sectores de información.

IV.- MATERIALES

- Ordenador portátil
- Proyector

V.- EVALUACIÓN

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia al grupo.

Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N			
	(SI, NO)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida por sesiones durante los meses del año 2023.

Se trata de un taller que el usuario percibe como interesante y práctico, que le acerca a la realidad cotidiana que le rodea, que le aporta conocimientos y le permite de desarrollar además herramientas para relacionarse. Es una apertura al mundo, que le usuario agradece sobre todo cuando se encuentra en un periodo de internamiento.

En lo que se refiere al nivel de asistencia podemos situar este factor, dentro de la escala de Likert (1-5) en el valor máximo (X: 5), ya que las ausencias de los usuarios han sido puntuales, motivadas bien por algún asunto de tipo médico, judicial o derivado de la salida de algún permiso de fin de semana.

En los gráficos que siguen, referidos a ejecución y actitud respectivamente, apreciamos, como ya desde un principio, las puntuaciones son significativamente altas, evolucionando en un corto espacio de tiempo, tanto en lo que se refiere a nivel de ejecución, entendiendo este como participación y exposición de ideas y planteamientos en el debate que se suscita tras leer la noticia, como la actitud y motivación manifestada por los usuarios en el transcurso de las sesiones.

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2023

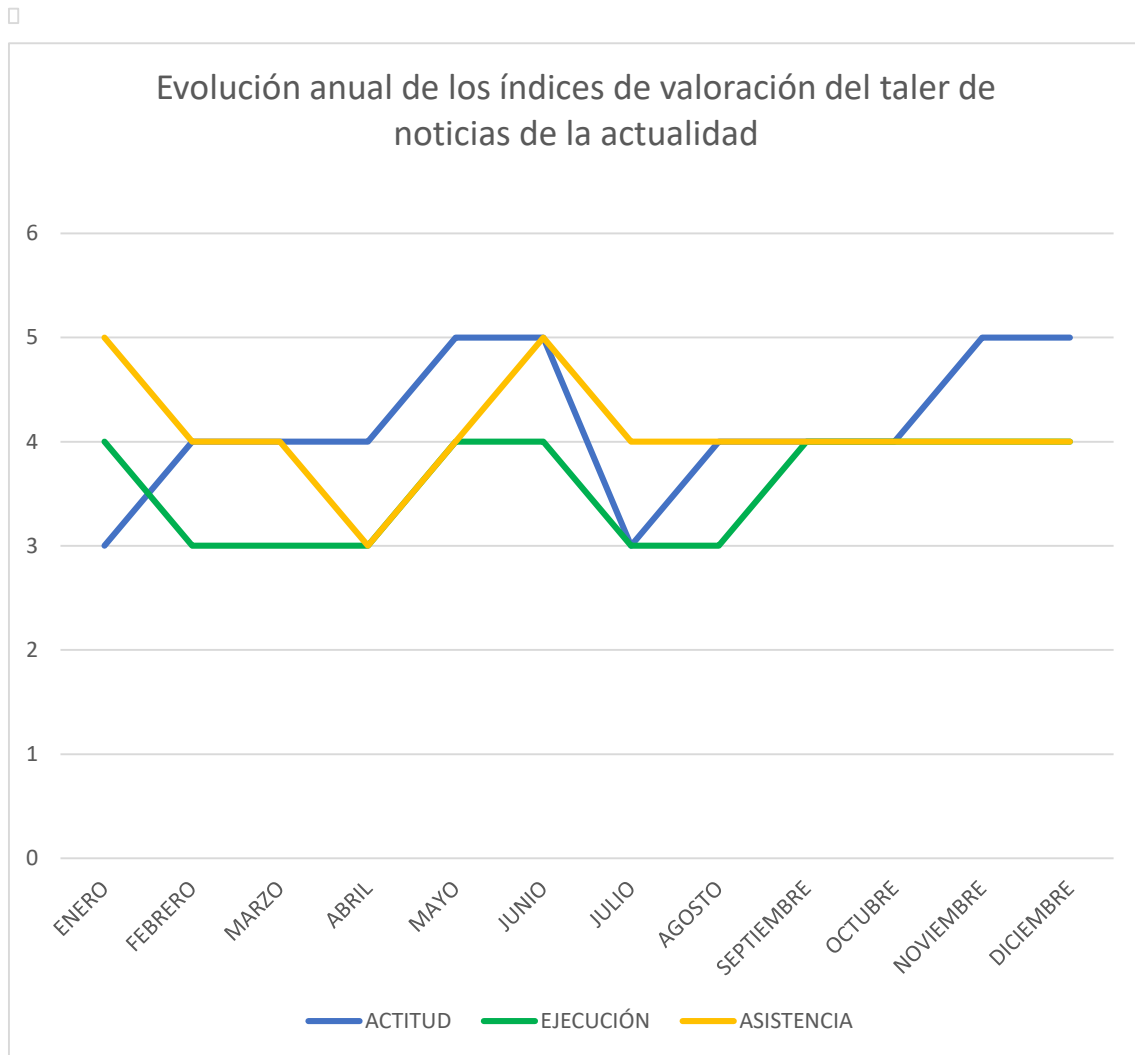
Primer semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
95-100% (5)	4.25	4.5

En el primer semestre del año 2023 se ha conseguido generar un gran entusiasmo por este taller. La gran mayoría de usuarios han asistido con gran interés y participación. Las sesiones se han convertido en espacios para la aclaración de dudas y la respuesta a inquietudes de gran transcendencia.

Segundo semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
96-100% (5)	4.5	4.5



6.3.- ÁREA PSICOTERAPÉUTICA

6.3.1.- INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA PSICOLÓGICA

I.- INTERVENCIÓN A NIVEL INDIVIDUAL

Primera fase: Información, acogida, adaptación al centro, deshabitación y comienzo de la rehabilitación integral y multidisciplinar

Se inicia el abordaje terapéutico con cada paciente y se confecciona un expediente informatizado de cada paciente.

En las sesiones se sigue el protocolo terapéutico y además, se atenderán todas las demandas planteadas por el paciente y se llevarán a cabo todas las intervenciones que desde el puesto de vista terapéutico sean oportunas siguiendo el plan de tratamiento individualizado de cada paciente (PTI). El PTI se elabora después de conocer el caso y se va completando mientras se va implementando el programa terapéutico. El PTI es abierto y dinámico.

En las ocho sesiones que se llevan cabo en la primera fase, se abordan los siguientes puntos:

- **SESIÓN 1:** Acogida por parte del terapeuta y revisión de la información global recabada al ingreso: estado de salud, situación personal, familiar, social, laboral, jurídica, ...Revisión de la FICHA DE ADMISIÓN.
Se sigue el plan de tratamiento individualizado (PTI), diseñado antes de la primera intervención y que se va completando a lo largo del programa según se va adquiriendo información del paciente.
Revisión de la adaptación al centro por parte del paciente y estado actual del mismo.
Se realiza el test URICA para evaluar el momento de cambio, (el estado de motivación) en el que está el paciente, basándonos en el Modelo Transteórico de Diclemente y Prochaska.
- **SESIÓN 2:** Ficha IC 01. CONSENTIMIENTO Y ACUERDO DE LOS SERVICIOS TERAPÉUTICOS DEL PROGRAMA DE LA COMUNIDAD TERAPÉUTICA. Firmada por el usuario.
Entrevista con el usuario sobre su estado actual de consumo y entrevista motivacional que favorezca la adherencia al tratamiento.
Revisión de la adaptación al centro.
- **SESIÓN 3:** Aplicación del test ASI 6.
Revisión de su adaptación al centro y estado del paciente.

- SESIÓN 4, 5 y 6: Aplicación de una batería de pruebas psicométricas a modo de pretest. Se lleva a cabo en tres sesiones individuales donde se abordan varios puntos:

la adaptación al centro del paciente, la implementación del programa terapéutico, la evolución y/o mantenimiento de la motivación para la rehabilitación, y antecedentes, inicio del consumo, escalada de consumo e historia de consumo.

SESIÓN 4: EPQ-A de Personalidad de Eysenck.

SESIÓN 5: Cuestionario de depresión de Beck.

SESIÓN 5: Escala de Autoestima de Rosenberg.

SESIÓN 6: Cuestionario de Habilidades Sociales.

SESIÓN 6: Escala de Asertividad de Rathus.

- SESIÓN 7: Genograma: se realiza un estudio de la estructura familiar y de las incidencias en los familiares directos.

Test proyectivo de la familia, si procede.

- SESIÓN 8: Valoración / Diagnóstico con la información obtenida de las intervenciones realizadas.

Comunicación al usuario de los resultados de las pruebas psicométricas, conclusiones de la primera fase llevada a cabo por el paciente y planteamiento de la segunda fase y de los objetivos terapéuticos para dicha segunda fase.

Entrevista motivacional y de refuerzo del tratamiento.

Segunda fase: Continuación de la rehabilitación y progresiva integración familiar y social.

En esta fase seguimos con el abordaje individual del usuario, continuando con el plan individualizado de tratamiento terapéutico, se atenderán todas las demandas planteadas por el usuario y se llevarán a cabo todas las

intervenciones que desde el punto de vista terapéutico sean oportunas. Se han llevado a cabo 8 sesiones, abordando:

Tres sesiones se dedicarán al Modelo MATRIX, implementando las siguientes sesiones individuales:

- SESIÓN 1: Realización de la ficha IC 2A del Modelo Matrix. Factores clave de recuperación. Valoración del primer permiso.
- SESIÓN 2: Realización de la ficha IC 2B del Modelo Matrix. Cuadro de análisis de recaídas. Continuación del abordaje terapéutico continuando con la implementación del PTI.
- SESIÓN 3: Realización de la ficha IC 3ª del Modelo Matrix. Evaluación del progreso del tratamiento.
- SESIÓN 4: Abordar la infancia. Relaciones familiares, interpersonales. Resultados académicos. Vida laboral.
- SESIÓN 5: Abordar adolescencia y comienzo del consumo. Relaciones interpersonales y de pareja. Valoración del segundo permiso.
- SESIÓN 6: Interacción con el medio: parejas, hijos, amigos, estudios, trabajo, deporte, hobbies, ...
- SESIÓN 7: Relación de todo lo abordado en la sesión anterior con el desarrollo de la/s adicción/es.
- SESIÓN 8: Abordar asuntos judiciales y/o penitenciarios, si procede. Valoración del programa terapéutico hasta la segunda fase. Evaluación del proceso de rehabilitación llevado a cabo por el paciente. Revisión de los objetivos terapéuticos y establecimiento de los objetivos para la tercera fase del programa.

Tercera fase: Continuación de la rehabilitación y la reinserción social y reinserción laboral, en su caso.

En esta fase continuamos con el abordaje individual del usuario, continuando con el plan individualizado de tratamiento terapéutico. Nos orientamos básicamente a la reinserción en todos los niveles de la persona: reinserción familiar, social, laboral, ...Por supuesto, en esta última fase se atenderán todas las demandas planteadas por el usuario y se llevarán a cabo todas las intervenciones que desde el punto de vista terapéutico sean oportunas, siguiendo el plan de tratamiento individualizado de cada usuario. Se han llevado a cabo ocho sesiones en esta tercera fase.

El programa se ha desdoblado a partir de la segunda sesión en función del itinerario de reinserción pertinente para el paciente en función de su situación laboral, ya sea población activa / desempleados o población pasiva (pensionistas / jubilados).

- SESIÓN 1: Ficha IC 3B. Matrix. Plan de continuidad del tratamiento de la comunidad terapéutica. Esta sesión se plantea para comprobar cuáles son los objetivos e intenciones que cada usuario ha estructurado a la altura del proceso de recuperación en la que está.

- SESIÓN 2 A: Análisis de recursos personales y profesionales.
- SESIÓN 3 A: Elaboración de un Currículum Vitae.
- SESIÓN 4 A: Técnicas de búsqueda de empleo.
- SESIÓN 2 B: Análisis de recursos personales y apoyos del entorno.
- SESIÓN 3 B: Manejo del ocio y tiempo libre.
- SESIÓN 4 B: Recursos ocupacionales del entorno.
- SESIÓN 5, 6 y 7: Aplicación de una batería de pruebas psicométricas a modo de pos-test. Se lleva a cabo en tres sesiones individuales donde se realizan:
SESIÓN 4: EPQ-A de Personalidad de Eysenck.
SESIÓN 5: Cuestionario de depresión de Beck.

SESIÓN 5: Escala de Autoestima de Rosenberg.

SESIÓN 6: Cuestionario de Habilidades Sociales.

SESIÓN 6: Escala de Asertividad de Rathus

- SESIÓN 8: Valoración del tratamiento, pautas de seguimiento y recomendaciones al finalizar el programa terapéutico y abandonar el centro.

Comunicación de los resultados de las pruebas psicométricas (si procede), contrastando la posible evolución que reflejan los resultados.

En esta última fase se ha comprobado la evolución del usuario en su integración familiar y social y se inicia la reinserción laboral, si es pertinente.

II.- INTERVENCIÓN A NIVEL GRUPAL

La intervención a nivel grupal se lleva a cabo a través de tres actividades: la implementación del modelo Mátrix , el Taller de Psicología y Taller de Educación Emocional, las cuales se describen en los siguientes epígrafes.

6.3.2.- MODELO MÁTRIX

I.- INTRODUCCIÓN

El Modelo Matrix de tratamiento intensivo de consumo de sustancias es un modelo importado de Estados Unidos para el tratamiento de adicciones, que cuenta con un bagaje de más de veinticinco años de investigación en esta materia.

El análisis DAFO resultante de la opinión de más de cincuenta expertos profesionales de la salud indican que el Modelo Matrix manifiesta más fortalezas y oportunidades para su implementación, que debilidades y amenazas, indicando que éste, en opinión de los expertos, es fácilmente adaptable a los centros, sean estos residenciales, centros de día o ambulatorios.

Desde nuestra Comunidad llevamos implementando esta herramienta de trabajo desde 2011. Para ello, los psicólogos generales sanitarios del centro se

capacitaron y obtuvieron el título de Terapeutas Matrix. Posteriormente, en el año 2017 obtuvieron el título de Supervisores Matrix.

Para una eficiente aplicación en nuestro centro, se ha realizado una adaptación del mismo para adecuarlo a nuestro programa terapéutico, especialmente en tiempo.

II.- OBJETIVOS

- Proporcionar a los usuarios una oportunidad para establecer una conexión individualizada con el terapeuta y aprender más sobre el tratamiento.
- Proporcionar un entorno donde los usuarios puedan, con la orientación del terapeuta, resolver crisis, discutir diversas cuestiones y determinar el curso del tratamiento.
- Permitir a los usuarios discutir sobre su adicción abiertamente en un contexto que no les enjuicie, con la completa atención del terapeuta.
- Proporcionar a los usuarios refuerzo y aliento respecto a los cambios positivos.
- Proporcionar reuniones para nuevos usuarios para que aprendan habilidades de recuperación temprana.
- Iniciar a los usuarios en herramientas básicas de recuperación y ayudarles a parar el consumo de drogas y alcohol.
- Introducir la autoayuda y crear una expectativa de participación como parte del tratamiento.
- Ayudar a los usuarios a adaptarse y participar en situaciones grupales.
- Permitir a los usuarios que interactúen con otros que están en recuperación.
- Alertar a los usuarios de los problemas de la recuperación y precursores de las recaídas.
- Proporcionar estrategias y herramientas para sostener la recuperación.
- Permitir que el terapeuta observe las interacciones entre usuarios.
- Permitir a los usuarios se beneficien de la experiencia prolongada del grupo.

III.- METODOLOGÍA

El Modelo Matrix se estructura en sesiones individuales y en grupo en las que se trabajan tres tipos de fichas:

- Fichas para las sesiones individuales y conjuntas.
- Fichas para las sesiones de habilidades de recuperación temprana.
- Fichas para las sesiones de prevención de recaídas.

Sesiones individuales

Estas sesiones se implementan con el sujeto cuando inicia la segunda fase del programa, en la que ya ha conseguido una madurez en el tratamiento que permite trabajar de un modo más eficaz las áreas que abordan.

Las fichas que se trabajan en estas sesiones son las que se describen a continuación:

IC 1. Consentimiento y acuerdo de los servicios del programa.

IC 2A. Factores clave de recuperación.

IC 2B. Cuadro de análisis de recaídas.

IC 3A. Evaluación del tratamiento.

IC 3B. Plan de continuidad.

La ficha de consentimiento y acuerdo ha sido modificada para adaptarla a las características del medio en el que se desarrolla el programa (comunidad terapéutica).

Sesiones en grupo

Las sesiones en grupo se van implementando a lo largo de todo el programa.

Los grupos de Matrix, son abiertos, es decir, los usuarios pueden empezar en el grupo en cualquier punto o momento y lo abandonan cuando hayan finalizado por completo las sesiones, normalmente coincidiendo con la finalización del programa terapéutico, ya que el manual está estructurado para ser implementado durante un programa de 6 meses.

Cuando las necesidades particulares de un paciente hacen que la duración del programa se acorte de los 6 meses, se adapta a él para que pueda trabajar la práctica totalidad del manual.

En general, las sesiones de todas las intervenciones grupales están programadas para llevarse a cabo a lo largo de los seis meses de duración de un programa de rehabilitación estándar.

En la primera fase del programa implementamos ocho sesiones (cada sesión comprende dos horas en diferentes días (lunes y miércoles), cada día una hora de tratamiento del Manual Matrix. En la primera fase se trabaja la parte o módulo del programa que se corresponde con Habilidades de Recuperación Temprana (HRT). La relación de sesiones es la siguiente:

- **SESIÓN 1:** Detener el ciclo. Fichas:
 - HRT A. Disparadores.
 - HRT 1B. Disparador- Pensamiento- Deseo-Consumo.
 - HRT 1C. Técnicas de parada de pensamiento.
 - SCH 1. La importancia de organizarse.
 - SCH 2. Agenda diaria.

- **SESIÓN 2:** Identificar disparadores externos. Fichas:
 - CAL 1. Registrar el progreso.
 - CAL 2. Calendario.
 - HRT 2A. Cuestionario de disparadores externos.
 - HRT 2B. Tabla de disparadores externos.
 - SCH 2. Agenda diaria.

- **SESIÓN 3:** Identificar disparadores internos. Fichas:
 - CAL 2. Calendario.
 - HRT 3A. Cuestionario de disparadores internos.
 - HRT 2B. Tabla de disparadores internos.
 - SCH 2. Agenda diaria.

- **SESIÓN 4:** La ambivalencia. Fichas:
 - CAL 1. Registrar el proceso.

HRT 4A. La ambivalencia.
HRT 4B. La lucha interna.
HRT 1C. Técnicas de parada de pensamiento.

- **SESIÓN 5:** Química corporal en la recuperación. Fichas:
CAL 2. Calendario
HRT 5. Mapa de recuperación.
SCH 2. Agenda diaria.

- **SESIÓN 6:** Desafíos comunes en la recuperación temprana.
CAL 2. Calendario
HRT 6A. Cinco desafíos comunes en la recuperación temprana.
HRT 6B. Excusas para consumir alcohol
SCH 2. Agenda diaria

- **SESIÓN 7:** Pensamientos, emociones y comportamientos. Fichas:
CAL 2. Calendario
HRT 7A. Pensamientos, emociones y comportamientos.
HRT 7B. Comportamientos adictivos.
SCH 2. Agenda diaria
HRT 9: Consejos de los 12 pasos.

- **SESIÓN 8:** Impulsividad y recompensa inmediata. Fichas:
CAL 1. Registrar el progreso.
HRT 8. Impulsividad y recompensa inmediata.

Además, las mujeres forman el Grupo Matrix de Mujeres y también trabajan unas fichas para Mujeres que pertenecen al Modelo Matrix Mujeres. La relación de sesiones de Habilidades de Recuperación Temprana (HRT) para Mujeres se trabajan a nivel individual:

- **SESIÓN 9:** Cómo son de saludables mis relaciones.
- **SESIÓN 10:** Sentirse anulada en el presente y en el pasado.

- **SESIÓN 11:** Crear serenidad.
- **SESIÓN 12:** Lista de comprobación para una recuperación exitosa.
- **SESIÓN 13:** ¿Qué más está pasando?
- **SESIÓN 14:** Quién soy vs. Qué he hecho.
- **SESIÓN 15:** Mi regalo para mis hijos: ser la mejor madre que puedo ser.
- **SESIÓN 16:** Cómo me alimento.
- **SESIÓN 17:** Conocer a la gente que me necesita
- **SESIÓN 18:** Sólo de mujeres

Con las mujeres se lleva a cabo una labor terapéutica más intensa, implementando en la primera fase donde se trabaja el Módulo de HRT, diez sesiones más, aparte de las ocho que pertenecen al manual de tratamiento mixto. Esta intensificación responde a la situación de especial vulnerabilidad de la mujer en el mundo de las adicciones. Atendiendo sus necesidades concretas reforzamos así, desde nuestra entidad, la perspectiva de género.

En la segunda fase del programa terapéutico implementamos ocho sesiones correspondientes con la parte o módulo de Prevención de Recaídas. La relación de sesiones es la siguiente:

- **SESIÓN 1:** Alcohol y recuperación. Ficha:
PR 1 Alcohol.
- **SESIÓN 2:** El aburrimiento y la ociosidad factores importantes en la recuperación. Fichas:
PR 2. El aburrimiento
PR 6. Mantenerse ocupado.
PR 30. Mirar hacia adelante: manejar los momentos de inactividad.
- **SESIÓN 3:** Motivación para recuperarse y evitar recaídas. Fichas:
PR 3^a. Evitar la deriva hacia la recaída.
PR 3B. Cuadro de amarres para la recuperación.
PR 7. Motivación para recuperarse.

- **SESIÓN 4:** Trabajo y recuperación. Ficha PR 4. Trabajo y recuperación.
- **SESIÓN 5:** Culpabilidad y vergüenza. Ficha PR 5. Culpa y vergüenza.
- **SESIÓN 6:** La honestidad abre paso a la confianza. Fichas:
PR 8. Honestidad.
PR 12. Confianza.
- **SESIÓN 7:** Prevenir recaídas y mantenerse abstinentes. Fichas:
PR 11. Anticipar y prevenir la recaída.
PR 9. Abstinencia total.
- **SESIÓN 8:** Sexo y recuperación. Ficha
PR 10. Sexo y recuperación.

En la tercera fase del programa implementamos ocho sesiones (dos horas para cada sesión en días alternos). Se continúan implementando sesiones que se corresponden con el módulo de Prevención de Recaídas, que ya iniciamos en la fase anterior y que es muy extenso. La relación de sesiones es la siguiente:

- **SESIÓN 1:** Inteligencia y aceptación. Fichas:
PR 13. Inteligencia versus fuerza de voluntad.
PR 24. Aceptación.
- **SESIÓN 2:** Gestionar mi vida y mi dinero. Ficha:
PR 15. Gestionar mi vida y mi dinero.
- **SESIÓN 3:** La enfermedad y otras justificaciones de la recaída. Fichas:
PR 16. Justificación de la recaída (I)
PR 21. Justificación de la recaída (II)
PR 19. Enfermedad.

- **SESIÓN 4:** Reconocer y reducir el estrés. Fichas:
PR 20. Reconocer el estrés.
PR 22. Reducir el estrés.

- **SESIÓN 5:** Hacer nuevos amigos y reparar relaciones anteriores.
Fichas:
PR 25. Hacer nuevos amigos.
PR 26. Reparar relaciones.

- **SESIÓN 6:** Conductas compulsivas. Ficha:
PR 28. Conductas compulsivas.

- **SESIÓN 7:** Enfrentarse a los sentimientos y a la depresión. Ficha:
PR 29. Enfrentarse a los sentimientos y a la depresión.

- **SESIÓN 8:** El día a día en la recuperación, desestabilizadores como los problemas o soñar con las drogas. Fichas:
PR 31. Día a día.
PR 32. Soñar con las drogas durante la recuperación.

IV.- EVALUACIÓN

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este programa terapéutico, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por sesiones. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia del grupo.

Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			

.....			
USUARIO N	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

En general, podemos afirmar que se trata de un programa que venimos desarrollando desde hace varios años, debido al elevado nivel de aceptación que tiene entre los usuarios que han estado ingresados en nuestro centro.

Con respecto al ejercicio 2023, en el gráfico puede observarse la adecuada evolución de este programa.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos tanto a nivel de ejecución como de actitud y asistencia por parte de los usuarios atendidos.

En lo que se refiere al nivel de asistencia podemos situar este factor, dentro de la escala de Likert (1-5) en el valor máximo (X: 5), ya que las ausencias de los usuarios han sido puntuales, motivadas bien por algún asunto de tipo médico, judicial o derivado de la vuelta de algún permiso de fin de semana.

Por otro lado, en el primer gráfico, podemos ir viendo el progresivo avance en el nivel de ejecución de los usuarios, que sobre una escala de Likert (1-5), van progresando desde una puntuación de 3 a una puntuación de 5, merced a la progresiva eficiencia en el manejo y comprensión de la estructura y contenidos del programa por parte de los usuarios.

Por último, se evalúa, la actitud y asistencia de los participantes, también observamos este avance, que parte incluso de una puntuación más alta, evolucionando desde la puntuación 4 a la 5. Se trata de temas que el paciente encuentra reales y próximos, lo que le lleva a implicarse en el desarrollo de las sesiones ya que se identifica con las experiencias y situaciones propuestas.

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2023

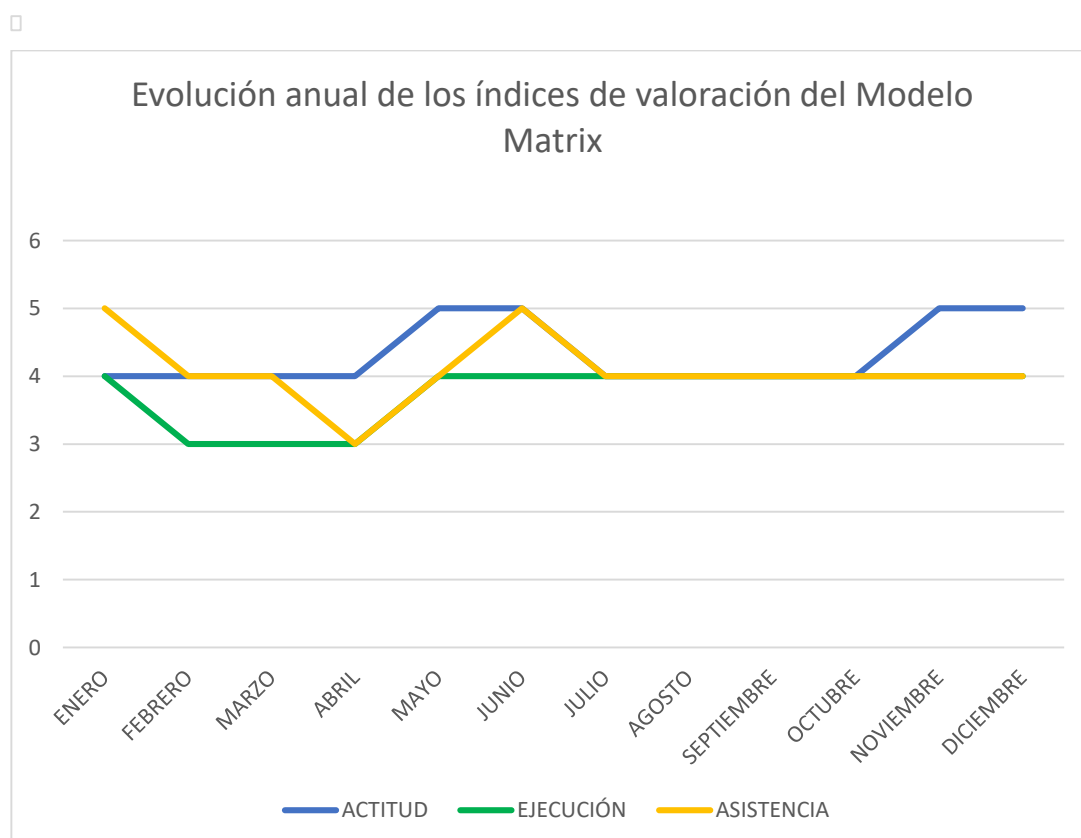
Primer semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
95-100% (5)	4.5	4.5

En el primer semestre del año 2023 se ha conseguido generar un gran entusiasmo por este taller. La gran mayoría de usuarios han asistido con gran motivación y participando activamente. Las sesiones se han convertido en espacios para la aclaración de dudas y la respuesta a inquietudes de gran trascendencia.

Segundo semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
96-100% (5)	4.5	4.5



▣ **6.3.3.-TALLER DE PSICOLOGÍA**

I.- FUNDAMENTACIÓN

El taller de psicología es una novedosa aportación que se ha hecho a la programación del plan de rehabilitación de las personas con adicciones. Es una actividad grupal que se constituye con un fin terapéutico y pedagógico.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Por tanto, en este taller se pretende trabajar concretamente el aspecto psicoemocional de la enfermedad, incidiendo en el área psicológica y social del paciente.

El taller psicológico propicia un espacio de encuentro para la reflexión, donde las personas que lo deseen puedan participar activamente e incorporar lo que sea de aprovechamiento para una recuperación integral de sí mismos y sus vidas.

Con el taller de psicología se pretende que el paciente adquiera una serie de conocimientos generales, recursos personales y estrategias psicológicas que le permitan formarse como persona, controlar su día a día y proyectar una vida normalizada. A los participantes, siempre se les hace la referencia gráfica de que el día que abandonen la comunidad terapéutica tienen que llevarse su equipaje en una mano y en la otra mano, lo que hemos dado en llamar, de forma metafórica "su caja de herramientas". Tienen que llevarse una compilación de conocimientos y competencias que les permitan desarrollar una vida con la mayor plenitud psicológica, emocional y conductual, que sea posible.

Hay que entender que un paciente ingresa en nuestro recurso para dejar de consumir tóxicos y/o para eliminar conductas adictivas, pero también acude porque tiene que aprender, (en este paréntesis vital que va a suponer la realización de un programa terapéutico), a vivir mejor, a ser una persona más plena y capaz y a afrontar el día a día, de forma exitosa. Si el único progreso que la persona lleva a cabo en el centro es mantenerse abstinentemente, su recuperación

está abocada al fracaso. Por supuesto, tienen que dejar las adicciones, pero mucho más, tienen que cambiar por fuera y por dentro, dejar la mentira, la impulsividad, el egoísmo, el victimismo, la manipulación, la baja tolerancia a la frustración, la intolerancia, la agresividad, el autoengaño, la ira,y volverse positivos, resilientes, locuaces, responsables, con alta autoestima, empáticos, asertivos, tolerantes, sinceros, cabales, resolutivos, ... Entonces, habrán puesto una base sólida a su recuperación y a su futuro libre de adicciones.

Se quiere desarrollar el taller trabajando desde una perspectiva positiva, relajada e incluso, por qué no, lúdica. Se intenta traspasar un aprendizaje con sesiones fáciles de abordar y desarrollar, con gran contenido pedagógico, intentando crear un ambiente distendido, de respeto, solidaridad y confidencialidad.

Por tanto, lo que se pretende con este taller es hacer a los participantes, personas más competentes, más equilibradas y más felices para el desempeño de una función vital: VIVIR LA VIDA.

II.-OBJETIVOS

Los objetivos generales que se persiguen con este taller son los siguientes:

- Identificar, entender y disfrutar sus emociones, ya sean positivas o negativas.
- Dotar de cuantas habilidades sociales sea posible.
- Entender y favorecer la autoestima.
- Entender y controlar la emoción de la ira.
- Aprender, practicar y disfrutar la relajación física y mental.
- Asimilación de conocimientos generales relacionados con la enfermedad y que nos dotarán de fuerza para contrarrestarla.
- Tomar conciencia del lenguaje no verbal, de la expresión facial, de la expresión corporal, de los gestos, de los movimientos que pueden acompañar a las palabras, revertirlas o sustituirlas.
- Conocer el testimonio de personas y a rehabilitadas y plenamente reinsertadas.
- Disfrutar de la musicoterapia.

- Conocer, controlar e implementar la asertividad.
- Desarrollar la percepción y concentración y todas las capacidades que nos hacen tener un muy rendimiento vital.
- Desarrollar una responsabilidad proactiva hacia una recuperación real y efectiva aprendiendo incluso, sobre la prevención de recaídas.
- Aprender a manejar y resolver conflictos.
- Aprender a tomar de decisiones.
- Conocer y disfrutar de nuestro niño interior.
- Recuperar o desarrollar la capacidad de jugar.
- Conocer e implementar la motivación en nuestras vidas desde la Psicología Positiva
- Conocer e implementar la felicidad en nuestras vidas desde la Psicología Positiva.
- Conocernos y cambiar aquellos rasgos no operativos ni funcionales.
- Aprender sobre el daño cerebral causado por el consumo de sustancias tóxicas y de la recuperación de la abstinencia, siendo conscientes siempre del deterioro que perdura.
- Trabajar la expresión corporal y su potencialidad. Entender la importancia del lenguaje no verbal.
- Abordar la agresividad en el contexto más amplio.

III.- TEMÁTICAS

- Emociones.
- Habilidades sociales y su práctica.
- Autoestima.
- Musicoterapia.
- Risoterapia.
- Role playing.
- La pareja.
- Los celos.
- La rehabilitación continuada en el tiempo.
- Técnicas asertivas y su práctica.
- Observación y percepción visual.

- Resolución de conflictos y su práctica.
- Toma de decisiones y su práctica.
- El juego.
- Psicología positiva.
- Neuropsicología.
- Expresión corporal y lenguaje no verbal.
- Agresividad.

IV.- METODOLOGÍA

- Fichas de trabajo. Anexos de sesión.
- Hojas de tareas. Anexos de sesión.
- Trabajo en grupo.
- Vídeos sobre el tema tratado como apoyo audiovisual. Indicados en cada sesión.
- Sesión de 55 minutos.

V.- SESIONES

SESIÓN 1: Introducción al taller

Se explica en qué va a consistir. Se les indican, en general, los contenidos y se les pide a los participantes que hagan sugerencias de temas a tratar. Se les explica en qué consiste una tormenta de idea y la llevamos a cabo. Por muy disparatadas que puedan parecer algunas sugerencias, posteriormente se les pueda dar forma y adaptarlas como sesión del taller.

Se termina la sesión, proponiendo que los asistentes lean un poema anónimo sobre la adicción a los tóxicos que les va a resultar muy clarificador y sobre el que pueden hacer comentarios.

CURIOSA ENFERMEDAD LA DROGADICCIÓN

Curiosa enfermedad la drogadicción
que antes de iniciarse ya todos supieron
del peligro de engancharse
y sin embargo cayeron.

Curiosa enfermedad la drogadicción
que una vez iniciada todos creyeron poder controlarla
para continuar hasta engancharse
creyendo poder dejarla algún mañana
que nunca llegaba.

Curiosa enfermedad la drogadicción
que le hacía creer a uno ser diferente y especial
creyendo poseer un secreto
que todo el mundo conoce a voces
desde mucho antes que tú.

Curiosa enfermedad la drogadicción
que incluso cuando es consciente de que la tiene

Curiosa enfermedad la drogadicción
en la que lo echas todo por la borda y volviendo a naufragar
en el mar del egoísmo y la insana necesidad.

Curiosa enfermedad la que alimento de mentiras y autoengaños
con el único fin de tomar una sustancia
al principio para experimentar una serie de sensaciones placenteras,
pero al final, tan solo,
para evitar el malestar que produce su privación.

En realidad, para el que no quiere dejarlo,
nunca existirá un momento oportuno para hacerlo
y para el que quiere dejarlo, cualquier momento es bueno
siempre que uno tenga voluntad y convencimiento para luchar por ello.

Porque hay que ser conscientes de que no pasarán
muchos más trenes de regreso a la vida, ni segundas oportunidades,

ni se puede dinamitar mucho más la autoestima dañada,
ni las relaciones interpersonales, ni la salud
ni el entorno sociolaboral y económico.
Curiosa enfermedad la drogadicción que mina la confianza
de las que la utilizan para continuar drogándose
y la de los que se desesperan porque no pueden hacer nada
para ayudar a quién no quiere.

ANEXO 1

SESIÓN 2: El periódico de las emociones

Confeccionar el “*Periódico de las Emociones*”. Se les pide a los participantes que escriban un artículo para el diario que se va a publicar hoy, como cualquier periódico de tirada diaria.

Los asistentes tienen que explicar cómo se sienten hoy, luego leerlo en voz alta (voluntariamente) y los demás compañeros le comentarán al escritor lo que más le gusta de su escrito, lo que más le ha llamado la atención, lo que más le ayuda a ellos mismos, ...

ANEXO 2

SESIÓN 3: Práctica de las HHSS. Refugio subterráneo.

Con la intención de que pongan en práctica las habilidades sociales adquiridas durante el programa de rehabilitación, se hacen dos sesiones en las que se pretende generar un amplio debate grupal. En esta primera sesión, se utiliza la ficha de “*El refugio subterráneo*” en la se plantea una actividad en la que debido a un bombardeo hay que meter en un refugio a seis de las doce personas relacionadas. Es una actividad que entraña dificultad ya que tienes que tomar decisiones sobre personas y tienes que justificarlas. Realmente, no es fácil decidir y la actividad está planteada para tener que reflexionar, respetar y practicar la toma de decisiones.

Se pretende observar cómo se comunican, si aben organizarse en grupo (se necesita un moderador, un portavoz, ...), si utilizan el humor, si respetan el turno de palabra y las opiniones de sus compañeros, si utilizan la asertividad, si saben justificar sus elecciones, si se ven sometidos a la presión de grupo o a

algún tipo de prejuicio, si saben tomar decisiones, ...Se les explica que lo importante es el desarrollo de la sesión más que el resultado de la sesión en sí.

Se puede hacer la media de edad de los participantes para ejemplificar el trabajo diario que requiere la práctica correcta de las HSS. Lo normal, es que la media refleje a personas de cierta madurez y que todavía adolecen de falta de capacidad en el manejo social.

Puede ser que se acabe el tiempo y que no se haya llegado a determinar la lista de las 6 personas que hay meter en el refugio subterráneo.

ANEXO 3

A) El refugio subterráneo

Imagine que su ciudad está amenazada de bombardeo. Se aproxima un hombre y le pide una decisión Inmediata. Hay un refugio subterráneo que **sólo puede cobijar a seis personas**. Hay doce que quieren entrar en él y estas son sus características. Haga su elección y llegue a un acuerdo común en su grupo.

- Violinista, 40 años, drogadicto.
- Abogado, 25 años.
- Mujer del abogado, 24 años, acaba de salir del psiquiátrico, ambos quieren estar juntos (dentro o fuera del refugio)
- Sacerdote, 75 años
- Prostituta, 35 años
- Ateo, 20 años, autor de varios asesinatos.
- Universitaria, tiene voto de castidad.
- Físico, 28 años, sólo acepta entrar en el refugio si puede llevar una pistola.
- Orador fanático, 21 años.
- Muchacha retrasada mental, 12 años.
- Homosexual, 47 años.
- Mujer con dificultades psíquicas que sufre ataques epilépticos, 32 años.

SESIÓN 4: Práctica de las HHS (continuación). Perdidos en la Luna

Con la intención de continuar poniendo en práctica las habilidades sociales adquiridas, se hace una segunda sesión en las que se pretende generar un amplio debate. Se utiliza la ficha de "*Perdidos en la luna*", en ella se plantea una actividad en la que unas personas tienen que recorrer un espacio en el universo y se ofrecen quince objetos para que elijan los seis que se consideran

más necesarios. La lista entraña una gran dificultad para tener que argumentar y justificar sus decisiones.

Se pretende observar cómo se comunican, si respetan el turno de palabra y las opiniones de sus compañeros, si utiliza la asertividad, si saben justificar sus elecciones, si se ven sometidos a la presión de grupo o a algún tipo de perjuicio, si saben tomar decisiones, ...

Sería oportuno comprobar y sería lo esperable, si ha habido una mejora en esta segunda sesión después de haber realizado en la sesión anterior una práctica de las habilidades sociales.

ANEXO 4

B) Perdidos en la Luna

Usted es miembro de una tripulación espacial con destino a la Luna pero un fallo en el alunizaje les sitúa a 130 Km de la estación espacial; parte del material se ha estropeado. La tarea consiste en recorrer esa distancia con toda la tripulación y llevando los 15 objetos que han quedado del material. Estos objetos deben ser numerados por orden de importancia teniendo en cuenta la supervivencia del grupo durante el tiempo que dure el recorrido hasta la estación espacial (pondrá 1 en el objeto más necesario para la supervivencia, luego 2, 3 y así sucesivamente hasta llegar al 15 que será el que usted considera menos importante para la supervivencia del grupo). Haga su elección y llegue a un acuerdo en su grupo.

<input type="checkbox"/>	Caja de leche deshidratada
<input type="checkbox"/>	Dos pistolas calibre 45
<input type="checkbox"/>	Caja de cerillas
<input type="checkbox"/>	Unidad de calentamiento portátil
<input type="checkbox"/>	Luces de llama para señalar (señales luminosas de llama)
<input type="checkbox"/>	Transistor receptor FM que funciona con energía solar
<input type="checkbox"/>	Comida concentrada
<input type="checkbox"/>	30 metros de cuerda de nylon
<input type="checkbox"/>	Brújula
<input type="checkbox"/>	Botiquín de urgencia con agujas para inyecciones
<input type="checkbox"/>	Balsa salvavidas
<input type="checkbox"/>	Dos tanques con 100 litros de oxígeno cada uno
<input type="checkbox"/>	Seda de paracaídas
<input type="checkbox"/>	Mapa de estrellas de la constelación lunar
<input type="checkbox"/>	10 litros de agua

SESIÓN 5: La autoestima.

Tratamos el tema de la autoestima y se les pregunta a los asistentes qué es para ellos la autoestima. Entre todos, debemos llegar a la definición más fácil de retener y concluimos, que es “la estima que nos tenemos a nosotros mismos, lo que nos queremos”. Aclaremos que esta valoración personal es resultado de las experiencias y sensaciones que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. La autoestima es muy importante porque de ella depende nuestra realización personal y los logros en nuestra vida. Por ejemplo, si tengo la seguridad de que soy una persona válida voy a estudiar. Por el contrario, si me creo más limitado no me voy a atrever a empezar una formación.

Una explicación, con un lenguaje muy cercano, es decir que nuestra autoestima es nuestro motor: si la autoestima esta baja nuestro motor vital está apagado y si esta alta, nuestro motor está encendido.

Se les propone realizar un ejercicio rápido:

Con los ojos cerrados intentamos responder a esta pregunta: “¿Nos gusta quién somos?”, “¿Te gusta quién eres?”

Llegamos a un punto importante en el tema de la autoestima, un punto muy positivo y es que la autoestima podemos cambiarla, mejorarla. No es fija, constante, ni definitiva, como el color de nuestros ojos. Es una característica variable, que podemos modificar.

Se le explica cómo se forma la autoestima y es poco a poco, a lo largo de la vida, cada etapa aporta experiencias, sentimientos, sensaciones que darán una sensación de valía o incapacidad a la persona. Se pregunta qué creen que es importante en la autoestima y se les orienta para que lleguen a la infancia. La infancia que vivimos nos va a determinar el resto de nuestra vida. En esta primera etapa, que somos absolutamente dependientes y el trato que recibimos nos van a condicionar. Se les hace hincapié en la importancia, de los primeros tiempos de nuestra vida. Si fuimos bebés queridos y bien atendidos. Si interactuaban con nosotros con una sonrisa, nos cambiaban el pañal frecuentemente y no nos dejaban llorar o saciaban nuestra necesidad de comer pronto,... Un bebé se siente a gusto, satisfecho, con sus necesidades básicas cubiertas y crece feliz, con seguridad y confianza. Es muy diferente si al bebé se le deja llorar, no se sacia su hambre con prontitud, no se le cambia el pañal con

frecuencia, u oye gritos alrededor...ese bebé no se siente igual, está incómodo, crece con insatisfacción, inseguridad e incluso, miedo.

Luego llega la adolescencia, se necesita apoyo social y hay que sentirse valioso para avanzar en la vida. En esta fase pasamos de la dependencia familiar a confiar en nuestros propios recursos para afrontar esa etapa y llegar a la madurez. Si la infancia ha ido bien, en la adolescencia seguirá nuestra autoestima bien y se alcanzará la madurez con una buena autoestima y la persona se sentirá seguro de sí mismo y valioso. Si no es así, el niño y posteriormente, el adolescente corre el peligro de buscar la seguridad fuera de sí mismo, por ejemplo, en la droga.

Se avanza un poco más en la explicación y se les comenta que todas las personas son importantes para confeccionar nuestra autoestima: amigos, vecinos, maestros,...pero los que más, los padres. Son los referentes más importantes que van influir decisivamente, en nuestra autoestima. Para ejemplificar se les muestra la diferencia entre un padre/madre que ante una mala nota en matemáticas le dice a su hijo que la próxima vez irá mejor, que no se preocupe, que es bueno en matemáticas aunque en esta ocasión el resultado no haya sido bueno. Y, por el contrario, el padre/madre que los culpa por no esforzarse lo suficiente, le dice que es un burro o poco inteligente. O ante una caída, te pueden decir ten cuidado que no te hagas daño o pareces tonto, tienes que mirar por dónde vas.

En un momento dado, se les pide que hagan otro ejercicio:

Que vuelvan a cerrar los ojos y recuerden cómo eran de niños, que se recuerden en su infancia: sonrientes, alegres, tristes, enfadados, ... y vuestros padres, qué cara tienen, cómo os miran, ...Luego, el que quiera, expone su visualización, su recuerdo delante del grupo.

Es un tema tan delicado que se respeta al que no quiera hablar. (Si el terapeuta observa mientras los participantes tienen los ojos cerrados y están imaginando, se puede observar las diferentes expresiones que tienen, desde una sonrisa hasta una cara triste).

SESIÓN 6: La autoestima (continuación).

Continuamos trabajando el tema de la autoestima. Se hace un repaso se los aspectos que tratamos sobre la autoestima en la sesión anterior. Se recuerda

la definición que acuñamos: “la estima que nos tenemos a nosotros mismos, lo que nos queremos”. Recordamos que lo mejor de la autoestima es que podemos cambiarla, mejorarla. Se recuerda también que la etapa de la infancia determina el resto de nuestra vida. Se recuerda que las personas más influyentes son normalmente, los padres. Los mensajes que nos llegan de las personas que más tiempo pasan con nosotros, normalmente los padres, van a determinar nuestra estima por nosotros mismos.

En esta sesión introducimos una reflexión importante que ya trabajamos de forma teórica en la sesión anterior, sobre la conveniencia de tener la autoestima alta, media, media-baja, media-alta, alta muy alta,...y las consecuencias de cada nivel de autoestima. El punto óptimo sería poseer una autoestima media-alta, lo que podríamos llamar “autoestima buena”. Te permite tener actitudes y expectativas justas o rectas. No es conveniente creerte un superhéroe porque no lo somos. En resumen, podemos decir que una autoestima media-alta, una autoestima buena, nos lleva a enfrentar situaciones y resolver problemas. Una baja autoestima nos autolimita, nos mueve a escondernos y nos lleva al fracaso.

Para cambiar la autoestima hay que cuidar nuestro pensamiento. La persona tiende a tener pensamientos distorsionados de culpabilidad, generalización, lectura del pensamiento de otras personas, visión distorsionada de la realidad, autoexigencia elevada, perfección excesiva, comparación constante,...

Relacionamos la autoestima con la adicción y se expone que una persona con adicciones suele tener una autoestima baja. A lo largo del proceso de la adicción, el adicto va perdiendo muchas cosas: trabajo, amigos, familiares que lo atiendan, hobbies, pareja, desarrolla malas relaciones con los familiares que tienen alrededor,... y además, padece deterioro físico, social, laboral, ... la persona consumidora suele tener en su haber varios fracasos en su intento por abandonar los consumos. Todas estas realidades merman la autoestima. Cuando se deja de consumir e ingresáis en un centro volvéis a sonreír, a disfrutar, a encontraros bien, hacéis amigos, os recuperáis físicamente: ganando peso y asistiendo al gimnasio, las familias vuelven a acercarse a vosotros y varias circunstancias más que hacen que vuestra autoestima suba rápido y positivamente.

Un paciente me dijo una vez. *“súbeme la autoestima y soy capaz de todo”* y fue cierto.

Se lee el fragmento de “El jardín del rey” de Jorge Bucay.

Un rey fue hasta su jardín, un jardín untuoso y ornamental y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo.

El rey sorprendido, no podía creer lo que estaba viendo y el rey le preguntó al roble qué le pasaba. El roble le dijo al rey que se moría porque no podía ser tan alto como el pino.

El rey volviéndose entonces al pino, lo halló también mustio y triste y en este caso se enteró de que el pino estaba así porque no podía dar uvas como la vid, como la parra. Y entonces le preguntó a la vid y ella contestó que se moría porque no podía florecer como una rosa.

Corrió en ese momento hacia la rosa y la encontró llorando porque no podía ser tan alta y sólida como el roble. El rey estaba perplejo. No podía creer lo que oía. Entonces, el rey encontró una planta, profundamente sorprendido vio una margarita, floreciendo más fresca y vital que nunca.

El rey intrigado le preguntó: “¿Cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío?”

“No lo sé”. Respondió la margarita. “Quizá sea porque siempre creí que cuando me plantaste, querías margaritas. Si hubieras querido otro pino, otro roble, otra vid u otro rosal, lo habrías plantado. Y en aquel momento pensé: Intentaré ser la mejor margarita que pueda ser”.

Ahora es tu turno, tienes que decidir qué quieres ser y saber que estás aquí para contribuir con tu forma de ser y tus cualidades, actitudes y aptitudes. Y contribuir con tu fragancia a enriquecer el jardín de tu vida y con los que compartes vida. Simplemente, mírate a ti mismo y da lo mejor de ti. Es el momento de entender que tenemos que ser la mejor versión de nosotros mismos. No queremos ser otra persona, el resto de personas nos esperan a nosotros y tenemos que esforzarnos por mostrar, dar y sacar lo mejor que tengamos dentro.

No hay posibilidad de seas otra persona. Puedes elegir disfrutar y florecer regado por tu propio amor por ti o puedes decidir marchitarte en tu propia condena.

Les hace reflexionar sobre el texto leído y entienden con este ejemplo perfectamente el mensaje de que no debemos establecer comparaciones. Es algo que hacemos constantemente y que lo hemos aprendido porque normalmente, lo hacen los padres desde que somos muy pequeños. Nos comparan con hermanos, primos, hijos de amigos, vecinos, compañeros de clase,... Y también, nos comparan los maestros, profesores, abuelos,....

Terminamos aprendiendo esa forma de juzgarnos que es comparándonos y lo tenemos tan interiorizado que llegamos a hacerlo de forma inconsciente. El resultado, de esta tendencia es un gran sufrimiento e insatisfacción para la persona ya que no podemos ser los mejores en todos los aspectos y actitudes.

Por último, se aborda un término muy conocido en psicología: *Complejo de Inferioridad*. Definido como el conjunto de rasgos personales adquiridos en la infancia que te hacen sentir inferior a los demás y que condicionan tu conducta. Es muy limitante y hay que trabajarlo y desprenderse de él para que nuestra autoestima avance.

SESIÓN 7: La autoestima (continuación).

Continuamos en esta sesión con el tema de la autoestima.

Procedemos a visualizar dos vídeos sobre la autoestima.

El primero de Walter Riso, escritor italiano de 70 años, doctor en Psicología y especialista en Terapia Cognitiva. Vídeo titulado “Los cuatro pilares para una buena autoestima”. Explica a la perfección y de forma breve, los cuatro pilares para una buena autoestima.

El enlace: <https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/cuatro-pilares-para-cuidar-tu-autoestima-walter-riso/> (5:28 min o 31:51 min)

A continuación, se proyecta otro vídeo: “Los cuatro pilares para una buena autoestima. A mí, yo adolescente”. En él se hace un resumen de lo que dice Walter Riso que es la autoestima y además, se hacen preguntas a un grupo de adolescentes para valorar su autoestima. En el momento en que se van haciendo las preguntas se para el vídeo y se pide a nuestros asistentes que respondan y posteriormente, se escucha la respuesta que dan los participantes en el vídeo.

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=mT8qVzEhiEA> (6:19 minutos)

Tratamos la autoestima y sus pilares de una forma diferente a las sesiones anteriores, en este caso, con un soporte audiovisual.

SESIÓN 8: La autoestima (continuación).

Para terminar con el clico sobre a autoestima, al que le hemos dedicado cuatro sesiones por la importancia del tema. La autoestima es la base de la persona a nivel mental, personal, social, laboral, ...Se va les va a entregar una ficha para trabajar en esta sesión y para que la lean y la pongan en práctica a diario:

Definición de la autoestima:

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro propio ser, de nuestra manera de ser, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Además, la autoestima es querernos y respetarnos y es algo que se construye o reconstruye día a día desde dentro.

Orientaciones para mejorar nuestra autoestima:

- Es necesario comenzar a ejercitarse en desaprender lo negativo que nos inculcaron, ir reemplazando las viejas ideas que construimos por otras nuevas y positivas.
- El hecho de querernos más y mejor está en nuestras manos, no en la de los demás. Todo reside en nuestra cabeza y somos nosotros mismos lo que tenemos que cambiar nuestro autoconcepto.
- Acéptate tal y como eres, con tus cualidades y defectos. Nadie es perfecto ni hay que pretender serlo.

- Desarrolla el sentido del humor. No des importancia a las cosas que no la tienen, ni a posibles comentarios de los demás. La gente no siempre nos hace daño, hace cosas y nosotros nos sentimos atacados.
- Préstate más atención, dedícate más tiempo a aquello que te haga feliz y te satisfaga.
- O temas a las responsabilidades, ni a tomar decisiones, si algo sale mal aprende de tus errores e inténtalo otra vez.
- Si una relación no termina de funcionar, no pienses que la culpa es sólo tuya, entre dos personas ambas son responsables de su comportamiento.
- Prémiate por tus logros aunque sean pequeños y poco importantes, te sentirás mejor.
- Simplifica tu vida y dirígete a objetivos realistas para ti, dedicándote a ellos intensamente y sin miedo.
- Las personas tenemos suficiente capacidad para cambiar y aprender a lo largo de nuestra vida.

Si repites estas afirmaciones a diario llegarás a interiorizar todos los mensajes e implementarás una buena autoestima con seguridad.

ANEXO 8

Para terminar, facilitaremos a los asistentes otra ficha que recoge “el decálogo de la autoestima”, lo leeremos y hay que animar para su implementación.

Decálogo para mejorar nuestra autoestima

1. Por las mañanas, piensa que tienes la oportunidad de vivir, siéntete feliz por ello y sonríe.
2. No tomes tan a pecho los comentarios negativos y las críticas de las personas; las demás personas no te conocen y no saben todas las cosas positivas que guardas en tu interior.
3. Todas las noches, antes de dormir, recuerda las cosas que hiciste; seguramente, te darás cuenta que, a lo largo del día, hiciste cosas que favorecieron tu desarrollo personal.
4. En la medida de tus posibilidades, trata de ayudar a alguien; te sentirás muy bien al hacerlo.
5. Disfruta las cosas buenas de la vida por sencillas que parezcan: disfruta del aire que respiras, observa una flor, disfruta de la conversación con un amigo, ...La vida se va construyendo con momentos pequeños pero importantes e inolvidables.
6. Trata de sonreír el mayor tiempo posible; esto ayudará a tu estado de ánimo, a tus pensamientos y a tus acciones.
7. No te riñas ni te insultes; utiliza frases amables que te motiven y te hagan sentir una persona importante.
8. Piensa en todo momento que eres una persona válida, que vales mucho y que sólo tú eres el responsable de cuidarte.
9. Fija metas claras, realistas y concretas; te ayudarán a ver tu presente y tu futuro más claro.
10. Ama, disfruta de que te amen y fomenta un espacio de amor con las personas que quieres: amigos, familiares, compañeros,...

ANEXO 8 BIS

SESIÓN 9: La ira.

Se introduce la sesión preguntando que os dice la palabra ira. Se deja un tiempo para que aporten ideas. Lo conveniente es que respondan que es algo negativo. Por ejemplo, la ira es un problema, la ira se vive con mucha intensidad,...Hay frases como "*la ira le consumía*" que son muy significativas.

Definimos la palabra ira según la RAE: "*sentimiento de enfado grande y violento*". Se aclara que en sí misma, la ira no es mala. Es una respuesta del organismo pero hay que aprender a expresarla, canalizarla y manejarla para no llegar a una conducta que conlleve agresión verbal o física.

La ira es muy nociva cuando:

- es muy intensa y/o
- dura demasiado tiempo
- nos lleva a respuestas agresivas para los demás y/o para nosotros mismos
- afecta a nuestras relaciones con los demás.

Se explican los componentes de la respuesta de ira:

- componente motor (lo que se hace),
- componente fisiológico (lo que se siente) y
- componente cognitivo (lo que se piensa).

Es muy importante saber reconocerla para poder controlarla. Los seres humanos tenemos una gran capacidad de autocontrol y podemos llegar a controlarnos mucho más de lo que creemos, aunque haya momentos en que parezca imposible.

La ira suele provocar "*visión en túnel*", esto quiere decir que cuando nos encontramos en un estado marcado de estrés psicofisiológico, prestemos atención de forma exclusiva a aquello que se relaciona con la tarea, amenaza o preocupación principal que nos ocupa. La visión en túnel entendida como un fenómeno atencional se debe a la *hipervigilancia específica*, es decir, a la *atención selectiva* a estímulos que se asocian con una potencial amenaza para la seguridad o la supervivencia. Esto facilita que atendamos a los estímulos que

consideramos relevantes, pero reduce la capacidad de percibir el resto de factores de la situación.

Los síntomas que provoca la ira y que es importante conocer para poder identificarla y reconocerla son:

- sudor y/o temblor de manos,
- cambia la expresión de la cara,
- tartamudez,
- tensión muscular
- taquicardia,
- temblor de piernas,
- sequedad de boca,
- acaloramiento,
- sonrojarse,
- erizamiento del pelo,
- sentirse mal, incluso mareado, ...

Se explica, apoyándonos en un gráfico de coordenadas, dos términos relacionados con la ira y que debemos de conocer: nº 1. *“la curva de la hostilidad o la 1escalada de la ira”* y *“la reactivación de la ira”*

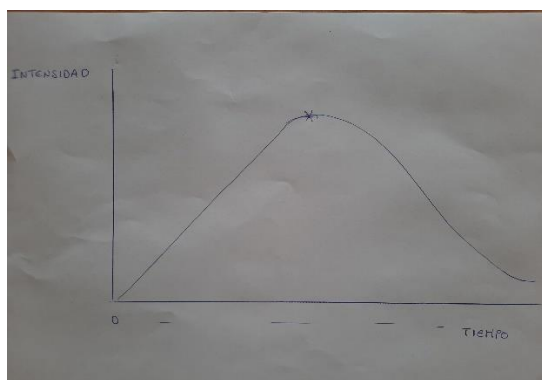
En el eje vertical se registra la intensidad de la respuesta de ira y en el eje horizontal se registra el tiempo. Conforme pasa el tiempo la intensidad de la respuesta va aumentando hasta que llega a un punto máximo de intensidad (variable en cada persona) y entonces, empieza a descender. El tiempo de subida de la activación, de bajada y de permanencia en la máxima intensidad es variable según la persona, la causa, los factores concomitantes, predisponentes,... La evolución de la ira se representa con la forma de una campana de Gauss.

También se muestra otro gráfico, nº2, en el que se muestra el desarrollo que puede seguir la respuesta de la ira, el efecto de reactivación de la respuesta de ira. Por tanto, hay que buscar el momento adecuado para abordar el conflicto porque después de llegar a una relativa calma, la ira puede volver a aparecer y así, sucesivamente. En este se muestra una campana de Gauss y a

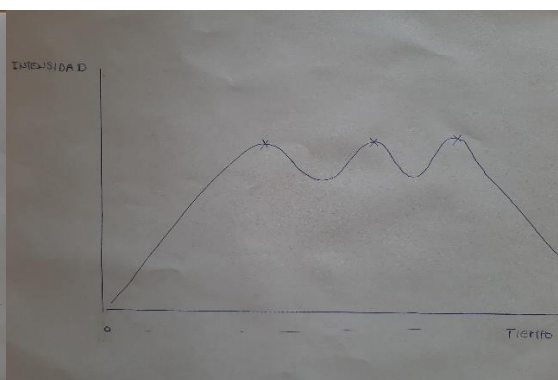
continuación, otra campana y así sucesivamente. Después de una experiencia de ira, tiene que pasar tiempo para volver a la situación inicial.

Esta información de los gráficos es muy importante para el manejo personal de la ira y para saber cómo evoluciona la respuesta de ira también en otras personas.

Nº1. ESCALADA DE LA IRA



Nº2. REACTIVACIÓN DE LA IRA



Exponemos formas de contener y reducir la ira y los participantes intervienen aportando sus estrategias personales. Por ejemplo, gritando, contando, duchándose, haciendo deporte, dando golpes, abandonando el lugar, fumando, practicando la relajación,...

Para terminar, es importante aclarar que no es bueno acumular ira porque si se acumula puede aparecer en un momento dado, ante un mínimo estímulo y brota de forma irracional, desmedida e inoportunamente.

SESIÓN 10: Técnica de control de la ira: la relajación.

Se hace un repaso de todo lo explicado sobre la ira en la sesión anterior. Se introduce la relajación como una técnica de autocontrol de la ira. Se lleva a cabo la relajación a través de la respiración (durante y después de sentir la emoción) y también se realiza la relajación física de Jacobson. Estas técnicas sirven para liberarnos de la emoción, para desahogarnos. Ya sea ante una emoción de tristeza, aburrimiento, desesperación, ira, ansiedad, insatisfacción, celos, rencor, aburrimiento,...

La técnica de la respiración se les enseña, se practica y se les explica que una vez aprendida, no hace falta que la hagan con las manos y que pueden hacerla en cualquier momento y en cualquier lugar. Los beneficios son inmediatos y ante una discusión, una entrevista de trabajo, una cita,.... ya sea en el coche, en un restaurante, en la ducha,... se puede hacer uso de ella en cualquier momento y lugar y los beneficios son inmediatos. Es muy fácil de usar. Hay que aprender a relajarse y aplicar la relajación ante cualquier signo de tensión o malestar.

Con esta técnica se pretende cambiar la respiración normal por una respiración profunda y completa. Antes de empezar, se les dice que visualicen su respiración normal y digan hasta dónde parece que llega el aire. Normalmente, comentan que no baja más de la garganta y aunque realmente no es así, es lo que parece dado el ritmo y frecuencia de la respiración. En cambio, con la respiración profunda han de bajar el aire espirado hasta llenar los pulmones. Introducimos el aire por la nariz y lo llevamos a la parte baja de los pulmones, es como llenar de aire el abdomen (se eleva la mano que está sobre el ombligo) y seguidamente, se eleva la otra mano porque terminamos de llenar los pulmones, hasta la parte alta y realizando una respiración profunda. Posteriormente, expulsamos el aire suavemente y percibimos cómo bajan ambas manos, pecho y abdomen se relajan. Se vacían los pulmones. La respiración se asemeja a una ola del mar, al coger aire la ola se acerca y al soltarlo, la ola se aleja. Esperar un segundo y volver a respirar. Ritmo fácil, libre, suave, espontáneo. Podemos cerrar los ojos y concentrarnos en la respiración y en el silencio interior.

Deben colocarse con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo, en una postura cómoda, comenzamos a practicar la respiración.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN: RESPIRACIÓN ABDOMINAL

COGER AIRE – Por la nariz, siempre con la boca cerrada. A la vez que cogemos el aire hinhamos el estómago hacia fuera. Esta sensación es relajante. Notamos cómo se eleva la mano que tenemos sobre el estómago primero y después, la que tenemos sobre el pecho.

Podemos colocar manos aunque no es necesario, pero sí al principio para aprender.

Ponemos una mano sobre el pecho y otra sobre el estómago.

SOLTAR AIRE – Mientras se está aprendiendo, soltarlo por la boca a la vez que metemos el estómago apretándolo hacia dentro. Aquí debemos notar tensión en el estómago. Una vez que hacemos bien la respiración es suficiente con que el estómago vuelva a su posición normal soltando el aire también por la nariz.

Aunque, hay quien prefiere seguir expulsándolo por la boca que parece más liberador. Permite un mayor desahogo.

Enlazamos con la relajación física de Jacobson. Se les expone y se practica. Esta técnica de relajación requiere más tiempo y hay que buscar el momento, lugar y ambiente apropiado (lugar tranquilo, luz tenue, puede haber música de fondo,...). Puede realizarse ante cualquier tensión del momento o pasada y puede simplemente, realizarse por el mero hecho de buscar una sensación más placentera o inducir el sueño. Se puede hacer sentados cómodamente o acostados.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN: LA RELAJACIÓN FÍSICA

MÚSCULO	¿CÓMO SE TENSA?	¿CÓMO SE RELAJA?
Frente (2 veces)	Mirando al frente a un punto fijo y neutro se levantan las cejas y se arruga la frente, poniendo <i>cara de sorpresa</i> .	Con los ojos entreabiertos, cejas caídas y frente <i>pesada</i> . Entrará pesadez y ganas de cerrar los ojos.
Cara (2 veces)	Simultáneamente se aprietan los ojos, se eleva la nariz, se cierra mandíbula y labios, se pone la lengua en el paladar y se sonríe.	Cara seria, ojos suavemente cerrados, boca entreabierta. Notamos pesadez y hormigueo.
Cuello (2 veces)	1. Se echa el cuello hacia atrás a la vez que elevamos la barbilla. 2. Echamos el cuello hacia delante hasta tocar la barbilla con el pecho, a la vez que tensamos laterales del cuello (no apretar mucho). No elevar los hombros.	Cuello centrado y suelto, notando que se queda inestable (como si la cabeza estuviera sujeta con un muelle).
Hombros (2 veces)	Sin apretar cuello ni brazos, elevar hombros hacia atrás y hacia arriba simultáneamente.	Dejar hombros caídos y sueltos, notando pesadez, incluso, algo de dolor.
Brazos (2 veces)	Brazos elevados, codos rectos, puños cerrados y muñeca doblada hacia dentro (notamos tensión en dedos, muñeca, brazo y antebrazo).	Brazos caídos y sueltos. Mano entreabierta. Pesadez, calor, cansancio, hormigueo.
Estómago (2 veces)	Apretar estómago hacia dentro a la vez que soplamos. Mantenemos el estómago apretado y los pulmones sin aire 4 segundos.	Dejar estómago <i>libre</i> , en posición de descanso (echándolo hacia fuera y cogiendo el aire por la nariz).
Zona lumbar y glúteos (2 veces)	Arquear la espalda intentando levantarnos de la silla apretando sólo glúteos superiores y zona lumbar (sin elevar hombros ni tensar piernas).	Dejar apoyada zona lumbar sobre respaldo de la silla, notando como un almohadón en la zona.
Piernas (2 veces)	Elevar y estirar la pierna a la vez que intentamos acercar los dedos al empeine.	Dejamos la pierna caída y suelta (sin controlar la caída). Notamos hormigueo y pesadez.

- Tensar 5 segundos y relajar el doble de tiempo. Si al relajar el músculo, éste duele es porque hemos apretado demasiado en la fase de tensión.
- Hacer 2 veces el tensar-relajar de cada grupo muscular. El paso de tensión a relajación debe ser siempre BRUSCO.
- Una vez relajados, revisar mentalmente todos los músculos en sentido descendente y relajarlos directamente.

Una vez terminada la relajación, indicarles que continúen con los ojos cerrados y se inicia una meditación guiada:

“Tenéis que imaginar que sois un ave, un pájaro o cualquier otro animal, cada uno elige el que quiera. Imaginad que vais volando, batiendo las alas tranquila y majestuosamente, vais surcando el cielo, notando el aire fresco, limpio, y disfrutáis de esta sensación. Continuáis volando y miráis hacia abajo y veis los grandes prados, verdes, con flores de colores: amarillas, lilas, rojas y veis los árboles, sus copas verdes y espesas. Y continuáis volando y veis un río de aguas

limpias, y escucháis el sonido del agua saltando y corriendo, y os llega el frescor y la sensación de agua limpia. Y seguís volando y veis grandes montañas con sus cumbres nevadas y percibís la sensación de libertad, de bienestar e incluso, de felicidad. Continuáis volando y observando desde lo alto y disfrutando de todas las grandezas de la madre Tierra, prados, laderas, flores, árboles, agua, montañas,....

Llega un momento que decidís parar y os posáis sobre una roca o en la rama de un árbol, cerráis vuestras alas, erguís vuestro cuello y desde ahí permanecéis disfrutando y mirando el paisaje y su belleza.... “

Durante todo el día tenéis que mantener esa sensación positiva, agradable, de bienestar incluso de felicidad. Tenéis que recordarla hoy, mañana, durante una semana, un mes o un año. Tenéis que saber que, por muy mal que os encontréis, podéis disfrutar de una sensación de paz y sosiego realizando las técnicas oportunas. Lo tenéis al alcance de vuestras manos.

Esperar un minuto e indicar que en el momento que cada uno quiera puede abrir los ojos.

Se establece una tertulia calmada, en la que cada uno comenta cómo le ha ido la relajación, qué animal era, si han escuchado o tenido alguna interferencia externa que les ha molestado, ...

Se les invita a que vuelvan a disfrutar de esta extraordinaria sensación cada vez que quieran y para ello, se les ofrece la ficha de la relajación a quien desee tenerla.

ANEXO 10

SESIÓN 11: Los participantes se convierten en protagonistas.

Uno de los objetivos del programa terapéutico es que los usuarios adquieran todas las habilidades y competencias que les permitan llevar a cabo una vida funcional fuera del centro.

Se les propone en esta sesión que sean ellos los que explican al resto de asistentes algún tema sobre el que quieran hablar. Se valorará su actuación, tanto los aspectos positivos como los negativos. Y se les recuerda que no es

obligatoria la participación ya que cuando se expone la actividad algunos asistentes se empiezan a poner nerviosos y verbalizan que no saben qué decir.

Se valorará, la colocación de la silla desde la que intervienen, la presentación, la forma de explicar, la gesticulación, la entonación, el ritmo del discurso, el nerviosismo, el contacto visual, la valentía, la sinceridad, el humor, la novedad o repetición del formato de otra exposición previa, el tiempo de la intervención,...El tema es libre pero se les recomienda que sea un tema que conocen para que puedan hablar sobre la realidad o ficción que elijan. Para facilitar sus intervenciones se les ofrecen varias temáticas sobre las que pueden hablar, entre ellas su evolución en el proceso de recuperación que están llevando a cabo.

A posteriori de la intervención individual, se les comunica lo que ha parecido la exposición. Todo dentro de un marco de respeto y compañerismo que nos lleva a hacer una crítica constructiva del discurso del compañero con el único fin de mejorar en la actividad de hablar en público.

El factor improvisación es muy importante ya que en la vida en muchas ocasiones no tendremos tiempo para la preparación.

SESIÓN 12: Los participantes se convierten en protagonistas (continuación).

Recordamos cuál era el objetivo de este tema, el hecho de comprobar el nivel de competencia personal de los usuarios y para ello, intervienen de forma individual, tratando el tema que quieran y lo hacen desde el lugar que siempre utiliza el profesional para dar sus explicaciones. Para facilitar sus intervenciones se les ofrecen varias temáticas sobre las que pueden hablar, entre ellas su evolución en el proceso de recuperación que están llevando a cabo.

Intervienen los usuarios que faltan por hacerlo y el resto de asistentes le comentan sus impresiones sobre su intervención.

SESIÓN 13: La pareja.

En esta sesión se va a trabajar un tema muy importante en la vida, en general, de las personas: la pareja/s.

Hacemos una introducción, aclarando que no es obligatorio tener pareja. Se puede elegir o puede que no surja la oportunidad de tener una pareja a lo

largo de nuestra vida. Actualmente, existen en la sociedad muchas formas de relacionarse y de convivir, desde vivir sólo, a compartir domicilio con amigos, a vivir el poliamor, a vivir con una pareja y formar una familia en el sentido más tradicional.

Empezamos preguntando qué importancia se le da a la pareja.

También se plantea la pregunta de si una pareja limita nuestra vida o la enriquece con sus aportaciones. Se habla de que con la pareja hay que pactar, hacer acuerdos, compartir, negociar, disfrutar,...

Se pregunta cómo es o debería ser la convivencia con una pareja.

Saber que la relación puede conllevar también a tener una descendencia.

Se plantea también si es preferible que las personas que forman la pareja sean parecidos o diferentes. Normalmente, las parejas deben complementarse y enriquecer uno a la otra parte de la pareja. Es bueno tener cada uno su espacio ya que una excesiva endogamia no es psicológicamente sano. Cada uno debe tener su entorno social ya que te permite disfrutar de diferentes ambientes y de las preferencias de amistad, de hobbies, de conversaciones,...y además, si sobreviniera una ruptura la persona no tiene que empezar a crearse una red social.

Se reflexiona sobre hasta dónde estamos dispuestos a ceder por una pareja.

Se pregunta si son fáciles las relaciones de pareja.

A la hora de empezar una relación, sueles dar tú el primer paso o esperas a que la otra persona tome la iniciativa.

Se les pregunta qué es lo primero que te atrae en una persona. Se concluye que es el físico pero tiene que haber algo más que nos atraiga conforme vamos conociendo a la persona.

Se favorece que se genere un amplio diálogo sobre este tema. Se respetan todas las opiniones y si alguien opina algo fuera de orden se le intenta reconducir y/o hacer ver su mal planteamiento.

Si tenemos tiempo en la sesión abordamos otra serie de aspectos relaciones con el hecho de buscar pareja o entablar los primeros contactos con una persona.

Hay ocasiones en que buscar pareja puede convertirse en un problema. A veces, la familia y la sociedad pueden presionarte si no tienes pareja porque siempre hacen las mismas preguntas retóricas con respecto a la soltería.

Hay que saber que todas las personas se suelen poner nerviosas cuando empiezan los primeros contactos con la pareja. Tú estás nervioso aguántalo, disimula ya que la otra persona, en teoría también está nerviosa.

También muchas personas tienen amores frustrados y eso les limita, les crea inseguridad,...Y es que hay muchos factores que influyen en nosotros a la hora de empezar una relación, nuestras experiencias pasadas, nuestra timidez, nuestros complejos, el miedo al rechazo, nuestra autoestima y seguridad,....

Para terminar se les pide a los participantes que pongan en un papel tres características que consideran importantes en la persona que esté con ellos y que lo hagan de forma anónima para que se sientan libres de poner lo que deseen. Posteriormente, se leen y se sacan unas conclusiones respecto a lo que buscan en una pareja. Deberían de ser características que tienen que ver con lo que la persona es por dentro y no tanto, por cómo es por fuera. Suelen buscar respeto, compañerismo, comprensión, lealtad, cariño,...

SESIÓN 14: La pareja (continuación).

En esta sesión se visualiza un vídeo de Marian Rojas, “4 pasos antes de elegir pareja”. Marian Rojas Estapé nació en 1983 en Madrid. Es médica psiquiatra licenciada por la universidad de Navarra. En su conferencia da una serie de ideas que pueden servir de ayuda a la hora de empezar una relación con la intención de tener una pareja estable. Se proyecta el vídeo y se trabaja sobre él con los asistentes una vez finalizado.

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=dWmCIJJGFWE> (24:24 minutos)

SESIÓN 15: Los celos

Al hilo de la sesión anterior en esta sesión abordaremos el tema de los celos. Se considera un tema muy importante que hay que abordar porque cuando están presentes en la relación de pareja se convierten en un gran problema y pueden traer grandes consecuencias para la vida de la persona que los siente y/o la que los padece. Las personas con adicciones, debido a su inestabilidad e

impulsividad y la alteración que producen las adicciones en el comportamiento, sentimientos y pensamientos, necesitan trabajar este aspecto de las relaciones humanas para ayudarles a enfocar y controlar el sentimiento de los celos.

Se pretende hacer una tormenta de ideas y se les pregunta a los asistentes qué saben de los celos, por qué sentimos celos y qué provoca los celos.

Las respuestas suelen ser muy diversas, desde acertadas a inapropiadas. Hablan de que los celos destruyen a la pareja, a la persona que los sufre y los recibe, no te dejan vivir,...

La definición psicológica es la siguiente: “*Los celos son una respuesta: - emocional (ansiedad), - mental (de agobia, el EA que lleva aparejado) y - conductual (enfado, gritos, pide explicaciones), que surge ante la percepción de amenaza, ante el temor, el miedo a perder una relación importante para la persona celosa.*”

Distinguir que hay dos clases de celos:

- Los celos románticos, los de pareja,
- Los celos no románticos: - entre amigos
 - entre hermanos
 - entre compañeros de trabajo, ...

Las razones para la reacción de los celos:

- La pérdida de la relación, que supone pérdida de recompensas y beneficios que aporta la pareja,
- La pérdida de seguridad en sí mismo o autoestima. Cuando somos dejados por otra persona nos hace daño y nos sentimos menos valorados.

Hay que diferenciar los celos dependiendo de la **intensidad** y si la **causa es justificada o injustificada**. Por tanto, podemos decir que existen:

- celos normales o adaptativos, todas las personas podemos llegar a sentirlos en algún momento de nuestra vida. Sobre todo, al principio de una relación y que es indicativo del interés de las personas que forman la pareja.

Son celos que no crean problemas, ni gran malestar, ni son demasiados serios.

Los celos normales también son los celos justificados.

Este tipo de celos los viven las personas con un pensamiento flexible que aceptan que sus parejas puedan enamorarse de otro, entienden que las personas son libres para elegir y decidir. Reconocen que si sus parejas los dejan será doloroso pero no insalvable o insoportable.

Estas personas tendrán sentimientos de preocupación, pero no vivirá aterrorizado ni obsesionado por el posible abandono de nuestra pareja. Entiende que su pareja tenga amistades o actividades con las que compartir su tiempo sin que eso signifique que ha dejado de amarlos. Se sabe que es muy sano psicológicamente hablando que las personas necesitamos nuestro espacio y nuestro tiempo al margen de la pareja y esto hace, de la relación de pareja, una relación más sana desde el punto de vista psicológico.

-celos patológicos, son los considerados celos enfermizos. Son celos muy intensos y/o celos sin causa justificada o con causa pero muy dolorosos y desproporcionados. La persona que los sufre y los padece siente un gran malestar, se vuelven obsesivos, tienen sentimientos de inseguridad, agresividad, hostilidad y depresión. Surge la desconfianza, la sospecha y entonces, se produce la vigilancia excesiva de la pareja: ropa, horarios, móvil, salidas, amigos, ... Son destructivos para la relación y para la pareja porque esta difícil situación merma, altera el equilibrio emocional y en definitiva, el bienestar psicológico de las personas que forman la pareja.

Se señala que las personas que sufren este tipo de celos tienen un perfil psicológico determinado: pensamiento rígido, con baja autoestima, dependientes, egoístas, manipuladores, chantajistas, inseguros, ... Padecen reacciones emocionales negativas y tienen necesidades de estimación, aprobación y amor constantes. Una frase que es típica en estas personas: “*si me deja me mato*” o “*si me deja la mato*”. Entraríamos en otro tema llegados a este punto que es la lacra social actual de la violencia de género pero ese es otro tema que abordaremos a lo largo de nuestro taller.

Está demostrado que los hombres y las mujeres sienten los celos de forma diferente. Ellos sienten rabia, furia y humillación y ellas sienten tristeza y abandono.

Como posibles soluciones al padecimiento de los celos hay que seguir una serie de pasos:

- ser conscientes,

- reconocerlos,
- comunicarlos a la pareja para que pueda ayudarnos.
- Y si son celos patológicos que los origina un pensamiento irracional hay que apoyarse en la realidad y desterrar lo que forma parte del imaginario mental y si es necesario, buscar ayuda profesional antes de que sea demasiado tarde.
- Hay que hacer una revisión minuciosa de nuestra actitud y comportamiento con la pareja.
- Tenemos que fortalecer el diálogo continuo ya que es algo que da confianza dentro de la pareja.
- Hay que trabajar para una mayor aceptación de nosotros mismos, tenemos que confiar más en nosotros y tenemos que trabajar nuestra seguridad y nuestra autoestima.
- Saber que si hay motivos reales para desconfiar de la otra persona hay que plantearse dejar la relación ya que es difícil restaurar la confianza cuando se ha perdido. Hay que saber que las cosas tienen un principio y un fin y que el amor también tiene fecha de caducidad.

Resaltar que hay personas que no sienten ningún tipo de celos y eso los hace libres a ellos y a sus parejas.

SESIÓN 16: Los celos (continuación).

Para cerrar el tema controvertido y problemático de los celos vamos a dedicar otra sesión a ellos en la que primero vamos a proyectar un vídeo de Enrique Delgadillo, psicoterapeuta mexicano de 39 años. Autor de autoayuda y orador motivacional que ha alcanzado una gran fama y gestiona un canal de youtube muy popular con infinidad de suscriptores y de visitas.

Se visualiza el vídeo titulado, “Cómo controlar los celos. Cuatro cosas que tienes que saber para dejar de ser celoso” y se abre un debate posterior, intentando respetar en todo momento el enfoque formativo y pedagógico para los asistentes.

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=WokVCDiCsVE> (13:54 minutos)

SESIÓN 17: Testimonio de un antiguo paciente de nuestra comunidad terapéutica totalmente rehabilitado.

Para esta sesión hemos programado la intervención de un antiguo usuario de la CT que lleva 11 años rehabilitado (Andrés Alcaraz Martínez).

Estuvo en nuestro centro en 2.009, hizo un programa de 18 meses y consiguió mantener la abstinencia durante el programa y a día de hoy, aún mantiene esa abstinencia a largo plazo.

Es una persona que estuvo consumiendo unos 24 años e hizo varios programas de rehabilitación, llevó a cabo tratamientos de reducción de daños con metadona y entró en la cárcel por un delito de atraco a mano armada.

El ponente motiva a los asistentes y da testimonio de su experiencia personal. Reconoce la importancia del entorno y el ambiente en que se mueve, de no beber alcohol, de cambiar de rutinas y de amigos, de mantener la disciplina y nunca flaquear, de hacer deporte y, sobre todo, de querer salir de ese mundo tan despreciable y destructivo.

Al final de su intervención se deja un tiempo para ruegos y preguntas.

SESIÓN 18: Reflexiones sobre el caso real de rehabilitación que conocimos el día anterior.

Hoy dedicamos la sesión a hablar sobre las impresiones, reflexiones y comentarios que les surgen a los asistentes a raíz de la presencia de una persona que ya ha conseguido la ansiada rehabilitación en la que ellos aún están en proceso.

Se les deja hablar y comentar libremente.

Tiene que quedarles muy claro, porque de hecho el ponente lo ejemplificó en directo, que la rehabilitación sucede, es posible y real. El aspecto motivacional es muy importante a la hora de realizar un proceso de rehabilitación y se insiste en este aspecto: pueden conseguir y consolidar la recuperación de las adicciones.

Se facilita la interacción entre los asistentes con preguntas abiertas como qué es lo más ayudó de sus palabras, qué consideráis que puede ser lo más difícil a la hora de mantener una rehabilitación consolidada a largo plazo, ...Se pretende que se genere un diálogo motivador y positivo sobre la alcanzable rehabilitación.

SESIÓN 19: Test proyectivo del árbol.

En esta sesión vamos a llevar a cabo el test proyectivo del árbol. Se les facilita a los participantes un folio en blanco y un lápiz y se les indica que realicen un dibujo de un árbol y posteriormente, interpretaremos sus dibujos. Se les explica en qué consiste un test proyectivo o gráfico: todo dibujo constituye un lenguaje de imágenes cuya finalidad última es comunicar, la persona que lo realiza informa sobre sí mismo, de su relación con el mundo exterior, plasma su carácter, sus rasgos de personalidad,...

Cuando todos tienen delante su dibujo del árbol, procedemos a explicar la interpretación de cada uno de los trazos presentes o ausentes que han llevado a cabo. Se pueden llegar a sacar conclusiones sobre rasgos de la personalidad que ha dibujado el árbol según lo haya realizado. Todo lo representado tiene una interpretación: el tamaño, la colocación en el folio, las raíces, el tronco, el follaje, el suelo, la simetría, los tipos de línea, las borraduras, el sombreado, ...

SESIÓN 20: Técnicas asertivas para decir "NO".

Esta sesión se convierte en un aprendizaje muy necesario y oportuno ya que las personas que desarrollan una adicción, suelen tener dificultades para decir "no" en diferentes momentos de la vida y especialmente, ante la propuesta de un consumo.

En esta sesión se explican varias técnicas para que aprendan a decir "no" en cualquier ambiente y a cualquier persona (madre, padre, hermano/a, pareja, amigos/as, colega/s,...), para que les sea más fácil decirlo y especialmente, en el mundo del consumo.

Cuando una persona ha tomado la decisión de no consumir, es importante que posea la habilidad para comunicar a los demás este hecho e imponer límites a las presiones de los demás, si fuera necesario. Para ello hay que:

- Buscar el lugar y el momento adecuados.
- Utilizar expresiones verbales correctas: Expresión directa, sin rodeos, mensajes "yo" breve y claro, utilizar modismos del tipo: "lo siento, pero no voy a tomarlo", "te importaría dejarme tranquilo",...
- Utilizar una expresión no verbal que reafirme lo que se dice, lenguaje corporal asertivo (tono de voz firme y tranquila, contacto ocular, distancia cercana al

interlocutor). Se trata de decirlo de forma amable, respetuosa y positiva, sin ser autoritario.

A continuación, exponemos 4 técnicas que ayudarán a comunicar la decisión de decir no al consumo. También sirve para otras preguntas que se puedan plantear, como, por ejemplo: “¿vamos a tu casa a ver el fútbol el jueves?” y quieres contestar con un “no”.

- “SENCILLAMENTE DI NO”

Consiste simplemente en decir “NO” ante cualquier petición que no nos agrade. Así nadie nos manipula. La palabra “sencillamente” se refiere a que no hace falta darle muchas vueltas para dar una negación, ya que basta con decir “NO”. Se hace una mención a la grafía de la palabra, lleva la “N” que es una letra con hecha con trazos firmes, rotundos, rectos, no hay manera de entrar en la pañabra no. Al contrario de la palabra “SI” que es trazo es flexible, sin aristas y se realiza con un trazo que se desliza, que se adapta. Parece significativa esa grafía de las palabras.

¿Cómo hacerlo?

Decir “NO” de un modo sencillo y rotundo.

Si la otra persona insiste en su petición, continuar diciendo una y otra vez que NO empleando diversas fórmulas: “No, que ve. Ni hablar, nada de eso. Te he dicho que no,...

Ejemplo:

-Toma, prueba esto con nosotros.

- **NO, te lo agradezco pero NO.**

- ¡Venga, pruébalo!

- **NO, gracias.**

- Pero si lo vamos a pasar guay.

- **Lo siento, NO me interesa.**

- Venga no seas borde.

- **Ya sabes que NO.**

- Tomo el mundo lo toma. ¿Vas a ser el único que no lo haga?

- **NO, no me líes. Ya te he dicho que NO.**

- Pero si no pasa nada, ¡venga, ánimo!
- **Muy bien, pero NO quiero.**
- ¡Nos vas a dejar todos colgados!
- **Lee mis labios: NO**

- **EL DISCO RAYADO.**

Consiste en la repetición de las mismas palabras que expresan nuestro deseo, pensamiento, idea,... sin enojarnos ni levantar la voz y sin hacer caso de las presiones o intentos de convencer por parte de la otra persona. Es como si tuvieras grabada la respuesta y la repites de forma automática te diga lo que te diga. Demostrar que no hay nada que hacer esta técnica suscita en el otro la resignación propia de cuando hablas con una máquina que sabes que no hay nada que hacer. La otra persona se dará cuenta de que no vale la pena insistir porque repetirás lo grabado cuantas veces sea necesario y sin atender sus presiones.

¿Cómo hacerlo?

- Repetir la frase que exprese nuestro deseo, sin dar muchas explicaciones.
- Repetirla una y otra vez, siempre de forma serena y no cambiarla ni salir de esa repetición, nos proponga lo que nos proponga la otra persona.

Ejemplo:

- Toma, prueba esto con nosotros.
- **Lo siento, NO me interesa.**
- ¡Venga, pruébalo!
- **Lo siento, NO me interesa.**
- Pero si lo vas a pasar guay.
- **Lo siento, NO me interesa.**
- Venga, no seas borde.
- **Lo siento, NO me interesa.**
- Todo el mundo lo toma. ¡Venga pruébalo!
- **Lo siento, NO me interesa.**
- Pero si no pasa nada, ¡venga, ánimo!

- **Lo siento, NO me interesa.**
- ¡Nos vas a dejar a todos colgados!
- **Lo siento, NO me interesa.**

PARA TI, PARA MÍ.

Es una técnica que se emplea cuando al manifestar nuestra negativa, podemos ser objeto de presiones, agresiones verbales o críticas injustas para intentar manipularnos. Cuando la presión es grande y quieres expresarte con justicia y reconociendo también a la otra persona. Dejándole claro lo que piensas y sin quitarle su razón. Cuando lo empleamos conseguimos dos cosas: no enfadarnos cuando otro/s nos critica/n y manifestar nuestro deseo.

Ejemplo:

- Toma, prueba esto.
- **NO quiero, gracias. Ni pensarlo.**
- Eres un cobarde.
- **PARA TI seré un cobarde, PARA MI soy una persona que sé lo quiero.**
- Pero si es algo bueno, te hace que lo pases genial.
- **PARA TI será algo bueno, PARA MI es algo artificial que no necesito porque además, es dañino para mi salud.**
- Pero que te ha dado, todo el mundo lo toma y lo pasas genial. Nos cortas el rollo.
- **PARA TI puede ser algo importante para pasarlo bien, PARA MI es algo innecesario. Lo puedo pasar bien sin tomarlo.**
- Eres un colgado y nos cortas el rollo.
- **PARA TI seré un colgado, PARA MI soy un tío que sabe lo que hace.**

BANCO DE NIEBLA

Es una técnica, que como la anterior del PARA TI; PARA MI se emplea cuando la situación puede llegar a ser conflictiva y hay que expresar lo que sientes u opinas pero con cuidado para no ser objeto de menosprecios, agresiones verbales, o malos modos dirigidos contra nuestra opinión o nuestra persona. También se puede utilizar cuando nos critican o nos aconsejan y lo

percibimos como un intento de manipulación. Se trata de dar la razón en parte, pero dejando la decisión de actuar en nuestra mano. Consiste en reconocer la razón o posible razón que pueda tener la otra persona, pero expresando nuestra decisión de no cambiar nuestra opinión. No lo comunicamos directamente sino que creamos una situación de confusión, de enredo, de puede ser pero no sé si será, de decir las cosas con poca claridad. Es huir del riesgo, sin atacar demasiado al que te dice u ofrece algo. De algún modo, se trata de no entrar en discusión.

- ¿Cómo hacerlo?

- No entrar en discusión sobre las razones parciales, que incluso pueden ser aceptables.

- Dar la razón a la otra persona: reconocer cualquier verdad contenida en sus declaraciones cuando nos propone algo que no nos parece conveniente, pero sin aceptar lo que propone.

Dar la razón y la posibilidad (sólo la posibilidad) de que las cosas pueden ser como se nos presentan. Utilizar expresiones, tales como: “Es posible que...”, “puede ser que...”,...

-Después de parafrasear o reflejar lo que acaba de decir la otra persona, podemos añadir a continuación una frase que exprese nuestro deseo de o consumir:” pero lo siento, no puedo hacer eso”, “... pero no gracias”, “...pero prefiero no tomarlo”.

Ejemplo:

-Toma, pruébalo.

- **No voy a probar esa sustancia, aunque me la ofreces y te lo agradezco, no la tomaré.**

- ¡Pero si lo vamos a pasar guay!

- **Puede ser que lleves razón, seguramente lo pasaría bien, pero no voy a tomarla.**

- ¡Venga, no seas borde!

- **Sí, puede ser que me veas como un borde, pero no lo tomaré.**

- Tomo el mundo las toma, ¡venga, pruébalo!
- **Es posible que todo el mundo las tome, pero yo no.**
- Pero si no pasa nada, ¡anímate!
- **Es posible que tengas razón y no pase nada, pero no quiero tomarlas, gracias.**
- ¿Es que nos vas a dejar a todos colgados?
- **Puede que os deje colgados, pero no me apetece y no lo voy a hacer.**

En definitiva, cuando decidimos emplear una de estas técnicas y las ponemos en práctica el desarrollo de las mismas, nos va llevando a una buena resolución. Incluso, si en algún momento, nosotros tuviéramos alguna duda durante el proceso de respuesta (por presión de la otra persona o por dudas personales), el saber lo que tenemos que decir porque estamos siguiendo en una de las técnicas asertivas para decir “No”, nos va a ayudar, nos va dirigiendo y nos lleva a resolver la situación satisfactoriamente.

SESIÓN 21: Práctica de las técnicas asertivas para decir “NO”. (Role playing o ensayo conductual)

En esta sesión lo que vamos a llevar a cabo es la realización de todas las técnicas aprendidas en la sesión anterior. Tienen que practicar por parejas delante de los compañeros cada una de las técnicas. Primero, preparan un diálogo entre dos compañeros basándose en la técnica que elijan, lo exponen en público y el resto de asistentes al taller tienen que adivinar que técnica están usando.

Esta práctica de role playing ayuda a interiorizar y gravar los contenidos impartidos y también ayuda a los participantes a desinhibirse delante del resto de compañeros. Tienen que ser capaces de representar lo aprendido, de hablar en público, de teatralizar en público y de saber lo que están exponiendo sus compañeros.

SESIÓN 22: Jugando con la observación y la percepción visual.

En esta sesión vamos a poner a trabajar la capacidad de observación, de deducción, la percepción visual, la agudeza visual y el razonamiento lógico. También necesitaremos hacer uso de la atención, la concentración, la observación detallada. En definitiva, es una actividad muy completa a nivel de activación cognitiva enfocada desde una perspectiva lúdica.

Les facilitamos a cada asistente una lámina con un dibujo:



Se les indica que analicen detenidamente el dibujo, que se fijen en los detalles y que traten de responder a las siguientes preguntas:

Preguntas:

- 1.- ¿Cuántas personas hay en el camping?
- 2.- ¿Cuándo llegaron: hoy o ayer o hace más días?
- 3.- ¿Cómo llegaron?
- 4.- ¿Crees que puede haber algún pueblo o aldea cerca?
- 5.- ¿Para dónde sopla el viento: para el Norte o para el Sur? ¿Hacia la derecha o hacia la izquierda?
- 6.- ¿Es por la mañana o por la tarde?

- 7.- ¿Qué hace la persona que falta en el dibujo?
- 8.- ¿La cuarta persona es un chico o una chica?
- 9.- ¿Es verano o invierno?
- 10.- ¿Lo están pasando bien?
- 11.- ¿La comida que están preparando es caldosa o seca?
- 12.- ¿Cómo sabemos que los platos son hondos?
- 13.- ¿Cómo sabe cada chico cuál es su mochila?
- 14.- ¿Quién es Colin?
- 15.- ¿Quién es James?
- 16.- ¿Cómo comen sentados o de pie?
- 17.- ¿Es comida o cena?
- 18.- ¿Para cuántos días han venido?
- 19.- Se aprecia un fenómeno poltergeist (fenómeno extraño o paranormal que engloba cualquier hecho perceptible, de naturaleza violenta y/o diferente a las leyes físicas, producido por una entidad o energía imperceptible). ¿Sabrías decir cuál?

Respuestas:

- 1.- Cuatro. Una cuarta persona se oculta en el cartel apoyado en el árbol. Además, hay cuatro cucharas y cuatro platos.
 - 2.- Ayer o hace más días. Una araña ha hecho una tela de araña entre la tienda y el árbol y para esa tela de ataña grande necesita varios días.
 - 3.- En canoa. Hay unos remos apoyados en el árbol en el que se encuentra el cartel.
 - 4.- Probablemente sí. Hay una gallina o un pollo que merodea por la zona. Es un animal doméstico lo que sugiere que un pueblo o aldea cercano.
- Además, traer una sandía de esas dimensiones en canoa no suele ser habitual. Es más lógico que la hayan comprado una vez instalados allí.

5.- Por el Sur o hacia la derecha. Se puede apreciar en el fuego y en la bandera de la tienda de campaña.

6.- Es por la mañana. Quizá sea una hora que ronda el mediodía. Se puede saber por el tamaño reducido de las sombras. Si fuera por la tarde las sombras serían más alargadas.

7.- Está cazando mariposas. Se puede ver la red detrás de la tienda de campaña.

8.- La cuarta persona no puede saberse con seguridad si es un chico o una chica. No sabemos su nombre, no aparece en el cartel. No se ve su imagen. Sólo sabemos que está cazando una mariposa.

9.- Se puede intuir que es verano. Hay una sandía que es una fruta típica de verano. Hay una mariposa que también son propias del verano. Hay una flor y los personajes no van abrigados. Van con pantalón y manga larga porque hemos dicho que es por la mañana y en la montaña suele hacer fresquito a esas horas y además, en el bosque es recomendable ir protegido por los arañazos de los arbustos y por los mosquitos. Se puede apreciar que es una zona de umbría, una zona fresca por los árboles tan altos que aparecen en el dibujo. Además, sabemos que hay un río cerca por lo que la proliferación de mosquitos es mayor y también habrá humedad, por tanto, el pantalón largo y la camisa de manga corta.

10.- Se puede suponer que lo están pasando bien. En primer plano, vemos la sonrisa de uno de ellos y además, todos están ocupados. No hay lugar para el aburrimiento.

11.- La comida es caldosa. El recipiente donde la están preparando es el apropiado para comidas con caldo. El "cocinero" tiene un cucharón en la mano que es lo que se utiliza para mover guisos. Van a comer con cuchara y los platos son hondos (podemos ver que los platos son hondos al mirar el último de ellos).

12.- Sabemos que los platos son hondos porque así lo indica la sombra o forma del último de los platos.

13.- Las mochilas llevan las iniciales del nombre de cada chico.

14.- El que tiene en sus manos la mochila con una C. Hay que hacer deducciones y esto parece lo normal. No se suelen tocar lo que no es tuyo.

15.- El chico que está haciendo fotografías. La mochila que tiene su inicial tiene un trípode.

16.- Parece lógico pensar que comen sentados en el suelo. No hay mesa, no hay sillas pero el mantel en el suelo está lo suficientemente separado de las plantas para suponer que se sentaran alrededor del mismo. Además, no es cómodo comer comida con caldo de pie, sosteniendo el plato.

17.- Es comida. Hemos deducido anteriormente que era por la mañana.

18.- En el cartel que pone ON DUTY (en vigilancia), cartel en el que se reparten los turnos de vigilancia, es decir, que día le toca a cada uno vigilar. En base a esto podemos deducir han estado o van a estar varios días, porque el 7, el 8, el 9 y 10, esos números son días de un mes y no la edad de los chicos.

Los animales se acercan con confianza y tranquilidad. No se monta una tienda de campaña para un día.

18.- Podemos adivinar que el fenómeno poltergeist está en la sombra del cucharón del cocinero que no está completa. Es más, la sombra del muchacho que está en primer plano es muy rara, parece la sombra e un extraterrestre.

ANEXO 22

SESIÓN 23: Seguimos agudizando la percepción visual.

Vamos a realizar otra sesión en la que ponemos a examen nuestra agudeza visual, nuestra concentración, atención, percepción y procesamiento visual.

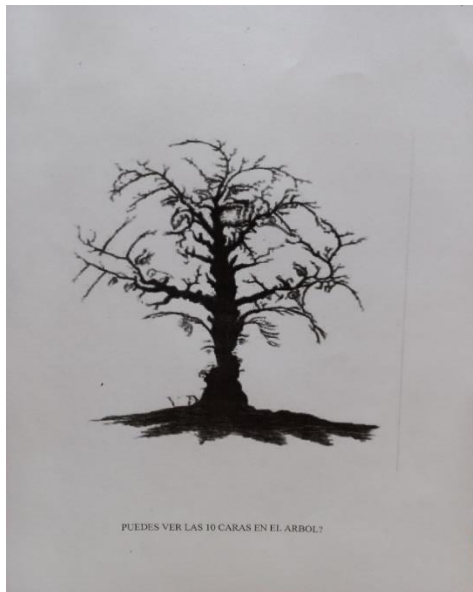
Aprovechamos para poner de relieve la individualidad de las personas a través de la facilidad o dificultad que tiene cada persona para discriminar objetos en los dibujos planteados. Se deja patente que la persona que no los ve o tarda más no significa que tenga un CI más bajo sino que tiene un procesamiento visual diferente. En definitiva, comprobamos como cada persona es única y diferente.

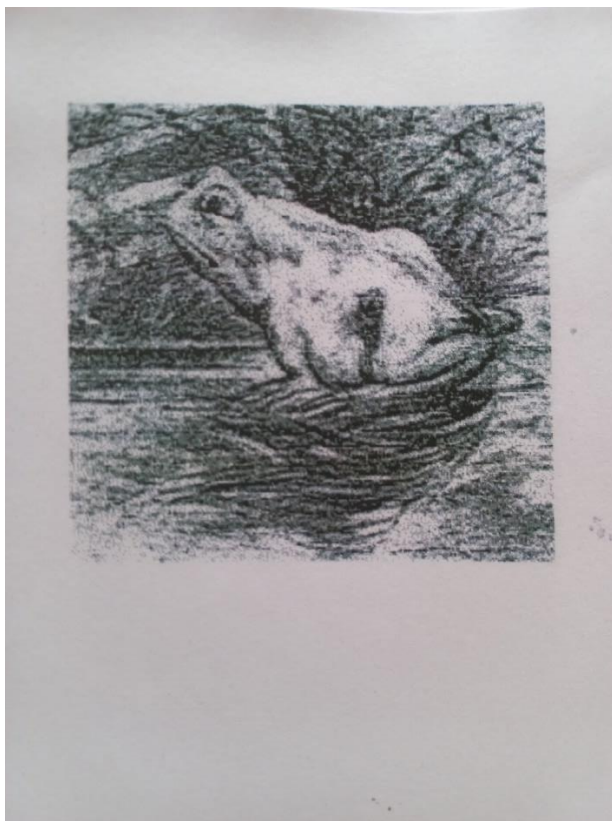
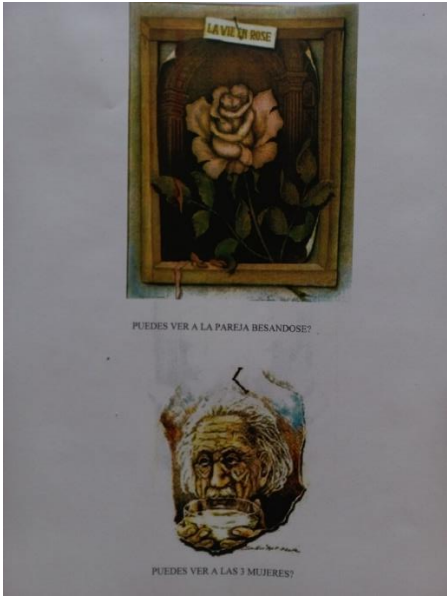
Basándonos en la diferente percepción de cada asistente vamos a introducir y a justificar una reflexión que supone un gran aprendizaje para manejarse en la vida. Hemos podido comprobar que cada persona tiene una

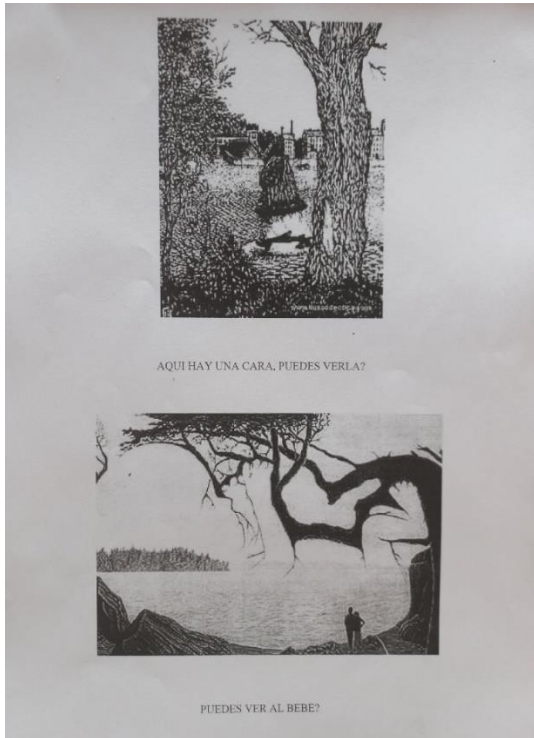
forma de percibir la realidad, de procesarla, de experimentarla, de entenderla y que esto depende de la mente de cada persona, de las estructuras mentales, de las experiencias personales, de la forma de pensar y que tenemos que entenderlo y respetarlo. Con esta actividad hemos comprobado que cada persona ve, percibe y procesa de forma única y que ante una misma lámina todo el mundo no ve lo mismo e incluso, no llega a percibir lo que otra persona aunque se le den indicaciones para ello.

Es muy importante que este mensaje lo tengamos presente para afrontar las relaciones con otras personas, con familia, pareja, compañeros de trabajo, amigos, ...cada uno opina, procesa y percibe a su forma y no es ni mejor ni peor, simplemente diferente y haya que respetarlo.

A continuación, vamos a mostrar unos dibujos que esconden figuras que preguntaremos si los asistentes son capaces de ver. Las láminas son las seis siguientes:







ANEXO 23

SESIÓN 24: “Desahogo del grupo”.

Esta sesión se lleva a cabo a lo largo de la programación del taller, en la fecha en la que la demandan los usuarios. Podría darse el caso de que no llegue a ser solicitada una sesión de estas características. Cuando la piden se les explica que hay que poner en práctica todo lo que aprendemos en este taller.

Nos encontramos llevando a cabo una sesión en la que los usuarios toman la palabra para hablar sucesos que están ocurriendo en el centro, del ambiente del centro, de las relaciones entre los compañeros, ...En definitiva, se atienden temas sobre los que necesitan opinar y si es posible, reconducir, solucionar o cambiar.

Se utiliza la sesión para dar voz a todos los asistentes y se les informa sobre cuáles son las formas para transmitir quejas o sugerencias. Nunca se pierden las formas y los canales de comunicación son variados, eligiendo siempre el más adecuado a cada situación, moderando el tono y usando un vocabulario correcto.

Se les comunica que están en su derecho de demandar y hacer públicas sus necesidades u opiniones pero que hay que elegir siempre el canal apropiado y hacerlo de manera correcta porque hay una frase legendaria conocida por todos: *“se puede perder la razón por las formas“*

Se les anima a que en la vida no se callen y no acepten pasivamente las situaciones que consideren injustas o polémicas. Lo que consideren que no es apropiado están en pleno derecho de preguntar o solicitar cambios, respuestas, hacer sugerencias,...

Psicológicamente hablando, es muy positivo y supone un gran aprendizaje ser capaz de decir lo que queremos de una forma más correcta y asertiva.

SESIÓN 25: Disfrutando de la musicoterapia.

En esta sesión vamos a disfrutar de una de las actividades más expresivas y liberadoras que existen: la musicoterapia. Los beneficios de cantar están ampliamente demostrados y son por todos conocidos.

La musicoterapia se refiere al uso de la música y/o sus elementos (sonido, ritmo, melodía, armonía) en un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas.

La musicoterapia tiene como fin desarrollar potencialidades y/o restaurar las funciones del individuo de manera tal que este pueda lograr una mejor integración intra y/o interpersonal y consecuentemente, una mejor calidad de vida a través de la prevención, rehabilitación y tratamiento con la música.

Se facilita la letra de las canciones en papel, se reproduce la canción y todos cantan, dejando salir toda la expresión y emociones de su interior. Hay que sentirse libres en esta sesión y lo normal es que la música nos haga sentirnos tan bien que necesitemos levantar el tono de la voz, nos pongamos de pie, bailemos,...damos rienda suelta a la actividad de cantar.

- Canción de Antonio Orozco. Entre sobras y sobras.

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=IkLOtTaRRp4> (3.55. minutos)

ANEXO 25. Entre sobras y sobras.

- Canción de Nino Bravo. Te quiero, te quiero.

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=woymfBMVnqc> (2.45 minutos)

ANEXO 25. Te quiero, te quiero.

- Canción de El sueño de Morfeo. Tómate la vida.

El enlace: https://www.youtube.com/watch?v=xNGL_1G4MO8 (3:59 minutos)

ANEXO 25. Tómate la vida.

- Canción de Manuel Carrasco. Qué bonito es querer.

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=jqDEKHwpOJ0> (4:31 minutos)

ANEXO 25. Qué bonito es querer.

- Canción de Los payasos de la tele. Hola don Pepito, hola don José.

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=xRS4vnLWssg&t=70s> (3:36 minutos)

ANEXO 25. Hola don Pepito.

Se hace una pequeña reflexión para terminar: “Hay muchas actividades que ayudan a estar bien, hay que conocerlas y empezar a practicarlas”

SESIÓN 26 y 27: Proyección audiovisual “Way Back”

Se proyecta la película de “Way Back” protagonizada por Ben Affleck que interpreta a Jack Cunningham, una antigua estrella del baloncesto que ha sido abandonado por su esposa y su familia, debido a la adicción que padece. Con el objetivo de equilibrar su alma y conseguir la salvación, Jack comienza a trabajar como entrenador del equipo de baloncesto de su instituto.

La película muestra el trastorno mental y del comportamiento debido al consumo de alcohol de forma muy fidedigna y supone una gran oportunidad para conocer y aprender sobre el mismo y las consecuencias de padecerlo.

La película dura una hora y cuarenta y ocho minutos y se necesitan dos sesiones para visionarla.

ANEXO 26-27

SESIÓN 28: Aprendemos sobre la película de “Way Back”

Abordamos temas que aparecen en esta película y reflejan muy bien la vida y aspectos vividos por los asistentes.

- Comprobar el caos que se forma en la vida de una persona en 15 minutos cuando va bajo los efectos de algún tóxico.
- Comprobar cómo a veces, cuando se provoca el daño no siempre se puede restaurar. Hay veces, que cuando un familiar, pareja, jefe o amigo nos dice “NO” ya no se puede hacer nada y ese momento, antes o después llega.
- Se ven discusiones muy fuertes con la familia, concretamente con la hermana.
- Se ve el miedo a afrontar la vida y como el protagonista necesita su droga para poder relacionarse con las personas, concretamente decir no a la persona que le propone que sea entrenador.
- Se puede observar al protagonista con un sobrepeso importante a causa del alcohol.
- Se puede ver cómo intenta camuflar su aliento tomando chicles de menta.
- Se evidencia que a veces la conducta adictiva esconde otros problemas.
- Se explica que no es sólo dejar de consumir lo que hay que hacer para recuperarse sino también, aprender a manejarse y comportarse en la vida. Hay una secuencia que lo ejemplifica muy bien y es cuando echan al entrenador del partido por su falta de respeto hacia el árbitro y en ese momento, el entrenador está abstinente.
- Comprobar cómo la persona que padece la enfermedad, cuando no está bajo los efectos del tóxico, es una persona muy válida. Se puede ver en

la secuencia en la que explica de forma magistral cómo ganar un partido: “cada pase, cada robo, todo suma. Taponar y fuerza el pase a la izquierda. Si jugamos así seremos imbatibles”.

- El protagonista demuestra cómo haciendo algo que nos ilusiona podemos llenar nuestra vida.
- Se recoge de forma muy dramática, la decepción de todos cuando el protagonista tiene una recaída. Aunque se da una circunstancia importante, como sucede en la película, que es la recidiva de la enfermedad del amigo de su hijo, no se puede volver a consumir porque la vida se estropea todavía más.
- También plasma muy bien como la persona adicta no es consciente de que la realidad no se puede ocultar. En la película se ve cómo se excusa por llegar tarde al entrenamiento alegando un corte de luz en su casa y el resto de personas que están con él notan perfectamente su hedor a alcohol, su falta de higiene, su mal aspecto y todo eso, no se puede ocultar.

Se permite que los participantes en el taller comenten todo lo que les ha llamado la atención o aquello en lo que se han visto reflejados y se propicia una puesta en común que les resulte útil.

SESIÓN 29: Tiempo de reflexión: Qué cambiar de mí y Qué cambiar de mi entorno.

En esta sesión se les pide a los asistentes un gran trabajo de reflexión personal. Se les pide que hagan una labor de introspección y reflexión y que respondan a dos cuestiones que van a contribuir de forma decisiva a la hora de erradicar su adicción. Deben escribir en un primer ejercicio CAMBIAR DE MI, qué tienen que cambiar de ellos mismos, de su forma de ser, de su carácter y/o de su personalidad que esté relacionado con la adicción, que la facilite, la determine, la propicie, la cause... para eliminar la adicción de sus vidas.

En una segunda cuestión, se les inquiere sobre QUÉ CAMBIAR DE MI ENTORNO que sepan que contribuye a mantener su conducta adictiva.

Se lleva a cabo una explicación sobre los conceptos que aparecen en las fichas de trabajo que se les han facilitado, para que sea todo más entendible. La **personalidad** es la suma total de los patrones de conducta, actuales o potenciales, de un organismo, determinados por la herencia y el ambiente.

El **carácter** es un componente de la **personalidad**.

El carácter no es algo que se traiga desde el seno materno, sino que se ve afectado rotundamente por el medio ambiente, la cultura y el entorno social donde cada persona se forma.

El carácter es aquello con nos diferencia de nuestros semejantes y que es el resultado del aprendizaje social. Está relacionadas con los hábitos de cada individuo y la forma en la que reacciona frente a las experiencias. El carácter no termina de formarse nunca, aunque se establece una base sólida del mismo al final de la adolescencia.

ANEXO 29

SESIÓN 30: Continuamos con el tiempo de reflexión.

Vamos a realizar una actividad que conlleva que sigamos reflexionando, al igual que en la sesión anterior, que miremos hacia dentro de nosotros mismos haciendo un ejercicio de introspección y respondamos a una serie de preguntas que son de gran valor para nuestra recuperación, de gran importancia para nuestro enfoque de la rehabilitación y determinantes para los objetivos que conlleva nuestra abstinencia.

Se facilita una ficha a los asistentes donde están recogidas las siguientes preguntas:

- ¿Qué razón te llevo a ingresar en una comunidad terapéutica y hacer un programa de rehabilitación?
- ¿Quiénes son las personas que más te apoyan y te ayudan para hacer tu programa de rehabilitación?
- ¿Qué es lo que te resulta más difícil del programa de rehabilitación?
- ¿Qué te ha sorprendido positivamente del programa de rehabilitación?
- ¿Qué es lo que más te gusta de estar abstinentes?

- ¿Hay algo que eches de menos de tu anterior vida de adicción/es?

Una vez contestadas, se lleva a cabo una exposición de las respuestas por parte de los asistentes y se promueve el diálogo.

ANEXO 30.

SESIÓN 31: Resolución de conflictos.

En esta sesión vamos a trabajar la resolución de los conflictos.

Se invita a los asistentes a realizar un ejercicio de imaginación:

Todos están ahora caminando por la calle, y de pronto, observan, a cierta distancia, que se aproxima una persona que les resulta familiar. La reconocen. Es una persona con la que estás en conflicto. A medida que se aproxima, una infinidad de alternativas aparecen en la mente de todos. Tenéis que decir que hacer, cómo afrontar la situación y qué pasará.

Posteriormente, cada uno comenta la alternativa de actuación que ha elegido. Sería bueno, que se citaran las posibilidades que existen para resolver problemas y nos basamos en lo que han decidido hacer para explicar nuestra sesión.

Lo primero que vamos a hacer es definir conflicto como oposición o desacuerdo entre personas o cosas. Es una situación en la que dos o más personas con intereses diferentes entran en confrontación, oposición o emprender acciones mutuamente antagonistas, con el objetivo de dañar o eliminar a la otra parte.

El conflicto es una realidad de todos los días para una persona. Es casa, en el trabajo, con los amigos, en una tienda, las necesidades y los valores de la persona entran constantemente en choque con los de otras personas. Todas las personas no reaccionan de la misma manera ante situaciones de conflicto. Su comportamiento de respuesta personal es lo que se denomina “estilo en el manejo de conflictos”.

Hay conflictos relativamente pequeños y fáciles de solucionar. Otros son mayores y requieren de una estrategia para una solución satisfactoria, de lo

contrario se crean tensiones constantes y enemistades tanto en el hogar, como en el trabajo, como en nuestro entorno.

La habilidad de solucionar satisfactoriamente los conflictos es probablemente una de las herramientas más importantes que una persona puede poseer desde el punto de vista personal y social. Además, hay pocas oportunidades formales para aprenderla en nuestra sociedad. Así como cualquier otra habilidad humana, la solución de conflictos puede ser enseñada y aprendida. Y también como cualquier otra habilidad consiste en una infinidad de subhabilidades., cada una separada pero a la vez interdependientes. Estas habilidades deben ser asimiladas, tanto a nivel cognoscitivo como a nivel comportamental.

Los niños solucionan sus conflictos a través de sus propias estrategias Aunque esas estrategias no siempre solucionan satisfactoriamente los conflictos, ellos continúan usándolas, a falta de más información sobre otras alternativas. Cuando somos adultos esas estrategias ya no nos sirven tenemos que hacer uso de técnicas adecuadas de resolución de conflictos.

La solución de conflictos se puede llevar a cabo a través de cuatro estrategias:

- **EVITAR.** Las situaciones conflictivas se pueden evitar, es decir, se puede huir de ciertos tipos de conflicto. Con esta técnica se intenta reprimir reacciones emocionales, procurando otros caminos, o incluso abandonando enteramente la situación.

Esta estrategia es buena cuando hay conflictos que no queremos vivir por alguna razón o cuando el coste personal del enfrentamiento es mayor que lo que se puede obtener de beneficio. Por ejemplo, con las personas mayores a veces es recomendable evitar el conflicto.

Aunque esta estrategia es una opción y valiosa en las ocasiones en que la huida es posible, hay que tener cuidado con ella porque, a veces, puede generar en la persona sentimientos de insatisfacción, de incapacidad o de cobardía. Sobre todo, cuando se escoge esta opción porque las personas no saben enfrentar satisfactoriamente la situación o porque no poseen las habilidades para negociar.

- **DEMORAR/RETRASAR.** Esta estrategia está indicada cuando el asunto no está claro, no disponemos de la información necesaria o cuando es recomendable esperar a que la situación se enfríe.
- **CEDER.** Esta tercera estrategia la podemos usar cuando nos damos cuenta de que el conflicto se ha generado por un error nuestro. También cuando hay intereses, valores o necesidades de otras personas que entran en juego y para nosotros no es importante ganar. El coste de perder es mayor para la otra persona y nosotros cedemos.
- **ENFRENTAR.** Esta cuarta opción supone hacer frente al problema, abordarlo y para ello existen dos formas:
 - **A través de la estrategia de poder,** incluye el uso de la fuerza física o psicológica. Cuando utilizamos el poder que ostentemos por alguna razón: posición social, parentesco, edad,...forzamos a la otra persona. El uso del poder tiene muchas implicaciones negativas: hostilidad, angustia, heridas físicas o psíquicas,... que no son nada deseables.
 - **A través de la negociación.** Negociar es abrir un proceso de comunicación que tiene como finalidad influir en el comportamiento y pensamiento de los demás y donde ambas partes ganen en el proceso. Se trata de integrar intereses y criterios de personas con diferentes puntos de vista cuya satisfacción sólo es posible con la cooperación de ambos. Ninguna técnica o estrategia es necesariamente el mejor. La efectividad de cada una de ellas va a depender de la persona, de la situación y del conflicto. A veces, será oportuno elegir una estrategia y otras veces, otra diferente.

SESIÓN 32: Negociación.

Enlazando con la sesión anterior, vamos a abordar hoy de forma extensa la mejor alternativa para la resolución de conflictos: ENFRENTAR LA SITUACIÓN CONFLICTIVA A TRAVÉS DE LA NEGOCIACIÓN.

Ya adelantamos en la sesión anterior que la negociación supone que ambas partes del conflicto pueden ganar, hay que llegar a un acuerdo de

GANAR-GANAR. Un objetivo de la negociación consiste en resolver el conflicto con un compromiso o una solución que satisfaga a los involucrados. Todo indica que el uso de la estrategia de negociación proporciona generalmente una cantidad mayor de consecuencias positivas, o al menos, pocas consecuencias negativas.

Hay que tener en cuenta que las buenas negociaciones exigen habilidades que deben ser aprendidas y practicadas. Tales habilidades incluyen:

- La de determinar la naturaleza del conflicto,
- eficiencia en señalar las negociaciones,
- capacidad de ver el punto de vista del otro
- y el uso del procedimiento de solución del problema a través de la decisión de consenso.

Por último, vamos a recoger las **características del buen negociador**:

1. Tener una actitud ganador/ganador.
2. Mostrar un interés auténtico por las necesidades de la otra persona (empatía).
3. Ser dura en el fondo y flexible y suave en la forma y el enfoque.
4. Tolerar bien los conflictos.
5. Buscar y analizar a fondo las propuestas y alternativas del contrario.
6. Ser paciente para no precipitar el desenlace.
7. No tomarse como algo personal los ataques del contrario. Si son ataques personales no tomarlos a pecho. Las reacciones emocionales negativas impiden que se cree un clima de cooperación que permita la solución.
8. Practicar la escucha activa y usar el silencio.

Hay veces que la situación se ha complicado y se ha enroscado tanto que se hace necesario y a día de hoy se hace uso de ella: la figura del mediador que se está imponiendo en numerosos ambientes. Los **mediadores o mediadoras** son profesionales especializados que facilitan el diálogo entre las personas que concurrieron al proceso de mediación. Son una figura neutral e imparcial que facilitan la negociación entre las partes del conflicto

para que encuentren una solución. Se utilizan en el ámbito judicial, familiar, laboral,...

SESIÓN 33: Práctica de la resolución de conflictos (Role playing o ensayo conductual)

En esta sesión se propone que los asistentes se agrupen por grupos de dos o tres participantes y que pongan en práctica las diferentes formas de resolver un conflicto. Primero, preparan un diálogo los compañeros basándose en la técnica que elijan, lo exponen en público y el resto de participantes al tienen que adivinar que técnica están usando.

SESIÓN 34: La autonomía y la toma de decisiones o solución de problemas.

En esta sesión vamos a aprender una habilidad extraordinaria para la vida. Vamos a instruirnos en la toma de decisiones. Esta capacidad nos hará seres completamente autónomos. Esta técnica nos va a ayuda a afrontar de forma crítica, autónoma y responsable las situaciones que se presentan en la vida cotidiana, permitiendo explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones

Si nos paramos a pensar podemos observar cómo buena parte de las conductas de riesgo para la salud y el bienestar propios y de la comunidad son el resultado de decisiones inconscientes en las que las presiones externas pesan más que la propia determinación. Por ejemplo, el consumo de alcohol puede ser resultado de la publicidad, de la presión del grupo de amigos o de la tradición por la cual el alcohol "es de hombres". En todas estas situaciones se consume a causa de una decisión inconsciente, sin reflexión, provocada por la presión exterior. Por eso es tan importante fomentar la toma de decisiones autónoma.

Vamos a empezar exponiendo y definiendo algunas expresiones:

-Toma autónoma de decisiones: la persona aprende a pensar por sí mismo, a ser crítica y a analizar la realidad de forma racional.

- Toma responsable de decisiones: La persona es consciente de la decisión tomada y acepta sus consecuencias.

Para una situación concreta, tomar decisiones de modo autónomo y responsable es sopesar los pros y los contras de las distintas alternativas posibles en una situación y aceptar las consecuencias de la elección. Así pues, cuando hay que tomar una decisión se debe valorar las posibles consecuencias que se pueden derivar de ella y, si esas consecuencias pueden ser importantes es recomendable no hacer lo primero que se nos ocurra o dejarse llevar por lo que hace “todo el mundo”. Cuando nos enfrentamos a un problema o a una decisión que puede tener consecuencias importantes es necesario pensar detenidamente qué es lo que se puede hacer y valorar cada alternativa.

A tomar decisiones, como cualquier otra habilidad, se aprende.

La autonomía se va desarrollando desde la infancia, y a cada edad le corresponde un nivel de autonomía. Durante la infancia muchas decisiones importantes son tomadas por los padres/madres y por otros adultos, pero a partir de la adolescencia, las decisiones van siendo cada vez más responsabilidad del joven. En este proceso de aprendizaje también es importante distinguir cuándo no importa ceder ante los deseos de los demás u otras presiones y cuándo es importante seguir los propios criterios.

EL MÉTODO PARA TOMAR DECISIONES Y RESOLVER PROBLEMAS

Si la habilidad para tomar decisiones se aprende, también se puede practicar y mejorar. Parece ser que las personas hábiles en la toma de decisiones tienen capacidad para clasificar las distintas opciones según sus ventajas e inconvenientes y, una vez hecho esto, escoger la que parece mejor opción. El método básico sería:

El proceso de los cinco pasos:

1. Definir el problema. Con este paso hay que procurar responder a la pregunta de *¿Qué es lo que se desea conseguir en esa situación?*

2. Buscar alternativas. En este paso es importante pensar en el mayor número de alternativas posibles, ya que cuantas más se nos ocurran, más posibilidades tendremos de escoger la mejor.

Es importante evitar dejarnos llevar por lo que hacemos habitualmente o por lo que hacen los demás.

Si no se nos ocurren muchas alternativas, pedir la opinión de otras personas nos puede ayudar a ver nuevas posibilidades.

3. Valorar las consecuencias de cada alternativa. Aquí se deben considerar los aspectos positivos y/o negativos que cada alternativa puede tener. Para llevar a cabo este paso correctamente, muchas veces no es suficiente la información con la que se cuenta. En este caso es necesario recabar nuevos datos que ayuden a valorar las distintas alternativas con las que se cuenta. Por ejemplo, una persona que quiere empezar a practicar algún deporte, a la hora de valorar las diferentes alternativas, si no dispone de datos suficientes, deberá recabar información sobre: dónde se puede practicar; qué material se necesita; saber si requiere un aprendizaje previo, qué costes tiene,...

4. Elegir la mejor alternativa posible. Una vez que se ha pensado en las alternativas disponibles y en las consecuencias de cada una de ellas, hay que compararlas entre sí y habrá que escoger la más positiva o adecuada. Como normal general, aquella que tenga más ventajas que inconvenientes.

A veces, la mejor alternativa no es ninguna de las propuestas sino que surge como combinación de varias de las propuestas. En el ejemplo, podemos decidirnos por un deporte concreto (fútbol, baloncesto, tenis, etc.) o se puede optar por escoger varios que sean complementarios (por ejemplo, la natación para estar en forma y el fútbol como forma de relacionarse con los amigos/as).

- 1. Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados son satisfactorios.** Una vez elegida, deberemos responsabilizarnos de la decisión tomada y ponerla en práctica. Además, debemos preocuparnos por evaluar los resultados, con lo que podremos cambiar aquellos

aspectos de la situación que todavía no son satisfactorios y podremos aprender de nuestra experiencia.

SESIÓN 35: Práctica de la toma de decisiones (Role playing o ensayo conductual)

En esta sesión se propone practicar la toma de decisiones sobre algún tema que a ellos les preocupe y no sepan qué hacer. Los participantes pueden formular problemas y entre todos, implementando el método de la toma de decisiones vamos a llegar a conclusiones para los problemas planteados. Si no surge ninguna propuesta podremos abordar los siguientes problemas que requieren una toma de decisión:

- Continúo con mi actual pareja
- Me compro un coche
- Abandono el programa de rehabilitación.

SESIÓN 36: El niño que llevamos dentro, nuestro niño interior.

Empezamos la sesión recordando la importancia de que no nos olvidemos del niño que todos llevamos dentro, que no es ni más ni menos, que lo que queda del niño que un día fuimos.

Y como queremos resaltar la importancia de tener presente a ese ser que nos traslada a la infancia en esta sesión vamos a trabajar sobre él y con él.

Lo primero que vamos a hacer es un ejercicio de imaginación:

Cerrar los ojos y decir qué vemos cuando pensamos en un niño, que nos sugiere pensar en un niño.

Lo normal es que los asistentes citen palabras como: inocencia, sinceridad, sonrisa, alegría, imaginación, juego, espontaneidad, felicidad, desaliño, suciedad,....

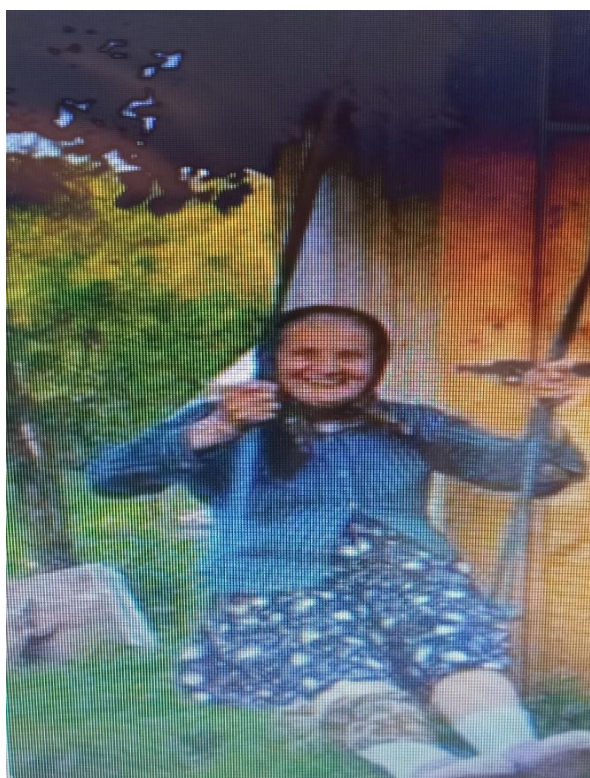
Precisamente, nos vamos a basar en lo que les sugiere un niño para demostrar la conveniencia de que no nos olvidemos del niño que todos llevamos dentro y de que lo saquemos, que no lo ocultemos, ni lo escondamos, ni lo

anulemos, ni nos olvidemos de él. De hecho, todos vamos a hacer otro ejercicio de imaginación:

Volver a cerrar los ojos y a recordar el niño que un día fuimos. (Valorar in situ la conveniencia de esta actividad. Según la infancia o historia personal de los participantes decidir la conveniencia de realizarlo o no).

Hay que resaltar que crecer no significa dejar de ser niño. Hay momentos en la vida que requieren de nuestro adulto y momentos en los que será oportuno y beneficioso dejar salir a nuestro niño interior. Incluso, atenderlo. Una forma de curar heridas o de sanarnos de daños que arrastramos de la infancia es cuidar y mimar al niño que un día fuimos. Hay que dejarlo disfrutar, independientemente de la edad que tengamos. Si seguimos conservando la sonrisa, nuestras emociones y sentimientos y nuestros sueños, no envejecemos, o lo hacemos sólo por fuera pero nunca por dentro y eso se percibe enseguida, lo manifestamos y las personas de alrededor lo notan.

Una imagen muy gráfica, que habla por sí sola: (espero que no cause sorpresa, eso hablaría de que nuestros niños hace tiempo que se olvidaron de serlo)



Vamos a realizar una actividad que se suele hacer con frecuencia con los niños y así comprobaremos qué queda del niño que un día estuvo en nuestro interior:

Mostrar un palo y preguntar para que puede servir o qué se puede hacer con él.

Las respuestas de los niños están cargadas de creatividad, imaginación y espontaneidad. A ver qué responden “nuestros participantes-niños”. Esta actividad se les plantea mostrándoles un estropajo nanas y las respuestas serán muy variadas (nido, peluca,...)

Debe de haberse citado la palabra juego en numerosas ocasiones en esta sesión. Lo que más les gusta a los niños es jugar, de hecho en el Artículo 31 de la Convención sobre los **Derechos del Niño** se recoge que jugar es un derecho de los niños. Y la definición de jugar es: *“hacer una actividad con el fin de divertirse o entretenerse”*.

Así que, a partir de ahora, vamos todos a jugar:

- **JUEGO 1:** Vamos a hacer un pareado con nuestro nombre, con rima asonante. Por ejemplo:

Me llamo María

Y se me cayó una sandía

Me llamo Belén

Al nacer me caí por un terraplén.

Me llamo Pepe Tomás

y me hace la vida imposible Anás.

- **JUEGO 2:** Terminamos jugando literalmente y pasándolo genial. Para ello, ponemos música ambiental y jugamos a: *limón-naranja-canasta revuelta*.

Estando todos sentados a cada participante se le asigna ser limón o naranja. Cuando el moderador cita *limón*, los que son limones se levantan y buscan asiento. E igual sucede cuando se dice *naranja*. Cuando se verbaliza **canasta revuelta** se levantan todos e igualmente buscan donde sentarse.

-JUEGO 3: también jugamos a: *un limón, medio limón,.....limones, medio limón*. A cada participante se le asigna un número y cuando dicen el tuyo tienes q decir la frase con otro número (donde están los puntitos) para que intervenga la persona que tiene ese número.

La diversión está asegurada.

Y en este ambiente lúdico que se ha creado, nos dejamos llevar por el juego, la diversión, la alegría del momento y el estado de ánimo positivo que se ha despertado en nosotros.

SESIÓN 37: Reflexiones basándonos en un poema de Pablo Neruda.

Se explica que en la sesión de hoy se quiere introducir una expresión: *la Psicología Positiva*. La Psicología Positiva es el estudio científico del funcionamiento humano positivo. Se encarga de estudiar las bases del bienestar psicológico y la felicidad, así como las fortalezas o virtudes humanas. La intención es salir de la sesión con un ánimo renovado y con una gran motivación.

Vamos a reflexionar sobre la realidad de la vida y sobre la realidad de nuestra persona basándonos en un acertado y oportuno poema de Pablo Neruda, llamado "*Queda prohibido*".

Primero, hacemos una breve referencia a quién es Pablo Neruda: escritor chileno que obtuvo el premio nobel. Escribió la obra literaria que más ejemplares ha vendido en el mundo y lo hizo cuando contaba con la edad de 20 años. "20 poemas de amor y una canción desesperada".

Posteriormente, entramos de lleno en la labor propuesta para hoy. El poema:

QUEDA PROHIBIDO

Queda prohibido llorar sin aprender,
levantarte un día sin saber qué hacer
tener miedo a tus recuerdos.

Queda prohibido no sonreír a los problemas,
no luchar por lo que quieres.

Abandonarlo todo por miedo,
no convertir en realidad tus sueños.

Queda prohibido no intentar comprender
a las personas,

pensar que sus vidas valen menos que la tuya,
no saber que cada uno tiene su camino y su dicha.

Queda prohibido no crear tu historia,
no tener un momento para la gente que lo necesita,
no comprender que lo que la vida te da,
también te lo quita.

Queda prohibido no buscar tu felicidad
no vivir toda tu vida con una actitud positiva,
no pensar en que podemos ser mejores,
no sentir que sin ti, este mundo no sería igual.

PABLO NERUDA

Los participantes van leyendo cada uno de ellos un verso y se comenta el mensaje. Si es necesario, haremos alguna intervención para aclarar y/o asentar conceptos o ideas. Por ejemplo:

- Llorar es bueno, incluso, necesario. Imaginad lo duro que puede ser reprimir la risa, y el llanto es la expresión física de una emoción igual que la risa. Así que cuando toca llorar hay que hacerlo.
- Cada día es una nueva oportunidad para vivir. Si tuviéramos una enfermedad terminal querríamos añadir días a nuestra vida a toda costa pues ahora que disponemos de ellos, tenemos que disfrutarlos.

- No viváis culpándoos por el pasado. Sucedió y de él se aprende y miramos al presente y al futuro con el convencimiento de no repetir errores del pasado de los que ya hemos aprendido.
- Los problemas hay que tomarlos como una oportunidad para el aprendizaje. Hay que gestionarlos, manejarlos, solucionarlos, en definitiva, plantarles cara y saber que son lecciones para aprender.
- Nuestras vidas tienen que tener un objetivo. Si no podemos alcanzarlo, lo cambiamos, pero siempre sabemos que queremos y hacia dónde vamos.
- El miedo es libre, podemos coger el que queramos. El miedo es una emoción innata y lo sentimos ante una amenaza pero no podemos dejar que nos bloquee o nos domine.
- Las personas tenemos una individualidad única y peculiar. De hecho, cada uno de nosotros somos irrepetibles y todos tenemos que respetarnos. No debemos intentar cambiar al otro sino comprender sus diferencias. No intentes cambiar a las personas, adáptate a ellas y déjalas ir.
- El éxito no se mide por el dinero sino por los obstáculos que has superado en la vida para conseguir tus logros.
- Tendemos a valorar a las personas por lo que tienen: “tanto tienes, tanto vales” Esto es un error, además, muy engañoso. Una persona puede haber heredado todo lo que tiene y otro, aunque tenga menos, haber trabajado honradamente para conseguir todo lo que posee.
- Cada persona tiene y debe de escribir su historia, pasar por la vida no se puede reducir solamente a eso “a pasar”. Tenemos que tener en cuenta que se nos va a recordar por lo que hicimos o dijimos.
- No podemos levantar nunca los pies del suelo. Siempre tenemos que estar firmes sobre el suelo y recordando que lo que la vida te da en cualquier momento te lo puede quitar y tenemos que estar preparados para todo.

ANEXO 37

SESIÓN 38: Vídeo “La felicidad” de Jorge Bucay.

Seguimos trabajando en la filosofía de la Psicología Positiva.

Primero, se expone quién es Jorge Bucay para que los asistentes adquieran cultura general y para que conozcan quién es el ponente de la información que van a recibir.

Jorge Bucay es un médico, psicodramaturgo, terapeuta gestáltico y escritor argentino. Nació en Argentina hace 72 años. Tiene una dilatada experiencia a nivel profesional.

Se define como "ayudador profesional" ya que, según él, mediante sus conferencias y sus libros procura ofrecer herramientas terapéuticas, para que cada quien sea capaz de sanarse a sí mismo. .

Las obras de Jorge Bucay se han convertido en best sellers en España y en muchos países de habla hispana.

La proyección de este vídeo es muy positiva ya que la voz del ponente, el mismo Jorge Bucay, es dulce, utiliza una música melodiosa de fondo y está narrado de forma muy agradable y suave. La simple percepción del audio es muy placentera y si entramos a valorar el mensaje, el vídeo se convierte en una experiencia muy grata y motivacional.

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=C0w-O4xslBI> (15:18 minutos)

Cuando finaliza el vídeo se deja tiempo para que los asistentes expliquen lo que les ha llamado la atención o quieran comentar.

Si no salieran a colación, se destacan estas frases con un gran valor terapéutico y motivacional:

- “la felicidad es una obligación de cada uno”.
- “la felicidad es una garantía de salud”.
- “la felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace”.
- “ser feliz es dejar atrás los personajes que has creado”
- “deja salir al héroe que eres cuando eres tú mismo”
- “si de verdad quieres algo, pon toda tu energía al servicio de eso y obténlo. Si algo es imposible de obtener, sustitúyelo. Si es insustituible, olvídalos, cancélalo. Si no quieres olvidarlo, entonces, eres un idiota.”
- “una vida sin sentido, no tiene sentido para ser vivida”.

SESIÓN 39: Vídeo “Cómo ser feliz: la cura para la depresión” de Enrique Delgadillo.

Continuamos dentro de la Psicología Positiva.

Primero, se expone quién es Enrique Delgadillo, para que los asistentes adquieran cultura general y para que conozcan quién es el ponente de la información que van a recibir. (En la sesión 16 proyectamos un vídeo de él)

Enrique Delgadillo es un psicólogo mexicano, autor de varios libros de autoayuda y orador motivacional que ha alcanzado la fama on line.. También opera un canal de YouTube del mismo nombre increíblemente popular que tiene más de 700.000 suscriptores y ha acumulado más de 82 millones de visitas.

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=igdzMqVhk6g> (19:35 minutos)

Cuando finaliza el vídeo se deja tiempo para que los asistentes expliquen lo que les ha llamado la atención o quieran comentar.

Si no salieran a colación, se destacan estas frases con un gran valor terapéutico y motivacional:

- “la felicidad varía de persona a persona”.
- “la felicidad es el camino que llamamos vida”.
- “perseguir la felicidad es un estado de ánimo: está dentro de nosotros”.
- “la felicidad radica en la habilidad que tenemos para interpretar lo que nos ha pasado, lo que nos está pasando y lo que nos va a pasar en el futuro”.
- “tenemos que cambiar el significado del pasado. Nada tiene significado sino el que tú le asignas”.
- “saca provecho de cada experiencia, sea buena o mala, hemos aprendido y somos más sabios y conscientes”
- “la gratitud elimina la decepción”.
- “toma el control del presente, date cuenta del poder del presente”.
- “siempre hay alternativas”
- “empieza a crear con intención, quita el piloto automático”.
- “tienes que ser la mejor versión de ti mismo”.
- “el futuro nos puede dar miedo o nos puede dar emoción”.
- “vive más y vive mejor”.

SESIÓN 40: Vídeo “Ser feliz: cómo gestionar las emociones” de Marian Rojas-Estapé.

Continuamos dentro de la Psicología Positiva.

Primero, se expone quién es Marian Rojas-Estapé para que los asistentes adquieran cultura general y para que conozcan quién es la ponente de la información que van a recibir. (En la sesión 14 proyectamos un vídeo de ella).

Marian Rojas Estapé nació en Madrid en 1983. Médico psiquiatra. Licenciada en la Universidad de Navarra en el año 2007 y actualmente, trabaja en el Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas. Conferenciante y escritora de numerosos libros de autoayuda y motivacionales.

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=5qD7pbw-2U> (49:08 minutos)

Cuando finaliza el vídeo se deja tiempo para que los asistentes expliquen lo que les ha llamado la atención o quieran comentar.

Si no salieran a colación, se destacan estas frases con un gran valor terapéutico y motivacional:

- “la felicidad y el optimismo son una garantía de salud para la vida y esto cambia nuestros genes (epigenética)”.
- “la felicidad es querer lo que uno hace”.
- “los eventos del pasado gratificantes nos hacen segregar más cantidad de la hormona del placer que vivir la propia experiencia”.
- “hay 3 palabras que tocan el corazón del hombre: por favor, gracias y perdón”.
- “la felicidad es vivir instalado en el presente, habiendo superado las heridas del pasado y mirando con ilusión al futuro. Vivir en el pasado te deprime y vivir en el futuro te hace ser un ansioso”.
- “si uno quiere que las cosas pasen, pueden pasar”.
- “la hormona llamada cortisol tarde entre 6 u 8 horas en volver a niveles normales. Sólo con pensar en negativo nuestro cuerpo sufre exactamente igual que si lo estuviera viviendo”.
- “el 90% de las cosas que nos preocupan no llegan a suceder y nuestro cuerpo está sufriendo como si esas cosas estuvieran sucediendo”.

- “el estrés, la tensión y el hipocampo bloqueado por hormonas del cortisol nos hace tener irritabilidad, no descansar, tener fallos de memoria”
- “el estrés crónico nos lleva a la depresión”.
- “eliminamos el cortisol tóxico de 5 maneras:
 1. hacer deporte (eliminamos cortisol, segregamos endorfinas),
 2. detectar personas tóxicas (nos cambian el ánimo y nos agotan la batería). Y detectar personas vitaminas (nos devuelven la salud, la alegría y la vida)
 3. pensamientos positivos, con pensar que las cosas pueden salir bien alteramos nuestro cerebro (neurogénesis). Hay que levantarse con ilusión y optimismo ya que modifica nuestras neuronas y nuestras zonas cerebrales.
 4. meditación, nos abandonamos en la respiración, en la fe, en la oración,...yo no puedo controlarlo todo así que me abandono. Como anécdota se ha comprobado que los monjes tienen menor incidencia de cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, parkinson, alzheimer,... Con sólo meditar 10 minutos se obtienen grandes beneficios.
 5. El cortisol segrega productos inflamatorios. Cuando estamos estresados aparecen dolencias corporales. El omega-3 frena la liberación de esas sustancias. Se recomienda tomar Omega-3”.
- “importancia de conocerse. Tenemos 3 facetas: lo que los demás ven, lo que mostramos a los demás y lo que realmente somos. Tenemos que conocer nuestra verdad. Al conocernos nos comprendemos, al comprendernos nos aceptamos y al aceptarnos podemos superarnos”.
- “hay que huir del perfeccionamiento excesivo. El perfeccionista es el constante insatisfecho. Que nuestra voz interior, nuestro diálogo interior sirva para elevarnos, apoyarnos, no para hundirnos. Los perfeccionistas viven preocupados y llenos de cortisol y ya sabemos lo que genera esta hormona”.
- “piensa en grande y actúa en pequeño. Hay que tener metas con objetivos pequeños que su cumplimiento va subiendo nuestra autoestima”.
- “trabajar la voluntad. Las personas con voluntad llegan más lejos que las personas inteligentes”.

- “tenemos que ser asertivos: cuando hacemos lo que los demás quieren, segregamos gran cantidad de cortisol y ya sabemos lo que genera esta hormona.”
- “hay que sacar lo que no nos gusta fuera: hay que echar clavos fuera”
- “las mujeres tenemos más inteligencia emocional. Durante el embarazo hay células del bebé que se quedan implantadas en el cerebro y en el cuerpo de la madre, por eso, las madres sabemos mejor lo que les pasa a nuestros hijos”.
- “educar en el optimismo: se puede aprender a ser feliz. Nuestro cerebro se transforma cuando somos felices. No olvidar que cualquier situación puede verse en clave de problema o en clave de solución. La felicidad no es lo que nos pasa sino como interpretamos lo que nos pasa. Podemos educar nuestra mirada, saber mirar es saber amar y si uno mira amablemente las circunstancias, uno quiere más y querer siempre es bueno para el corazón”.
- “la ilusión cambia nuestro cerebro, la alegría cambia nuestro cerebro, se elevan hormonas positivas: la dopamina y la serotonina, conseguimos que estructuras del cerebrales se amplíen, la zona de resolución de problemas recibe más riego sanguíneo, nuestra epigenética cambia, si somos optimistas tenemos mejores genes”.
- “cita de un pensador oriental: *el que conoce lo exterior es erudito, quien se conoce a sí mismo es sabio, quien conquista a los demás es poderoso y quien se conquista a sí mismo es invencible*”.

SESIÓN 41: Autoconocimiento e imagen que proyectamos.

En esta sesión se les plantea a los asistentes que vamos a realizar una actividad que es de gran ayuda para el paciente pero a la vez, se necesita madurez por parte del participante para afrontarla correctamente.

Se les pide q que se definan en varias categorías a partir del conocimiento que tienen de sí mismos. El resto de participantes va a comentar si están de acuerdo con su definición o consideran mejor otra elección en la que consideren que encajan mejor.

Como ya se ha mencionado, es un ejercicio que requiere una gran dosis de tolerancia y respeto para que pueda llevarse a cabo sin ningún incidente. Se

hace mucho hincapié en que hay que tener en cuenta que todas las actividades que se plantean en el taller de psicología tienen la finalidad de ayudar en la recuperación personal del paciente. Y con este ejercicio se plantea la posibilidad de mejorar como persona o de reforzarnos en nuestra forma de ser.

Se les entrega la ficha y se les deja un tiempo para que la rellenen. Posteriormente, cada asistente la va leyendo y los demás compañeros intervienen y dan su opinión.

AUTOCONOCIMIENTO E IMAGEN QUE PROYECTAMOS

A continuación, se pide q que se definan en varias categorías a partir del conocimiento que tienen de sí mismos. El resto de participantes va a comentar si están de acuerdo la elección o ellos consideran otra cosa.

Es un ejercicio que requiere una gran dosis de tolerancia y respeto para que pueda desarrollarse correctamente.

Tenemos que tener en cuenta que todo lo que plantea tiene la finalidad de ayudarnos en nuestra recuperación. Con esta actividad se plantea la posibilidad de mejorar como persona o de reforzarnos en nuestra forma de ser.

¡Adelante!

Si yo fuera un animal, sería.....	
Si yo fuera una planta, sería.....	
Si yo fuera una máquina, sería.....	
Si yo fuera un color, sería.....	
Si yo fuera un país o un continente, sería.....	

Si yo fuera estado climático, sería.....	
Si yo fuera una estación del año, sería.....	
Si yo fuera una fruta, sería.....	
Si yo fuera un material, sería.....	
Si yo fuera una profesión, sería.....	
Si yo fuera una comida, sería.....	
Si yo fuera un personaje histórico o público.....	

ANEXO 41

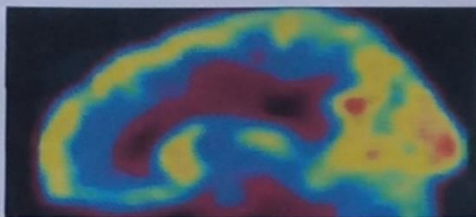
SESIÓN 42: Imagen del cerebro de un enfermo en adicciones en fase de consumo y en fase abstinente.

Se va a explicar en qué consiste la recuperación neuronal de los pacientes comparando una imagen del cerebro tomada en una prueba PET (tomografía por emisión de positrones) el día que empieza el tratamiento de abstinencia y otra imagen tomada el día 30 del tratamiento de abstinencia.

Se explica a los asistentes que el consumo de drogas produce daños cerebrales que se reflejan en el comportamiento, pensamientos y sentimientos de la persona consumidora. La neuroadaptación o neuroregulación es el proceso de recuperación de las neuronas que han sido dañadas por el consumo de drogas. Este proceso que se da de forma natural y consigue reactivar el funcionamiento de neuronas y de las actividades que son responsables tales como la toma de decisiones, la memoria, la atención, la conciencia,...

Se van a mostrar tres ejemplos de imágenes cerebrales tomadas por TEP:

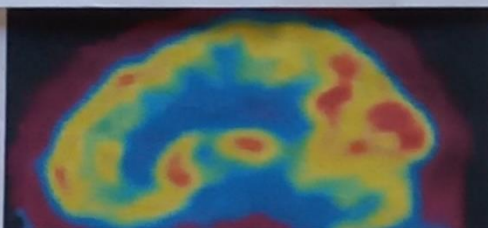
» Varón, 42 años. Al ingresar en el centro para la desintoxicación consume diariamente 1 botella de whisky, 15 botellines de cerveza, más 6 cubatas. También toma 1,5 grs. de cocaína.



1

Pre-DNA
Día 1

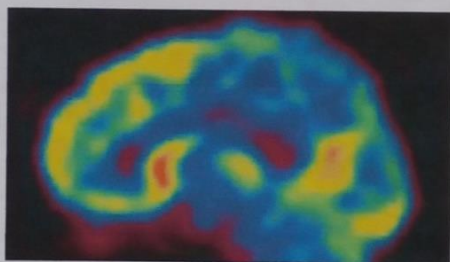
1



1

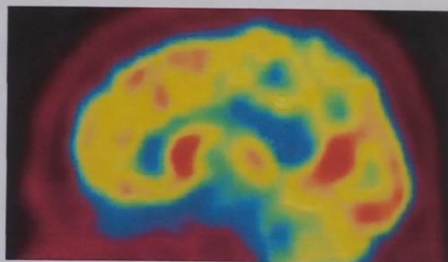
POST-DNA
(Día 30)

» Mujer, 42 años. Consume 3/4 de botella de whisky o vodka diariamente, más 10 cañas de cerveza de forma más ocasional. También toma 15 mgrs. diarios de diazepam al incorporarse al centro para su tratamiento de desintoxicación.



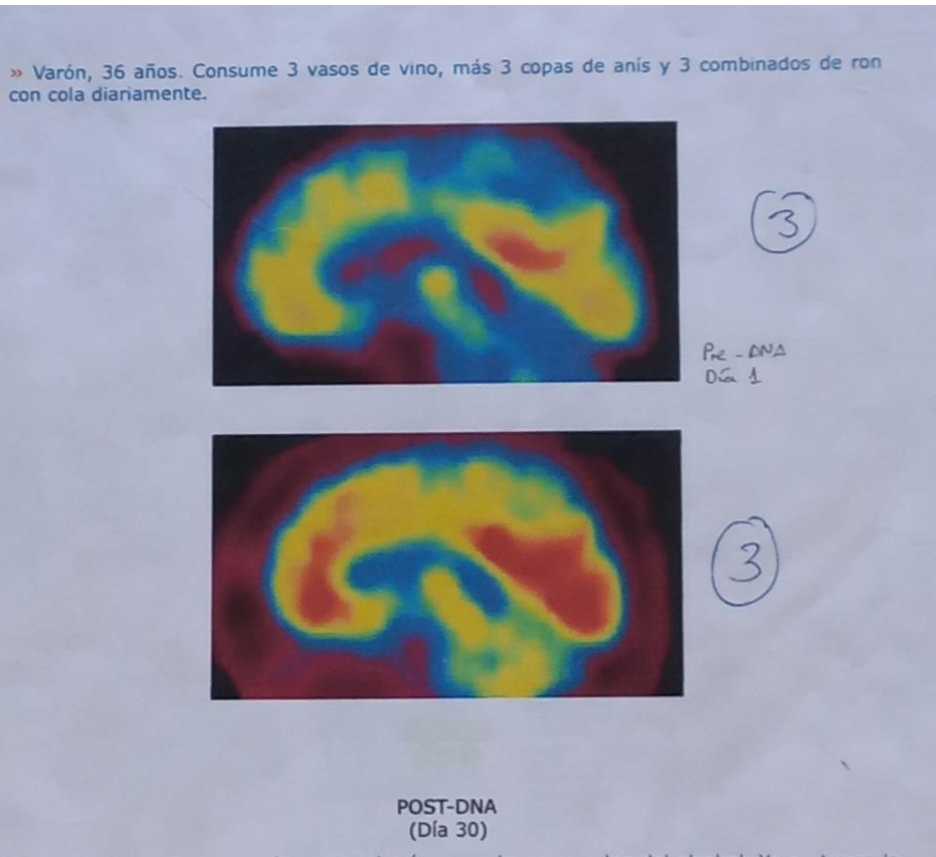
2

Pre-DNA
Día 1



2

Post-DNA
(Día 30)



ANEXO 42

SESIÓN 43: Expresión corporal y lenguaje no verbal.

En esta sesión vamos a expresarnos, vamos a decir cosas desde la expresión corporal, con el lenguaje no verbal, con la mirada, con los gestos, con los movimientos, está todo permitido menos hablar y hacer sonidos. Vamos a comprobar la importancia de cada movimiento físico o de la expresión de nuestro cuerpo o nuestra cara.

La actividad de hoy consiste en definir un objeto o una actividad a través de la capacidad de la mímica y los participantes tienen que adivinar que se está representando. Se va a comprobar la habilidad de cada participante, la aptitud personal de cada uno, la imaginación y el ingenio para hacer una representación de la forma más elocuente. También comprobaremos la agudeza en la percepción de las personas que adivinan lo definido y entienden lo que están viendo representado.

Se comprueba la importancia de los detalles que se convierten en concluyentes, de los matices que son definitivos, de que te sitúen en una escena, de pensar antes de actuar, el valor de la precisión y de los pequeños gestos y/o movimientos.

Es un ejercicio muy completo, que da mucha información sobre los asistentes y del que se aprende mucho. Además, se desarrolla como una actividad lúdica, divertida y constructiva.

Vamos a empezar. Los asistentes se convierten en actores de forma secuencial o aleatoria, leen la tarjeta que tiene que interpretar y comienza la acción. Cada tarjeta lleva escrito una de las siguientes realidades:

- Inflar un globo.
- Inflar dos globos.
- Barrer.
- Fregar.
- Reñir a un niño.
- Sentir un terremoto.
- Vas conduciendo y chocas con otro coche.
- Vas caminando y pisas un chicle.
- Esquiar.
- Eres una margarita (flor).
- Limpiar un espejo.
- Se ha ido la luz.
- Estás nervioso.
- Comes algo muy frío.
- Comes algo muy caliente.
- Eres un pájaro.
- Resbalarse al pisar una cáscara de plátano.
- Estás cocinando.
- Estás mandando un wasap.
- Te estás afeitando.
- Eres una serpiente.
- Te duele la barriga.
- Mostrar tu amor a tu pareja.

- Te estás maquillando.
- Patinar.
- Te estás vistiendo.
- Estás cavando.
- Patinar.
- Te toca la lotería de Navidad.
- Estudiar.
- Eres una mariposa.
- Bailar sevillanas.
- Hacerte una trenza en el pelo.
- Rodar una película.
- Saludar a otra persona con alegría.
- Eres un policía.
- Pasar la aspiradora.
- Estás dando una conferencia.
- Te vas a bañar en la playa.
- Tienes hambre.
- Envolver un regalo.
- Hacerte una coleta en el pelo.
- Estás preocupado.
- Bailar un tango/vals.
- Te estás atragantando.
- Vas andando y empieza a llover.
- Leer periódico.

SESIÓN 44: Placeres que ofrece la vida.

En esta sesión vamos a trabajar un tema muy importante que nos va a llevar a reflexionar profundamente y a interiorizar una enseñanza de gran valor para la recuperación.

Se plantea la sesión explicando que tenemos un gran conocimiento sobre los aspectos negativos de la adicción. Sabemos todas las consecuencias nocivas, dañinas y peligrosas que tiene la droga: desde el deterioro físico, cerebral, desestructuración de nuestra vida, deterioro de relaciones familiares,

problemas con la justicia, alejamiento de una vida normalizada, cuantiosas pérdidas económicas,Pero existe un aspecto de la adicción que es muy perjudicial y es su lado positivo y atractivo que es el placer que produce, el disfrute, la sensación placentera que nos invade al consumir, la desinhibición y la relegación de todo lo que tenemos en la cabeza. Ese aspecto de la adicción es muy atractivo y contra él queremos luchar.

En esta sesión lo que vamos a plantear es cómo anular ese aspecto positivo, vamos a hacer una relación de cosas que nos producen placer, que forman parte de la vida y que pueden sustituir al goce de la droga. Para ello, se les da una ficha a cada participante que deben rellenar y posteriormente, se comenta en grupo.

Se les pide que escuchen a los compañeros y anoten en su ficha aquellas aportaciones de los demás compañeros que les puedan servir a ellos y que quieran ponerlas en práctica para ampliar su horizonte de placer.

La ficha es la siguiente:

PLACERES QUE OFRECE LA VIDA

Los participantes deben hacer referencia a las siguientes actividades. Si no lo hicieran, sería pertinente enumerarlas para que las recojan y las pongan en práctica. Se trata de ayudarlos a abrir su pensamiento y que tengan un abanico de actividades placenteras y accesibles que puedan contribuir en su lucha contra la adicción.

Por ejemplo:

- disfrutar de los hijos,
- sexo,
- masturbación,
- comer,
- cine, teatro, televisión,
- conciertos,
- disfrutar de la familia, de la pareja, de los amigos, de la mascota,
- estudiar (obtener el carnet de conducir),
- senderismo,
- pasear, correr,
- gimnasio,

- cocinar,
- montar a caballo o en bici,
- viajar,
- mirarme a espejo y sonreír,
- música, cantar, bailar,
- fumar,
- tomar café,
- tomar un refresco,
- ver amanecer,
- salir a la calle por las mañanas sin miedo,
- ir a tiendas (de ropa, de deporte, pescaderías,...),
- hacer manualidades,
- ayudar a otras personas o animales (voluntariado),
- jugar,
- tener tranquilidad,
- conseguir metas y objetivos y que nos lo reconozcan,
- trabajar en algo que te motive,
- ir de compras,
- darte un masaje,
- tomar el sol,
- conducir,
- bañarse en la playa, piscina,
- besar, acariciar,
- escuchar a los mayores,
- celebrar un cumpleaños,
- hacer una barbacoa,
- hacer motocross y los momentos previos,
- dormir,
- ver llover y oler la lluvia,
- profesar una religión, secundar la espiritualidad, ...

ANEXO 44

SESIÓN 45: Agresividad.

Vamos a trabajar un tema muy trascendental: la agresividad. La agresividad en un contexto amplio. Abordaremos las personas agresivas y cómo relacionarnos con ellas, cómo pueden las personas violentas contener su impulsividad, cuál es el perfil de las personas agresivas, técnicas de control de la agresividad, comunicación verbal agresiva, violencia de género, ...

Para tratar este tema tan importante y necesario nos apoyaremos en vídeos y explicación verbal.

Se van a proyectar los siguientes vídeos:

El vídeo introduce qué es la agresividad y por qué se produce. La ponente es M^a Jesús Portillo Zaragoza. Primero, se expone quién es para que los asistentes adquieran cultura general y para que conozcan quién es la ponente de la información que van a recibir.

Psicóloga forense experta en la realización de estudios e informes periciales. Terapeuta especialista en atención en crisis, duelo y en el tratamiento de los síntomas que suelen manifestar las víctimas de delitos violentos (en especial los de carácter sexual y los intrafamiliares).

Mediadora y experta en la resolución de conflictos intrafamiliares y con adolescentes. Interesada en la Mediación penal.

Formadora especializada: colaboraciones profesionales y convenios como psicóloga con diferentes organismos del ámbito público y privado. Cuenta con más de 28 años de experiencia.

¿Cuál es el perfil de una persona violenta? M^a Jesús Portillo (psicóloga)

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=SSXjiE4-I6U> (4 minutos)

[Se recoge que la persona violenta tiene los siguientes rasgos:](#)

[- Impulsividad](#)

[- No tienen empatía](#)

[- Presentan frialdad emocional](#)

[- No tienen tolerancia a la frustración](#)

[- La agresividad generalmente la heredan.](#)

- Los varones son más agresivos a causa de la hormona testosterona.

Muestra posibles formas de contrarrestar la agresividad:

- Prevención y educación.
- No minimizar comportamientos desadaptativos
- Enseñar que “NO” existe

Se proyecta otro vídeo que insiste en definir a la persona agresiva:

10 características de una persona agresiva.

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=ihvZKYYOpBM> (2:30 minutos)

En este vídeo se recogen cinco sencillos y determinantes rasgos de una persona agresiva:

- Intolerantes.
- Impulsivos.
- Utilizan un lenguaje obsceno.
- Posesivos.
- Cambios constantes de humor.

Para finalizar, proyectaremos un vídeo basado en la misma temática de la agresividad.

Cómo evitar reacciones impulsivas

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=gup1QV5AN9U> (2.13 minutos)

En este vídeo se recogen las técnicas que debemos entrenar día a día para aprender a contener la agresividad:

- Contar hasta 10.
- Centrar la atención en nuestro cuerpo o en nuestra respiración. Con este ejercicio, podemos distraer nuestra mente de una posible ofensa.
- Tomar distancia de la situación y preguntarse el por qué de la misma. Con esta actividad aprendemos a contemplar la emoción sin juzgarla.
- Evitar responder lo primero que se nos ocurra.

Estos simples ejercicios hay que practicarlos a diario, hay que entrenar la mente día a día y llegaremos a adquirir un control de nuestra reacción agresiva muy adaptativo.

Una vez visionados ambos vídeos se propicia un coloquio entre los asistentes basándonos en la información recibida.

SESIÓN 46: Agresividad (continuación).

Continuamos con el tema que nos ocupa. En esta sesión vamos a centrarnos en la agresividad a nivel verbal. Se nos explica qué hacer ante una persona violenta en la comunicación y qué pueden hacer ese tipo de persona para controlar esa violencia verbal.

Primero, se expone quién es para que los asistentes adquieran cultura general y para que conozcan quién es la ponente de la información que van a recibir.

La comunicadora es Patricia Ramírez Loeffler, psicóloga, escritora, conferenciante, y divulgadora en diferentes medios de comunicación. A través de su clínica y sus talleres da cobertura nacional e internacional con un objetivo claro: mejorar la vida de las personas.

Patricia es una de las psicólogas más influyentes de España, y ha sido galardonada con el Premio del Colegio Oficial de Psicólogos a la mejor psicóloga divulgadora en redes sociales.

Herramientas para no ser tan agresivos. Comunicación verbal Patricia Ramírez.

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=auvl9gJ9jQw&t=62s> (8:30 minutos). [En este vídeo se muestran las pautas para manejar a una persona agresiva en el contexto de la comunicación verbal.](https://www.youtube.com/watch?v=auvl9gJ9jQw&t=62s)

Pautas si te sientes atacado en una conversación.

1. Detecta al fanático de la comunicación.
2. No le contradigas. Es un reto para él.
3. No justifiques tus opiniones. No les interesa.
4. No entres al trapo si te trata de ridiculizar.

5. Hazle saber que su agresividad de incomoda.
6. No te dejes menospreciar. Hazte respetar.
7. No te pongas a su altura. Te arrepentirás.
8. Si la persona vale la pena, deja la puerta abierta.

[La psicóloga Patricia Ramírez también expone las pautas para las personas agresivas para no dejar salir la agresividad en la expresión verbal:](#)

1. Anticípate a las reuniones.
2. Deja hablar a los demás.
3. Escucha con interés y atención.
4. Ponte en el lugar del otro.
5. Sonríe, esto dulcifica tu discurso.
6. No te tomes la conversación como un tema personal.
7. Respeta y acepta las opiniones de los otros.

El siguiente vídeo continuamos con el tema de la comunicación verbal agresiva. **No me grites, por favor. Dejar de hablar a gritos. Evitar ponerse a gritar todo el mundo. Patricia Ramírez Loeffler (psicóloga)**

El enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=fCbPui-3YKk> (17:30 minutos)

Aspectos que destacamos de este vídeo y comentamos con los asistentes:

- Las personas cogemos hábitos. El gritar muchas veces es un hábito, lo hacemos y nos acostumbramos a ello y lo tenemos que modificar.
- Gritar es una falta de respeto muy grande para la persona que recibe el grito.
- El vídeo hace referencia a los niños pero se pueden adaptar todas las indicaciones a los adultos.
- Es muy necesaria la formación: hay que aprender para cambiar.
- Hay que aprender a comunicarse de forma asertiva.
- Hay que hacer entrenamientos, si es posible, diarios. Todo lo que queramos adquirir necesita entrenamiento para conseguirlo, como cuando vamos al gimnasio para fortalecer nuestro físico.

Una vez visionados ambos vídeos se propicia un coloquio entre los asistentes basándonos en la información recibida.

SESIÓN 47 y 48: Proyección de la película “Te doy mis ojos”.

Vamos a terminar de trabajar el tema de la agresividad, abordando otro aspecto dentro del amplio espectro que comprende el término agresividad y es la violencia de género. Lo primero va a ser introducirlos en el tema que supone una lacra social en la actualidad y aunque todos son conocedores de la realidad de la violencia de género explicamos que es un tipo de violencia física, psicológica, sexual e institucional, ejercida contra cualquier persona o grupo de personas sobre la base de su orientación sexual, identidad de género, sexo o género que impacta de manera negativa en su identidad y bienestar social, físico, psicológico o económico.

La violencia de género presenta distintas manifestaciones, como actos que causan sufrimiento o daño, amenazas, coerción u otra privación de libertades. Estos actos se manifiestan en todos los ámbitos de la vida social y política, entre los que se encuentran la propia familia, el Estado, la educación, los medios de comunicación, las religiones, el mundo del trabajo, la sexualidad, las organizaciones sociales, la convivencia en espacios públicos, la cultura, ...

Las mujeres y los niños/as, a menudo son los más vulnerables a sufrir abusos contra sus derechos humanos y son los que más sufren de violencia sexual y de género”.

Dentro de la noción de violencia de género se incluyen actos como asaltos o violaciones sexuales, prostitución forzada, discriminación laboral, el aborto selectivo por sexo, violencia física y sexual contra personas que ejercen la prostitución, infanticidio en base al género, castración parcial o total, mutilación genital femenina, tráfico de personas, violaciones sexuales en guerras o situaciones de represión estatal, acoso y hostigamiento sexual —entre ellos el acoso callejero—, patrones de acoso u hostigamiento en organizaciones masculinas, ataques homofóbicos y transfóbicos hacia personas o grupos LGBT+, el encubrimiento y la impunidad de los delitos de género, la violencia simbólica difundida por los medios de comunicación de masas,...

La violencia de género se asocia irrefutablemente como la violencia contra la mujer, ya que es contra la mujer con la que se da mayor prevalencia y así lo demuestran las estadísticas de denuncia de malos tratos y la sangrante lista de mujeres fallecidas a manos de sus parejas o ex parejas.

Haremos referencia también al término violencia vicaria y apuntaremos que es la violencia que tiene como objetivo dañar a la mujer a través de sus seres queridos y especialmente de sus hijos e hijas. Un dramático ejemplo lo vivimos este mismo año, 2021, cuando Tomás Gimeno, padre de Olivia y Anna, mató a las niñas con la motivación de hacer daño a la madre de las mismas.

Para abordar el tema de la violencia de género o violencia contra la mujer vamos a proyectar una película *Te doy mis ojos* es una película española de drama social del año 2003 dirigida por Icíar Bollaín y protagonizada por Laia Marull y Luis Tosar, acerca del tema de la violencia contra la mujer. Duración: 01:48 minutos.

Una vez finalizada la proyección de la película, se abre un espacio de participación en el que los asistentes expresan lo que deseen relacionado con el largometraje que se ha visionado. Es importante referenciar estos aspectos si no han aparecido en el coloquio:

- La situación que vive la mujer maltratada es tan dramática que la desorienta y la estresa tanto que sale a la calle en zapatillas de casa.
- Cuando la protagonista le dice a la hermana que ha venido con las zapatillas de casa puestas, rompe a llorar y lo que está desahogando es todo el daño emocional que lleva acumulado. Esa realidad puntual se convierte en su vía de escape.
- Se plantea la dificultad de la madre para tomar decisiones. La primera vez que abandona la casa familiar con el hijo, el hijo le dice que si no quiere a su papá y que él quiere verlo.
- El maltratador tiene una gran carga de violencia en su conducta que la dirige hacia los más débiles. En principio, la proyecta en la mujer pero más adelante, comprende a más personas, como a su hijo.
- La protagonista muestra su gusto por aprender, el interés que tiene por el arte y el maltratador la tiene anulada y la quiere seguir anulando, no quiere que siga con ese aprendizaje del arte y cose a que ella muestra

abiertamente su pasión por su trabajo y él lo sabe porque en una ocasión, buscando el perdón le regala un libro de arte.

- La película recoge muy bien la presión social y familiar a la que se ve sometida la mujer maltratada. La madre, el policía minimizan el problema.
- Se evidencia muy bien cuál es el origen de la agresividad del maltratador. Es una persona con baja autoestima, inseguro, lleno de miedos, ninguneado y rebajado por su familia y él proyecta la rabia que le produce esa realidad contra su mujer.
- Se recoge muy bien como el maltratador hace chantaje emocional a su víctima, pidiéndole que le ayude y que si lo deja el se mata, de hecho llega a autolesionarse pero, eso sí, con lesiones superficiales.
- Se evidencia la costumbre del maltratador de beber alcohol. El alcohol contribuye a su falta de autocontrol.
- Se puede ver en la película cómo se inicia y ascienden las conductas violentas hasta que se llega a la agresión. Cómo el comportamiento agresivo se alimenta de ideas irracionales y cómo el maltratador entra en un bucle del que no “quiere” salir.
- El psicólogo le pregunta al maltratador si alguna vez le ha pedido perdón a su mujer por sus agresiones. Le contesta que no lo había hecho nunca y es muy significativo que continúa sin hacerlo pese a haberle hecho reflexionar sobre este punto el profesional.
- Se refleja la importancia de que el paciente escriba todos los días su diario. El desahogo de la escritura tiene un gran valor terapéutico. En nuestro taller hemos mencionado este hecho en varias ocasiones.
- Se refleja cómo la vida con un maltratador no es vida. Hay secuencias en las que se ve a la madre y al hijo haciendo tareas del colegio y cuando llega el padre, se corta la normalidad de un hogar y el niño se tiene que ir. Más adelante, es incluso el mismo niño el que pide ausentarse de la situación (“puedo ir a casa de Ángel) porque anticipa lo que va a pasar.

Se proponen esta pregunta para reflexionar:

¿Por qué una mujer aguanta una media de diez años junto a un hombre que la machaca? ¿Por qué no se va? ¿Por qué no sólo no se marchan

sino que incluso algunas aseguran seguir enamoradas? La razón primordial es que muchas mujeres mantienen la esperanza de que su maltratador cambie. Ya se sabe que la esperanza es lo último que se pierde.

VI.- EVALUACIÓN

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se lleva a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se consigue a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia del grupo.

Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2023

Primer semestre:

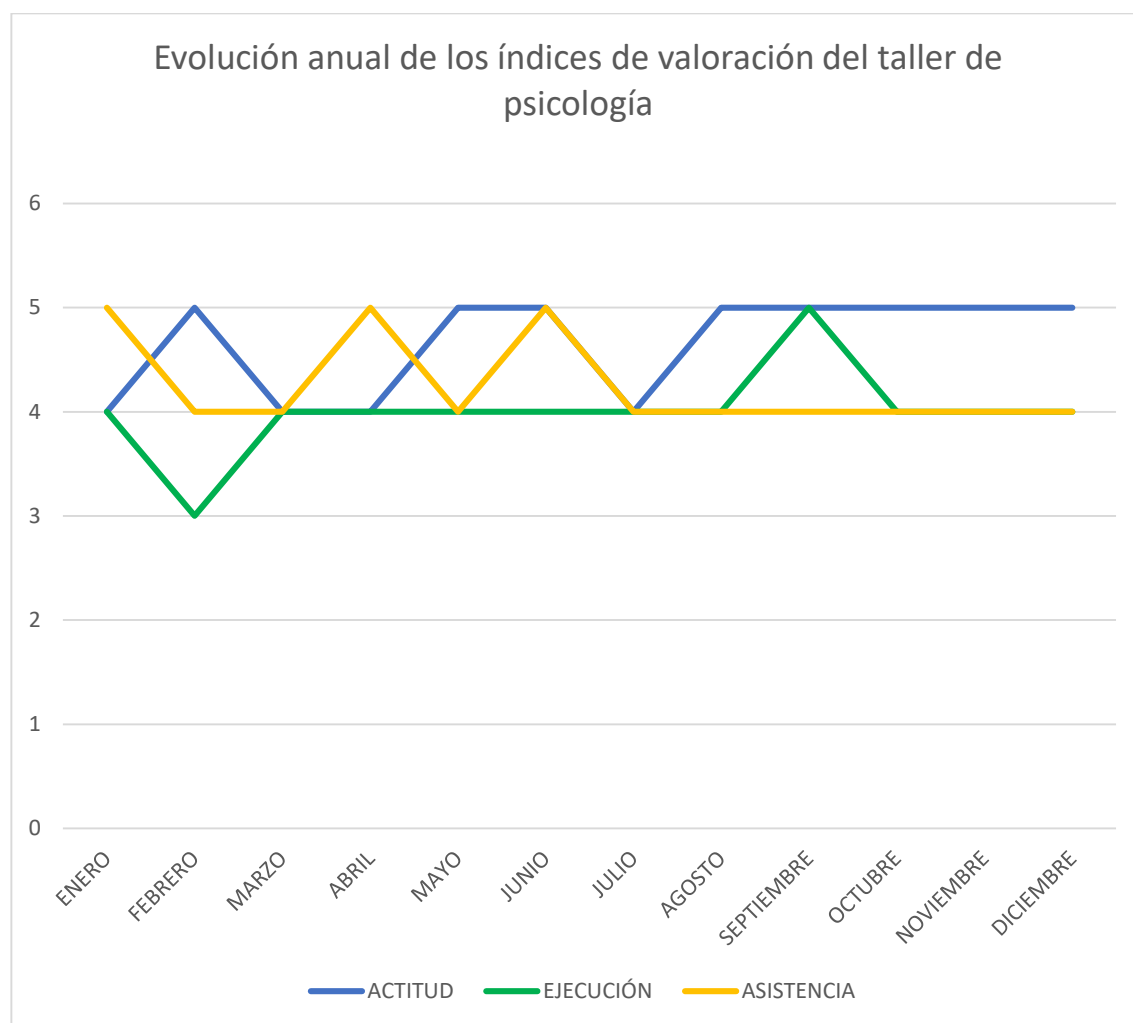
ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
95-100% (5)	4.8	4.5

En el primer semestre del año 2023 se ha conseguido generar un gran entusiasmo por este taller. La gran mayoría de usuarios han asistido con gran motivación y participando activamente. Las sesiones se han convertido en espacios para la aclaración de dudas y la respuesta a inquietudes de gran trascendencia.

Segundo semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
96-100% (5)	4.5	4.9

□



6.3.4.- TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

I.- FUNDAMENTACIÓN

Actualmente, la sociedad es cada vez más consciente del impacto creciente y de los problemas que acarrea una epidemia invisible que acecha a la población mundial. Una epidemia que años atrás era considerada un tema tabú

y quienes sucumbían a ella eran tildados de personas con baja o nula fuerza de voluntad. Esta epidemia no es otra que la epidemia de la drogadicción.

Según la OMS (2016), se pueden atribuir al consumo de drogas psicoactivas más de 450.000 muertes cada año. La carga de morbilidad atribuible a las drogas corresponde al 1,5% del total de la carga de morbilidad y se calcula que el uso de drogas inyectables es responsable de un 30% de las nuevas infecciones por el VIH y contribuye significativamente a las epidemias de hepatitis B y hepatitis C en todas las regiones. Valorando estos datos, se puede observar que el consumo de drogas, los trastornos que provoca y las afecciones sanitarias vinculadas a él suponen importantes problemas de salud pública.

El consumo de sustancias psicoactivas es un fenómeno complejo que no puede explicarse sobre la base de causas únicas, por el contrario, se considera que se debe a la interacción de diferentes factores biológicos, psicológicos y sociales (familiares, sociales y grupales), que de una u otra forma favorecen la consolidación de un patrón de abuso o dependencia. La cuestión de las adicciones es un problema sociosanitario complejo y multifactorial, tanto por sus causas como por sus consecuencias. Estamos hablando de un fenómeno que incluye, en definitiva, implicaciones múltiples: psicológicas, médicas, bioquímicas, sociológicas, etnológicas, jurídicas, económicas, políticas, educativas, históricas, éticas, etc. Esa complejidad nos lleva a comprender que se ha de contemplar la problemática adictiva desde todas las perspectivas plausibles y actuar en todos los ámbitos posibles.

Según la OMS (2004), la promoción de la salud mental consiste en acciones que conllevan la creación de condiciones individuales, sociales y del entorno que permiten un desarrollo psicológico y psicofisiológico óptimo para mejorar la calidad de vida. Hay evidencias que indican que la promoción de la salud mental puede resultar muy beneficiosa a la hora de prevenir el inicio en el consumo de sustancias, para prevenir recaídas en el consumo, así como para prevenir cualquier otro trastorno mental. Dentro de la promoción de la salud mental, podemos encontrar como una de las principales herramientas la educación emocional, la cual se propone el desarrollo de competencias emocionales. A tal efecto, la educación emocional es un proceso educativo,

continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Es decir, la educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano, siendo por tanto una educación para la vida.

II.- OBJETIVOS

Los objetivos generales que se persiguen con este taller son los siguientes:

- Motivar a las personas para que cuiden de su salud mental y sean protagonistas de su proceso de cambio para poder identificar y dinamizar recursos personales, grupales y del entorno que favorezcan el bienestar emocional.
- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Identificar y comprender las emociones de los demás.
- Denominar las emociones correctamente.
- Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
- Desarrollar habilidades para regular nuestras emociones, mejorar nuestras relaciones interpersonales y la capacidad para resolver problemas.
- Promover la competencia de autogenerar emociones positivas.
- Desarrollar habilidades de afrontamiento para gestionar la intensidad y duración de estados emocionales.
- Generar la habilidad de automotivarse.
- Promover la autoestima y el autoconcepto.
- Adoptar una actitud positiva.

III.- TEMÁTICAS

- Autoestima.
- Emociones:
 - Reconocer las propias emociones.
 - Reconocimiento y comprensión de las emociones de los demás.
 - Regulación emocional.

- Control del pensamiento.
- Pensamiento positivo.
- Habilidades sociales.
- Resolución de conflictos.
- Resiliencia.

IV.- METODOLOGÍA

- Fichas de trabajo. Anexos de cada sesión.
- Hojas de tareas. Anexos de cada sesión.
- Trabajos en grupo.
- Vídeos. Indicados en cada sesión.

V.- SESIONES

SESIÓN 1: INTRODUCCIÓN. Para comenzar, se realiza una introducción explicativa de este taller, su fundamentación, su funcionalidad, los objetivos que persigue, su finalidad, etc. Se explica que es la inteligencia emocional y la importancia de su desarrollo ANEXO 1. Seguidamente, se les administra a los usuarios un cuestionario para evaluar su inteligencia emocional, el cual será administrado, nuevamente, al finalizar el programa para verificar si han mejorado o no con respecto a la prueba pre-test ANEXO 2. Por último, se visiona un vídeo en el que se resume todo lo expuesto en esta sesión:

<https://www.youtube.com/watch?v=DOEEXIGUiDA>

Módulo 1: comprendiendo mi adicción

SESIÓN 2: FACTORES PSICOSOCIALES PRECIPITANTES DE LA ADICCIÓN.

Para comenzar esta sesión, se hace un repaso de todo lo visto en la sesión anterior con el fin de que los usuarios interioricen la importancia de desarrollar inteligencia emocional. Seguidamente, nos adentramos de lleno en la tarea que

abarca esta primera sesión. En primer lugar, se les realiza a los usuarios las siguientes cuestiones: ¿Qué entendéis por factores psicosociales? ¿Qué creéis que son? ¿Pueden ser determinantes o precipitantes del inicio de un consumo de sustancias?

Se abre un espacio de debate para que los propios usuarios, con sus ideas y con las indicaciones o pistas de la persona facilitadora desarrollen una definición de factores psicosociales, los conozcan, los comprendan y entiendan el papel que desempeñan en el inicio, mantenimiento y solución de una adicción y cualquier otra problemática. Para continuar, se proyecta el vídeo titulado “Las 11 causas de la drogadicción”, extraído de la plataforma YouTube, dejando un tiempo de reflexión y debate para que los usuarios comenten dudas, experiencias, etc... que les han surgido al visionar el vídeo. Por último, se les solicita a los usuarios que dediquen un tiempo a reflexionar y recordar sobre los factores psicosociales que ellos consideran, fueron los posibles precipitantes de su inicio en el consumo de sustancias y que, posteriormente, los plasmen en un papel. Durante la sesión, se dejan unos 15 minutos, en los cuales todos permanecen en silencio para que realicen la tarea. Pasados esos minutos, uno por uno comienzan a leer lo que han escrito, verbalizando su experiencia y compartiéndola con el resto de sus compañeros.

SESIÓN 3: en esta sesión, se continúa con la temática principal de este módulo, para lo cual se proyectan los siguientes vídeos extraídos de la plataforma YouTube:

- ¿Qué es una adicción y cómo superarla?:
<https://www.youtube.com/watch?v=TCy3QEt5OeU>
- El secreto para dejar las adicciones:
<https://www.youtube.com/watch?v=monhc0NiLWw>

Tras el visionado de cada vídeo, se deja un tiempo de reflexión y debate para que los usuarios comenten las dudas, las ideas,...etc., que le hayan surgido.

SESIÓN 4: en esta sesión continuamos con el visionado de la serie de vídeos que se comenzaron a ver en la sesión anterior:

- Cambiar tu adicción por un hábito sano:
<https://www.youtube.com/watch?v=IM6rUrnuPh0>

- Cómo aumentar tu fuerza de voluntad:
<https://www.youtube.com/watch?v=amdhVHm84Zw>

SESIÓN 5: en esta sesión continuamos con el visionado de la serie de vídeos que se comenzaron a ver en la sesión anterior:

- Cómo superar el síndrome de abstinencia:
<https://www.youtube.com/watch?v=VPqhZ9LtpY>
- La mejor forma de combatir las adicciones y evitar las recaídas:
<https://www.youtube.com/watch?v=S7jUY4K4qJ8>
- 10 graves consecuencias de las drogas en la salud:
<https://www.youtube.com/watch?v=CELb9S4C-qM>

Módulo 2: autoestima y autoconcepto

SESIÓN 6: durante esta sesión se realiza la actividad denominada “El autoconcepto”. Los objetivos de esta sesión y de esta actividad consisten en ejercitar habilidades de autoconocimiento, fomentar una visión realista y positiva de sí mismo y de las propias habilidades y descubrir las bases teóricas de la autoestima. Para llevar a cabo esta actividad, se le repartirá a cada usuario la ficha “El autoconcepto” y la ficha “¿Qué es la autoestima?” (ANEXO 2). Cada participante dibuja una expresión a las caras de la hoja “El autoconcepto” y escribe en ella frases que expresen cómo se ve a sí mismo. Posteriormente, las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades. Posteriormente, se entrega la hoja “¿Qué es la autoestima?” y se les explica que es la autoestima y sus bases.

SESIÓN 7: EL CÍRCULO. Para comenzar se les indica a los usuarios que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para trabajar, para organizar las tareas, etc.), ... A continuación, los participantes se colocan en círculo, y cada uno

escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas por la sala hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros. Con esta actividad se pretende que los usuarios aprendan a observar y a valorar las cualidades positivas de otras personas, que aprendan a dar y a recibir elogios, que valoren sus cualidades positivas así como las del resto de sus compañeros, la importancia de que expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto y que entiendan que todas las personas tienen cualidades positivas, nos caigan mejor o peor.

SESIÓN 8: MOLÉCULAS QUE ENGANCHAN. Durante esta sesión se proyecta el vídeo consistente en el capítulo 145 del programa titulado “Redes” en el cual un experto psicofarmacólogo habla sin tapujos de la adicción y de algunas drogas legales e ilegales más dañinas con las que convivimos en la actualidad.

SESIÓN 9: SONRISAS PARA SENTIRME BIEN. Durante la sesión se realiza la actividad “Sonrisas para sentirme bien”. Para comenzar, la persona que dirige el grupo solicita mediante una lluvia de ideas que se responda a la siguiente cuestión: ¿Qué significa SENTIRSE BIEN? Posteriormente, se distribuyen las tarjetas-sonrisa (ANEXO 4) entre las personas del grupo y se les pide que completen las frases inacabadas que aparecen en las tarjetas. Después las tarjetas se pegan en un cartel o mural en el que hay pintada una enorme sonrisa. Una vez colocadas las frases-sonrisas y después de leer todas las aportaciones, se plantean al grupo las siguientes preguntas: ¿Qué necesitamos para sentirnos bien? ¿Todas las personas tenemos las mismas necesidades? ¿Cuáles son nuestras necesidades básicas? ¿Qué nos hace falta? A pesar de estas dificultades ¿qué podemos hacer o pensar para poder sentirnos bien? Con esta actividad se pretende que los usuarios comprendan varios aspectos: primero que las personas nos sentimos bien (contentas y/o felices) por diferentes motivos; que no nos sentimos bien si no tenemos cubiertas nuestras necesidades básicas (de alimentación, vivienda, apoyo social, trabajo,...) y que sentirse bien tiene relación con el autoconcepto y la autoestima.

SESIÓN 10: CARTA A MI YO DEL FUTURO. Esta actividad consiste en que los usuarios se imaginen a sí mismos dentro 10-15 años, que piensen como estarán en ese entonces, a que se dedican, como viven, si tendrán pareja, si tendrán un trabajo estable... es decir, que traigan a su pantalla mental imágenes de cómo les gustaría que fuese su futuro, para imaginar que, en la actualidad, han entrado en una máquina del tiempo y han viajado allí con la experiencia que han adquirido. Una vez que se han concentrado y han conseguido viajar mentalmente 10-15 años adelante, se les solicita que escriban en un folio que le dirían a ese yo del futuro, que consejos le darían, que motivaciones, que errores le ha de perdonar, que sueños debe perseguir,... en fin, todo lo que ellos quieren manifestarle y expresar. Durante la sesión, se les indica que guarden el máximo silencio posible y que tienen 40 minutos para reflexionar y para escribir lo que deseen. Transcurridos estos minutos, se abre un tiempo de debate para que los usuarios comenten lo que han sentido y quien quiera pueda leer la carta que ha escrito. Con esta actividad, se pretende que los usuarios miren a su futuro con perspectiva y que de una manera positiva que proyecten como les gustaría que fuese su vida y que aprendan a no cometer los mismos errores en un futuro, que sean capaces de proporcionar consejos que antes eran impensables para ellos.

SESIÓN 11: LA TIENDA DE LOS DESEOS. Para comenzar se muestra y se lee de forma entusiasta y teatral, un gran cartel publicitario de una tienda: LA TIENDA DE LOS DESEOS, en la que se anuncian grandes ofertas para cambiar, adquirir o mejorar algunas de las características personales. Seguidamente, se entrega a cada persona del grupo una hoja de pedido para que especifique los productos y cantidades de los mismos que desea adquirir. Se leen las características personales y se pregunta si se entienden. (ANEXO 5)

Con esta actividad se pretende que los usuarios reflexionen sobre sus propias capacidades y limitaciones, que identifiquen qué aspectos de su forma de ser y/o actuar les gustaría mejorar y fomentar la responsabilidad personal en el cambio.

SESIÓN 12: ¿QUIÉN SOY? Para comenzar la actividad se entrega un cuestionario a cada usuario (ANEXO 6). Se les indica que tienen unos minutos para rellenar tranquilamente el cuestionario. Una vez contestado el cuestionario, el instructor hace una reflexión sobre lo que comúnmente suelen contestar las personas cuando se les pregunta ¿quién eres? Contestando normalmente que

tienen, estado civil, etc...pero rara vez se descubre la esencia de la persona. Seguidamente, en sesión plenaria, los usuarios voluntarios que lo deseen podrán aportar sus respuestas. La persona facilitadora guiará los comentarios a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué dificultades tuvieron al llenar el cuestionario?
- ¿Qué pregunta fue la más fácil?
- ¿Cómo se sintieron al contestarlo?
- Etc...

Con esta actividad se pretende conseguir que la persona tenga conciencia de sí misma y que profundice en su autoconocimiento.

SESIÓN 13: YO SOY. Se comienza realizando una breve introducción acerca de lo que significa la palabra “Autoestima” (evaluación o valoración que el sujeto hace de sí mismo, si le gusta o no como es, etc...), siempre incitando a los usuarios a que den su opinión, para entrar en materia. A continuación, se les reparte un folio a cada uno y se les indica que deben escribir en la parte superior su nombre y seguidamente cinco características tuyas que consideren que son positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...) y otras cinco que consideren que son negativas. Una vez que las han escrito, entregan el papel a la persona facilitadora, la cual irá leyendo cada folio, sin decir el nombre de la persona que lo ha escrito, para que el resto de usuarios adivinen de quien se trata. Con esta actividad se persigue que los usuarios sean conscientes de que todas las personas poseen cualidades positivas, que tomen conciencia de nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos y que sean conocedores de si el resto de personas los perciben como se perciben ellos mismos.

SESIÓN 14: DECÁLOGO DE LA AUTOESTIMA. Con esta sesión se finaliza el módulo centrado en la autoestima. Se comienza sintetizando y clarificando las principales ideas que se han trabajado a lo largo del módulo. Posteriormente, se le reparte a cada usuario una ficha (ANEXO 7) con diferentes estrategias/ sugerencias para mejorar la autoestima y cada usuario va leyendo una en voz alta y se comentan en gran grupo. Para finalizar se visionan diferentes vídeos:

- *Patricia Ramírez-La autoestima:*
<https://www.youtube.com/watch?v=CPgnGIYKuDM>
- *La autoestima- qué es y cómo potenciarla:*
<https://www.youtube.com/watch?v=xdd2I9OUga0>

SESIÓN 15: LA VIDA EN JUEGO. Durante esta sesión se visiona un documental titulado “*La vida en juego*” en el cual, varias personas, cuentan su experiencia y su adicción al juego, tanto a las máquinas tragaperras, como a las apuestas deportivas. Asimismo, comparten con los telespectadores como ha sido o como está siendo su proceso de rehabilitación, los organismos, las asociaciones y las entidades a las que han recurrido para ello. El objetivo de esta actividad es que los usuarios conozcan la historia de otras personas que han pasado o están pasando por un proceso como el suyo, que comprendan que herramientas han puesto en marcha para superarlo y observen como es actualmente la vida de estas personas lejos de su adicción.

SESIÓN 16: LA LOCURA DE LAS DROGAS. Durante esta sesión se proyecta otro vídeo documental titulado “*La locura de las drogas*” en el cual se detalla que es la patología dual, en que consiste, su diagnóstico, tratamiento, etc.... En el vídeo, diversas personas cuentan su historia y su patología, así como, diferentes expertos definen y explican que es la patología dual.

MÓDULO EMOCIONES

SESIÓN 17: SALUD Y EMOCIONES. Se realiza una introducción a este módulo explicándoles a los usuarios que es la Inteligencia Emocional, para ello se emplea el ANEXO 8 y se lee con ellos. Tras esta introducción se realiza la actividad “*el diccionario de las emociones*” (ANEXO 9).

SESIÓN 18: EXPRESANDO Y CONOCIENDO MIS SENTIMIENTOS. Para comenzar la sesión, se lee la historia de Fede y Manuel (ANEXO 10). Tras la lectura, se inicia un debate en el cual se realizan las siguientes preguntas, para que el grupo de usuarios, expresen lo que han percibido y lo que piensan: ¿Cómo se siente Fede antes, durante y después de la comunicación? ¿Cómo se comporta Fede en el final 1? ¿Por qué creéis que lo hace? ¿Cuál es el resultado?

¿Qué consecuencias tiene para él y para Manuel? ¿Cómo se comporta Fede en el final 2? ¿Por qué se comporta así? ¿Cuál es el resultado? ¿Qué consecuencias tiene para él y para Manuel? ¿Y tú qué sueles hacer en una situación parecida? Con esta actividad se pretende reflexionar sobre el carácter adaptativo de las emociones y cómo su intensidad, frecuencia, expresión o inhibición influyen en el bienestar de cada persona y en sus relaciones sociales. Posteriormente, se proporciona a cada usuario un “cuestionario de las emociones” (ANEXO 11) para que lo rellenen individualmente de la manera más sincera posible. Transcurridos unos minutos, se recogerá y se leerán las respuestas en voz alta para comentarlas en grupo. Quien lo desee puede indicar que se están leyendo sus respuestas o incluso leerlas él mismo. Con esta actividad se persigue que los usuarios reconozcan la importancia que tiene expresar las emociones para cada persona y cómo influyen en las relaciones sociales; que autoevalúen la propia capacidad para expresar las diferentes emociones y las dificultades que tenemos para expresar otras; que reflexionen acerca de las diferencias de género en la expresión de emociones y cómo repercuten en el bienestar personal.

SESION 19: LA NEUROCIENCIA DE LAS EMOCIONES. En esta sesión se proyecta un vídeo de la psiquiatra Marian Rojas Estapé titulado “La neurociencia de las emociones” en el cual explica

SESIÓN 20 Y 21: CINE FORUM “DEL REVÉS”. Del revés (Inside Out)' es una película dirigida por Pete Docter y Ronnie Del Carmen, la cual nos lleva a un lugar que todo el mundo conoce pero que nadie ha visto: la mente humana. Riley, una chica preadolescente que acaba de mudarse con su familia a San Francisco, no es la protagonista sino más bien el escenario de la película, ya que dentro de su cabeza cinco emociones controlan una época de lo más turbulenta para la pequeña que se ve arrancada de su hogar y sus amigos cuando su padre dice sí a un oportunidad profesional. Así los espectadores se adentrarán en su cerebro y averiguarán cómo se forman los recuerdos y cómo una mezcla de cinco emociones humanas - Alegría, Asco, Ira, Miedo y Tristeza - define las experiencias vitales. La mente de Riley terminará siendo un caos provocado por el tira y afloja de Alegría y Tristeza, dos emociones que tomarán el mando de este viaje emocional hacia la madurez.

SESIÓN 22: CRUCIGRAMA EMOCIONAL. Para iniciar esta sesión, se proyecta, en primer lugar, un vídeo que trata sobre las emociones y su impacto en la salud, extraído de la siguiente dirección web:

<https://www.youtube.com/watch?v=cQzleJvf3mc> . Tras la proyección del vídeo, se abre un espacio de debate para que los usuarios que lo deseen realicen cuantas preguntas quieran. Seguidamente, se le entrega a cada uno, una ficha con un crucigrama de las emociones (ANEXO 12). Se les deja unos minutos para que lo rellenen, tras lo cual, se comienzan a leer en voz alta las soluciones y, a su misma vez, se lee la definición de cada emoción que viene recogida en el libro “*Emocionario*”.

SESIÓN 23: DESCUBRIENDO EMOCIONES. Para comenzar esta sesión se realiza la actividad titulada “*descifrando emociones*”. Esta actividad tiene por objetivos aprender a describir, expresar y reconocer emociones; comprender como los demás describen y expresan las emociones y promover la reflexión sobre las emociones y las situaciones que las provocan. El desarrollo de la actividad consiste en colocar a cada participante en la frente un post-it con una emoción, escrita previamente por la coordinadora del taller, de modo que todos, menos él o ella, puedan ver la emoción que tiene. Así, el resto del grupo debe decirle situaciones que provocan dicha emoción para que, con esa información, el/la participante pueda auto-descubrir de qué emoción se trata. Seguidamente, se realiza la actividad “*Paisaje de emociones*”, en la cual, se divide al grupo en subgrupos de tres personas. A cada subgrupo se le asignan varias emociones para que las interpreten. Los miembros del subgrupo salen frente a los demás y representan con el cuerpo, mediante mímica, las emociones asignadas una por una, conformando entre todos un cuadro viviente para dar forma a un paisaje emocional que refleje la emoción. Una vez finalizada la interpretación, los demás subgrupos deben adivinar de qué emoción se trata.

SESIÓN 24: EMPATIZANDO. Durante esta sesión se realiza la actividad denominada “*El rechazo*”, en la cual se narra al grupo la siguiente historia: “Alonso tiene problemas en su grupo de amigos. Sus colegas han comenzado a relacionarse con otro grupo de personas y casi nunca lo invitan a participar en sus actividades y le rechazan. Un día sus amigos estaban haciendo planes para

realizar el sábado una barbacoa con el fin de celebrar la fiesta de cumpleaños de su nueva amiga Rosa. Alonso les comenta a sus amigos que a él también le gustaría ir a la fiesta. Sin embargo, un chico del grupo le responde que no puede ir porque no está invitado.

¿Qué siente Alonso en esta situación? ¿Qué podría hacer?

Tras la lectura, se divide al grupo en equipos de tres o cuatro usuarios. Se les indica que deben pensar en las posibles formas de responder a esta situación conflictiva en la que una persona es rechazada y marginada por los demás mediante un torbellino de ideas. Cada equipo seleccionará la forma de responder que considera más adecuada, debatiendo las posibles conductas. Después se realizará una puesta en común para que el grupo llegue a un consenso sobre la mejor opción. En caso de no llegar por consenso se realizaría mediante votación por mayoría. Cada equipo realizará una representación dramática en la que se pone de relieve la solución que han considerado más adecuada. La dramatización debe mostrar brevemente la situación de la historia y la solución seleccionada por el equipo. Al finalizar la dramatización se inicia el debate.

Con esta actividad se promueve un análisis sobre las causas del rechazo y las emociones que genera debatiendo posibles alternativas para responder a esa situación, favoreciendo el mejor conocimiento de las emociones propias y ajenas. Facilita el desarrollo de la empatía al ponerse el usuario en el lugar de otra persona, lo cual es imprescindible para considerarla como igual.

SESIÓN 25: EMPATIZANDO. En esta sesión se realiza la actividad “*La ruleta de la vida*”. El objetivo de esta actividad es fomentar la empatía y que los usuarios aprendan a respetar a los demás, aunque piensen de forma diferente a ellos. Para comenzar, se les proporcionará a los participantes una ficha con las preguntas que se van a trabajar (ANEXO 13). Se leerán esas preguntas y se les indicará que, si están todos de acuerdo, se puede modificar alguna. Tras esto, se les pide que cojan un bolígrafo y que formen, con sillas, un círculo grande y otro más pequeño dentro. Una vez colocados en círculos y mirándose unos a otros se les pide que con la pareja que tengan enfrente comiencen a preguntarse la primera de las cuestiones escritas. Una vez contestada esa pregunta por ambos, se rota y con el compañero que se tiene ahora delante se contesta la 2ª pregunta. Así se procede sucesivamente hasta terminar de rotar y de contestar

a todas las preguntas. Para realizar la rotación de forma ordenada, la persona responsable de la intervención dará una palmada y dejará unos minutos para responder cada pregunta. Para finalizar, se realizará una puesta en común en la que cada usuario responderá las preguntas en función de las respuestas que le hayan dado sus compañeros y se comprobará lo diferentes que son en cuanto a personalidad, intereses, vivencias, etc....

SESIÓN 26: EXPRESANDO LAS EMOCIONES DE FORMA APROPIADA. Los objetivos de esta sesión son: que los usuarios se den cuenta y sepan diferenciar las formas adecuadas e inadecuadas de expresar emociones y que aprendan a identificar la represión de la emoción. La metodología es la siguiente: se repartirán cinco situaciones entre los participantes (cada usuario recibirá una de ellas). Las situaciones pueden ser las siguientes:

- Mientras pasaba por un pasillo de mi trabajo me he dado cuenta de que había un grupo de compañeros hablando mal de mí.
- Tu mejor amigo/a ha empezado a salir con otras personas y te ha dejado de lado.

En una reunión de trabajo das una opinión distinta a la que dan tus compañeros y compañeras y se han empezado a meter contigo.

- A final de mes, comparas tu trabajo con el de tu compañero o compañera y te das cuenta de que por hacer el mismo trabajo él o ella ha recibido más sueldo.
- Por fin has conseguido el ascenso que tanto querías.

Individualmente, cada usuario debe escribir lo que haría en cada una de esas situaciones. Posteriormente, los participantes que tienen la misma situación se agruparán, y una vez puestas en común las respuestas de cada uno/a, las dividirán entre adecuadas e inadecuadas. Valorarán también lo positivo y lo negativo de las respuestas adecuadas y de las inadecuadas. Para finalizar, un representante de cada grupo escribirá en la pizarra las respuestas y serán comentadas entre todos.

SESIÓN 27: LA MÚSICA ME HACE SENTIR. La música es un modo excelente para provocar emociones pues, con frecuencia, nos hace evocar acontecimientos de nuestra vida. Se invita al grupo a escuchar una serie de fragmentos musicales o diferentes melodías. Al finalizar la exposición de cada

fragmento, se anima a compartir las emociones sentidas y si éstas estaban vinculadas con algún recuerdo significativo. Se pueden hacer preguntas del tipo: ¿Qué tipo de emoción has experimentado? ¿Cómo la llamarías? ¿Esa emoción es agradable o desagradable? ¿Te hace sentir bien o mal? ¿Dónde sientes esa emoción en tu cuerpo? Al escuchar esa música, ¿Has tenido algún recuerdo?

ANEXO 14. Los objetivos de esta actividad son: tomar conciencia de las propias emociones y las de otras personas; describir el tipo de emociones experimentadas (agradables o desagradables); ser conscientes del componente neurofisiológico de las emociones sentidas; relacionar las respuestas neurofisiológicas con las emociones que sentimos; tomar conciencia de la subjetividad de las emociones y compartir las emociones con otras personas.

MÓDULO REGULACIÓN EMOCIONAL

En el módulo anterior, hemos trabajado principalmente, el reconocimiento de emociones puesto que el saber reconocer un estado de ánimo es el primer paso para expresarlas.

En este módulo, vamos a continuar desarrollando diferentes estrategias para poder convivir con nuestras emociones. Podemos definir **regulación emocional** como la capacidad de una persona para controlar las propias emociones, es decir, para responder de manera apropiada a cada estado emocional, para controlar mejor nuestros impulsos y las emociones desagradables.

Aprender a controlar nuestras emociones nos hará sentirnos más competentes y repercutirá en una mejor autoestima, bienestar y, en general, en una mejor salud mental.

El objetivo general de este módulo es desarrollar habilidades para regular nuestras emociones, mejorar nuestras relaciones interpersonales y la capacidad para resolver problemas.

SESIÓN 28: RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA O ABDOMINAL. Para comenzar la sesión, se realiza una introducción explicando en que consiste la ansiedad, el estrés y la activación que estos producen. Asimismo, se comienza a abordar la temática en la que consiste la sesión y se les explica a los usuarios los diferentes tipos de respiración y sus efectos (ANEXO 15). A continuación, se

realiza la práctica de la respiración abdominal, siendo el desarrollo el siguiente: en primer lugar, se les indica que deben estar sentados con la espalda o zona lumbar bien apoyada y las piernas en ángulo recto y la cabeza puede estar apoyada o en una posición que suponga el mínimo de tensión. La persona facilitadora hará un modelado previo de la respiración diafragmática para poder ser observada por los participantes según los siguientes pasos:

1. Espirando y vaciando aire.
2. Inspirando mientras se mueve la mano del abdomen al hincharse.
3. Haciendo una pausa con el aire dentro.
4. Espiración larga vaciando y hundiendo el abdomen.

Una vez en la posición que resulte más cómoda, se les recomendará realizar la práctica de la respiración con los ojos cerrados para facilitar la concentración en la respiración y evitar las distracciones. A continuación, se irán dando las instrucciones para ser seguidas por los usuarios:

- Poned una mano en el pecho (poniendo el dedo meñique a la altura de la boca del estómago) y la otra sobre su abdomen (colocando el dedo pulgar sobre el ombligo), para asegurarnos de que lleváis el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.
- Ahora, comenzad por vaciar totalmente el aire de tus pulmones.
- Al tomar el aire, lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco el estómago y la barriga, sin mover el pecho. Contad de 1 a 5.
- Retened un momento el aire en esa posición. Contad de 1 a 3.
- Soltad el aire lentamente, mientras contáis de 1 a 5, hundiendo un poco el estómago y la barriga.
- Descansad relajados un poco más (unos segundos) antes de volver a tomar aire.

Se seguirán haciendo respiraciones hasta completar una serie de 20.

Mientras van practicando, se les pide que se concentren en la respiración y se les propone que repitan mentalmente la palabra CALMA o TRANQUILIDAD en cada inspiración e imaginen que la tensión se marcha a la vez que se espira el aire.

Una vez que se observe que se está realizando correctamente la respiración, se les indica que continúe cada participante a su propio ritmo. Se irán haciendo correcciones individualizadas. Al terminar, se les pide que

observen sus sensaciones corporales y “noten” cualquier cambio o sensaciones y se ponen en común.

Los objetivos de esta sesión son: adquirir nociones básicas de anatomía y fisiología del proceso respiratorio y de las diferentes clases de respiración; incrementar la capacidad de observación sobre el proceso respiratorio y las sensaciones de tensión muscular; aprender a realizar la respiración diafragmática correctamente; asociar los procesos respiratorios y las sensaciones corporales a sensaciones de relajación y reducción de la ansiedad.

SESIÓN 29: RESPIRACIÓN COMPLETA LENTA. En esta sesión se realizará la respiración en dos tiempos sucesivos, con una pausa corta entre inspiración y espiración.

Se les da a los usuarios las siguientes instrucciones:

“Inspirad pausada y profundamente por la nariz. En el primer tiempo de inspiración desplazad el diafragma hacia abajo y sentid como se va hinchando el abdomen. Haced una pausa e iniciad el segundo tiempo con la expansión del pecho hasta donde podáis. Se trata de llenarse de aire pero sin forzar. Retened el aire unos segundos antes de iniciar la espiración. Al iniciar la espiración nota como se va hundiendo el abdomen y en un segundo momento como se va deshinchando el pecho hasta que no quede aire en los pulmones (trata de vaciarlos completamente pero sin forzar). Retened con los pulmones vacíos unos instantes, sintiendo cómo los músculos respiratorios están totalmente relajados, antes de iniciar la siguiente respiración”.

Se repetirá esta secuencia hasta que observemos que cada participante la realiza correctamente.

Solicitamos que sigan haciéndolo, contando mentalmente cada inspiración y espiración completa: 1 para la primera inspiración, 2 para su correspondiente espiración y así sucesivamente.

Se seguirán haciendo respiraciones hasta completar una serie de 15 o 20.

Se les pide que se concentren en la respiración y se les propone que repitan mentalmente la palabra CALMA o TRANQUILIDAD en cada inspiración e imaginen que la tensión se marcha a la vez que se espira el aire. Si resulta más fácil, se les propone que imaginen que al inspirar entra una energía o luz clara, limpia, y que al espirar sale la tensión.

Una vez que se observe que se está realizando correctamente la respiración, se les indica que continúe cada participante a su propio ritmo. Se irán haciendo correcciones individualizadas. Al terminar, se les pide que observen las sensaciones corporales y “noten” cualquier cambio o sensaciones y se ponen en común.

Los objetivos de esta sesión son: enseñar y entrenar la respiración completa (abdominal y pectoral) y asociar los procesos respiratorios y las sensaciones corporales a sensaciones de relajación y de reducción de la ansiedad.

Al finalizar la sesión, se les entrega a los usuarios una ficha con consejos para practicar la respiración diafragmática y completa (ANEXO 16).

SESIÓN 30: RELAJACIÓN MUSCULAR CON IMAGINACIÓN GUIADA.

La relajación muscular es un método eficaz para reducir las manifestaciones físicas de la ansiedad y estrés. Se ha comprobado que es imposible estar mentalmente inquieto o inquieta en un cuerpo que se siente relajado.

Esta técnica trata de eliminar la tensión muscular que es una de las manifestaciones fisiológicas más habituales de la activación emocional. La técnica en sí es muy sencilla y consiste en empezar a relajar los músculos desde los pies e ir progresivamente hasta que hayamos relajado los músculos de todo el cuerpo.

Antes de iniciar la práctica de esta técnica se les pide, para lograr la discriminación entre tensión y relajación, que cierren sus manos en forma de puño a la vez que estiran ambos brazos y que observen las sensaciones de tensión mientras la mantienen. Seguidamente se les pide que abran sus manos y dejen caer sus brazos sobre sus piernas, soltando toda tensión, y que observen las sensaciones que aparecen durante unos segundos en sus brazos.

A continuación se les da las siguientes instrucciones:

- Sentaos en una posición cómoda (derechos, con la espalda contra el respaldo de la silla, las piernas en ángulo recto, las plantas de los pies sobre el suelo y las manos sobre el regazo)
- Cerrad los ojos para poder estar más concentrados o concentradas en vuestras sensaciones corporales. Vamos a relajar gradualmente todos los músculos del cuerpo, comenzando por los dedos del pie y continuando

con el resto del cuerpo (tobillos, piernas, estómago, pecho, hombros, brazos, manos, cuello) hasta los músculos de la cara y la cabeza. A medida que vayáis relajando los músculos concentraos en esas sensaciones.

- Notad como entra y sale el aire suavemente...
- Visualizad en vuestra pantalla mental vuestros pies...imaginad que los veis...dentro de vuestros zapatos....notad como están, si hay alguna sensación de tensión...Ahora, pedidle a los músculos de vuestros pies que se relajen y se suelten más y más.... Notad las sensaciones...
- Ahora sentid vuestras pantorrillas,... ¿notáis alguna tensión?.... pedidle a los músculos de vuestras pantorrillas que se sigan soltando y relajando un poco más... más... Notad las sensaciones de relax que van apareciendo...
- Seguid visualizando vuestras rodillas,... vuestros muslos... notad si hay tensión.... Pedidle a los músculos de vuestros muslos que se suelten, se relajen más y más....
- Ahora notad vuestras nalgas como están apoyadas sobre el asiento.... La zona baja de vuestra espalda y el vientre... observad cualquier sensación de tensión que notéis y.... pedidle a vuestros músculos que se suelten, se relajen... más y más.....notad las sensaciones que vais experimentando....
- Imaginad y sentid vuestro estómago.... Relajad los músculos de vuestro estómago dejando que vuestra barriga quede cada vez más blanda, suelta, relajada....
- Concentraos ahora en vuestro pecho y en vuestra respiración... notad como se tensa ligeramente con cada inspiración y se relaja con la espiración.... Soltad toda la tensión....
- Observad ahora vuestra espalda....observad si hay alguna zona con tensión... tomad conciencia de ello, notad como están esos músculos.....ahora,... pídele a los músculos de vuestra espalda que se suelten más y más...se relajen y queden blandos...observad las sensaciones y permitid cada vez más y más relajación....
- Fijaos en vuestros hombros y la parte superior de vuestra espalda ¿notáis si hay tensión?.... concentraos en soltar cada vez más toda la tensión,...

pedidle a los músculos de vuestros hombros que se suelten, se relajen cada vez más y más.....observad.

- Observad vuestros brazos, antebrazos y manos....notad si hay alguna sensación de tensión y concentraos en soltar todos los músculos permitiendo que vuestros brazos queden cada vez más sueltos,.. pesados,.. relajados,
- Visualizad ahora vuestro cuello, notad la tensión,..intentad relajar aquellos músculos de vuestro cuello que no necesitáis para sujetar la cabeza... relajad los músculos innecesarios más y más....
- Observad ahora vuestro rostro... notad si hay alguna tensión... repasad vuestra frente y pedidle que se estire,..la frente cada vez está más relajada.... Vuestros párpados están suavemente cerrados sobre vuestros ojos,..relajad todos los músculos,.. sentid como vuestra mandíbula cae ligeramente entreabriendo un poco vuestros labios....soltad toda la tensión y notad como tu cara se relaja más y más...
- Una vez que hayáis relajado todos los músculos de vuestro cuerpo, imaginaos en algún sitio tranquilo, calmados, sintiéndoos completamente relajados, sin preocuparos por nada.... (En esta parte, la persona que dirige el taller, puede proponer una imagen relajante pero ofrece la posibilidad de no seguir sus palabras a quien prefiera otro tipo de experiencia relajante)
- Imaginad que estáis mirando al mar....el mar está tranquilo, en calma... las olas rompen suavemente en la orilla y escucháis el sonido cadencioso y tranquilo... notáis la cálida arena bajo vuestros pies... es suave...blanda...el sol, calienta vuestro cuerpo sin quemar...notáis como os da un abrazo cálido.... El cielo está despejado de nubes, con un azul intenso y luminoso....percibís el sonido del mar....notáis el olor fresco.....una suave brisa sobre vuestro rostro....escucháis el sonido de las aves...os sentís en paz....formando parte de la naturaleza....de la belleza....

La persona que facilita el taller, deja por unos minutos de hablar y permite que cada uno siga concentrado en sus imágenes y sensaciones...

Transcurridos unos minutos,... les va volviendo a la situación pidiéndoles que vuelvan a tomar conciencia de su cuerpo y del contacto del mismo con la silla, el suelo,...les pide que muevan los dedos de manos y pies, piernas....

Desperezarse y estirarse como cuando se despiertan....y, cuando estén listos, se les pide que abran los ojos.

Se realiza una puesta en común comentando como se han sentido, el grado de relajación conseguido, las sensaciones que han experimentado, las dificultades que han tenido, las posibilidades que tienen para poder realizar este tipo de relajación en su medio, momentos más adecuados,...

SESIÓN 31: CONTROLAR EL PENSAMIENTO PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES. Continuamos con la temática de regulación emocional y para ello, en esta sesión, se visiona el vídeo titulado “*Controlar el pensamiento para controlar las emociones*” del psicólogo Rafael Santandreu. En este vídeo el psicólogo, comenta que gestionar las emociones y los impulsos puede ser complicado y para lograrlo es conveniente tener control mental. Asimismo, afirma que los pensamientos son los causantes de todos nuestros males y, que quien controla su mente, controla su felicidad.

Vídeo extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=IGarFfVjNVQ>

Seguidamente se proyecta el vídeo “*Controlar la mente*” también de Rafael Santandreu, en el cual nos habla de la capacidad humana para controlar la mente y así poder estar bien y disfrutar en cualquier situación.

SESIÓN 32: CONTROLAR LA MENTE. Continuamos con la temática iniciada en la sesión anterior. Para ello se proyectan varios vídeos. En primer lugar se proyecta el vídeo titulado “*Te construyes o te destruyes*” el cual consiste en una conferencia ofrecida por Mario Alonso Puig en la que explica la importancia del control del pensamiento y como esos pensamientos que nos decimos a nosotros mismos dan lugar a emociones y estas a conducta. En el segundo vídeo, Iñaki Vázquez muestra tres claves para controlar los pensamientos útiles para afrontar problemas psicológicos como la ansiedad, la depresión y las obsesiones.

SESIÓN 33: PENSAR EN POSITIVO. EL AUTODIÁLOGO. Para comenzar la sesión se realiza una breve introducción, en la que se explica a los

usuarios lo siguiente: nuestra vida va acompañada de una gran variedad de estados de ánimo, que representan nuestra forma de sentir e interactuar con el mundo que nos rodea. Cuando estos estados de ánimo son negativos, demasiado intensos y se perpetúan en el tiempo se producen problemas como depresión, ansiedad o infelicidad generalizada que amenaza nuestro bienestar. En la base de estos estados de ánimo se encuentran los pensamientos que generamos a partir de nuestra manera de observar e interpretar las personas, los objetos y los acontecimientos que nos rodean. Por tanto, nuestro estado de ánimo es el resultado de nuestros pensamientos y detrás de un estado de ánimo deprimido encontramos un pensamiento negativo que nos distorsiona nuestra interpretación del mundo. A continuación, se realiza la actividad denominada “*Sociodrama*”, con la cual se pretende que los usuarios identifiquen el autodiálogo como aquello que nos decimos las personas a nosotras mismas acerca de las situaciones que vivimos y que analicen y descubran cómo influye el autodiálogo en nuestras emociones y formas de actuar.

Para comenzar, se les pide a los usuarios que forman parte del grupo que representen o se imaginen alguna situación cotidiana que les cause malestar como, por ejemplo: “Imaginad que os encontráis hablando por teléfono, tratando algún tema familiar o de pareja, que requiere algo de intimidad, pero continuamente vuestra conversación sufre interrupciones o interferencias, ya que hay compañeros o compañeras del centro que se dirigen continuamente al personal educativo o que mantienen conversaciones cerca de la zona donde tú te encuentras, en ocasiones incluso no puedes escuchar tu conversación por el tono elevado de sus voces... y tu conversación precisa sosiego y privacidad, sin conseguirlo...” Tras la representación se les plantea las siguientes cuestiones:

¿Te identificas con este tipo de situaciones?

Imagínate que tú eres protagonista de esta situación, ¿Qué pensamientos te pasarían por la cabeza?

La persona facilitadora anota en la pizarra todos los pensamientos que las personas participantes van aportando, recogiendo los detalles y clarificando ideas. Posteriormente, se invita al grupo a que elija una situación similar para que reflexionen sobre sus pensamientos y lo plasmen en el autorregistro que les será entregado (ANEXO 17) y se les enseña a cumplimentar de forma adecuada. Consiste en plasmar la emoción sentida mediante el dibujo de la expresión de la

cara a partir del pensamiento generado (y recogido en el bocadillo). De esta forma, se es consciente de la influencia del autodiálogo en nuestros sentimientos.

SESIÓN 34: PENSAMIENTOS DISTORSIONADOS Y DISCUSIÓN DE PENSAMIENTOS. En primer lugar, se trabaja la identificación de aquellos pensamientos que no son útiles y distorsionan nuestra interpretación de la realidad. Para ello, se les entrega a los usuarios el ANEXO 18 y se expone en qué consisten los pensamientos automáticos y se nombran algunos trucos para identificar las diferentes formas de distorsión que estos pueden sufrir. En segundo lugar, se realiza la discusión de pensamientos distorsionados. Para esto, se les solicita a los participantes que identifiquen la última vez que se sintieron furiosos y que respondan las preguntas del ANEXO 19.

SESIÓN 35: PENSAR EN POSITIVO. HERRAMIENTAS. Durante esta sesión y la siguiente se realiza la actividad “*Mi caja de herramientas*” con la que se persigue mostrar el manejo de diferentes técnicas de autocontrol (autoinstrucciones, reencuadre y técnica de escape). Para comenzar esta sesión, la persona facilitadora explica a los usuarios qué son las autoinstrucciones: son frases que nos decimos a nosotros mismos para ayudarnos a pensar, sentir y actuar como deseamos.

Son más eficaces si están formuladas en forma positiva.

Dejar que los pensamientos malos pasen, sin centrarnos en ellos.

Puedes aprenderlas de memoria o llevarlas en tarjetas o colgarlas, en forma de dibujos o frases, en lugares visibles.

Pueden ser tus propias palabras extraídas de la estrategia de discusión de pensamientos o puedes copiarlo de libros, otras personas, etc. Lo importante es que te funcione.

Tras esto se pone en práctica la primera herramienta: “Mis recetas”. La persona facilitadora formará parejas en las que una persona expone a la otra algún pensamiento que le resulte molesto, para ello utilizará el autorregistro de la sesión anterior dónde se especifica la situación que le creó malestar; qué pensamientos tuvo y cuáles fueron sus emociones. A continuación, se pide a cada miembro de la pareja que le sugiera qué pasos podría dar para generar

otros pensamientos más adecuados a la situación. Para clarificar la tarea, se recomienda que la persona que dirige el grupo anote en la pizarra las siguientes preguntas que ayudarán al desarrollo de la tarea:

“Pide a tu pareja que te dé ideas, pensamientos o acciones que él/ella haría si estuviera en tu lugar para cambiar ese pensamiento que te genera malestar”

“Pregunta a tu pareja qué haría si estuviera en tu lugar para cambiar ese pensamiento que te causa malestar”

Las sugerencias aportadas por la pareja que sean valoradas como útiles deben anotarse como si se tratase de una receta de cocina (paso a paso), de manera que en la próxima ocasión que se produzca un situación que genere malestar se puedan seguir esos pasos para combatir ese pensamiento y sentirse mejor. A continuación, las parejas intercambiarán su papel, de forma que también puedan saborear su receta. Finalmente, la persona facilitadora hace una puesta en común, en la que se comparten algunos “trucos de cocina” para debatir los pensamientos que nos resultan inadecuados.

Seguidamente, se realiza la segunda herramienta, denominada “En busca de lugar imaginario”. En una situación en la que nos desbordan pensamientos distorsionados una alternativa es alejarse físicamente de ésta (ir al aseo, salir de la sala,...) y poner en marcha las técnicas de relajación, respiración y autodiálogo vistas anteriormente.

A veces, no es posible alejarse físicamente de la situación-problema y para no explotar emocionalmente y poder mantener la calma, podemos recurrir a la alternativa de “Buscar mi lugar imaginario”

Cada participante dedicará unos minutos a pensar cuál es su lugar imaginario y describirlo por escrito, lo más detalladamente posible, especificando cómo se siente, con quién está, en qué piensa, qué está haciendo en ese momento,... (ANEXO 20).

Posteriormente, se pide al grupo que cierren los ojos, adoptando una postura cómoda y relajada (evitando cruzar piernas o brazos), que realicen tres respiraciones profundas... A continuación, se les plantea una situación que sea altamente estresante para todos los participantes, tratando de que lleguen a imaginarla.

Tras esto, es el momento de poner en práctica la técnica y de buscar cada uno su lugar imaginario. Pasados unos minutos la persona facilitadora reúne de nuevo al grupo y pide que compartan su experiencia y sensaciones.

SESIÓN 36: PENSAR EN POSITIVO. HERRAMIENTAS. Durante esta sesión, se continua realizando la actividad “*Mi caja de herramientas*”. Se comienza poniendo en práctica la tercera herramienta, denominada “polos opuestos”. Se divide a la clase en dos grupos, cada uno tendrá que defender una postura pesimista y otra optimista del contexto de la comunidad terapéutica. Se les pide que imaginen que tienen que describir como es el centro a una persona que entra por primera vez, deben escribir al menos un listado de diez características (ANEXO 21). Posteriormente se plantea la puesta en común. Finalmente se reflexiona cómo una misma realidad puede ser vista de forma diferente (las argumentaciones de los dos grupos, pese a ser opuestas, son ciertas) y cómo le puede influir a la persona recién llegada adoptar una u otra actitud según se acerque a un grupo o a otro. Para terminar de comprender mejor esta técnica se les lee la siguiente historia y luego se debata sobre ella.

“Un día, el burro de un campesino cayó a un pozo. El animal lloró fuertemente durante horas, mientras la campesina trataba de averiguar qué podía hacer. Finalmente, el campesino pensó que el animal ya estaba viejo, el pozo estaba seco y necesitaba ser tapado de todas formas, por lo que realmente no valía la pena sacar al burro. Entonces invitó a sus vecinos para que vinieran a ayudarlo. Todos tomaron palas y empezaron a tirar tierra para cubrir el pozo. El burro, en el fondo del hoyo, se dio cuenta de lo que estaba pasando y lloró aún más desconsolado. Pero, poco después, para sorpresa de todos se tranquilizó. Después de unas cuantas paletadas de tierra, el campesino finalmente miró al fondo y se sorprendió de lo que veía: con cada paletada de tierra, el burro hacía algo sorprendente: se sacudía la tierra y daba un paso hacia arriba. Mientras los vecinos seguían echando tierra encima, él se sacudía y daba un paso hacia arriba. Pronto todos vieron sorprendidos como el burro llegó hasta la boca del pozo, pasó por encima del borde y salió trotando...”

Moraleja: “No seamos como los campesinos que tiraban paletadas de tierra, pero seamos como el burro, que las aprovechaba para salir del pozo”.

Para finalizar esta sesión, se pone en práctica la cuarta herramienta “Como ver las cosas”. La persona facilitadora muestra al grupo una serie de imágenes ambiguas y que pueden tener una doble perspectiva (ANEXO 22), pidiendo al grupo que expliquen lo que están viendo, haciéndoles que sean capaces de percibir las dos imágenes. Posteriormente, se les explica que muchas veces vemos el problema desde un único punto de vista, obteniendo la llamada visión de túnel, mediante la técnica del reencuadre pretendemos ver la situación desde otro punto de vista para así obtener diferentes perspectivas y quedarnos con la que nos resulte más útil. Intentemos convertir en algo positivo una situación adversa. No existe una única realidad. Cada uno la interpreta según la percepción que haga de ella, Según lo que se piense, se sentirá y actuará de forma diferente. Al final de la sesión se sugiere que, cada vez que lo consideren necesario, usen una de estas técnicas, que ya han probado, y son útiles y podrán encontrar en su caja de herramientas.

SESIÓN 37: para finalizar el módulo de regulación emocional se proyectan varios vídeos que explican de manera general y concisa los aspectos más importantes tratados y trabajados durante el mismo.

1^{er} vídeo: Como mejorar tu estado emocional y mental.

<https://www.youtube.com/watch?v=FvK0BqXgP6Y>

2^o vídeo: Cómo mejorar tu estado emocional a través de tu cuerpo.

<https://www.youtube.com/watch?v=zRAnsTmQ9Y8>

3^{er} vídeo: Cómo mejorar tu estado emocional cambiando tu foco de atención.

https://www.youtube.com/watch?v=x0BajN2_fuA

4^o vídeo: Cómo mejorar tu estado emocional cambiando tu diálogo interno.

<https://www.youtube.com/watch?v=bR9XA39FCPc>

MÓDULO HABILIDADES SOCIALES

SESIÓN 38: LA COMUNICACIÓN. Las relaciones con otras personas son nuestra principal fuente de bienestar. Ser socialmente hábiles nos ayuda a sentirnos bien, a mantener relaciones sociales satisfactorias con otras personas y a mejorar nuestra autoestima. Para comenzar la sesión, se entrega una ficha (ANEXO 23) en la que vienen recogidas las 10 habilidades comunicativas

básicas. Tras leer en gran grupo la ficha, se realizan diferentes actividades encaminadas a reconocer las dificultades que supone tener una adecuada comunicación y como la información se pierde, se distorsiona y se inventa a medida que va pasando por diferentes manos. Para ello, se comenzará realizando el juego tradicional denominado “El teléfono roto”. Se pedirá a los participantes que se coloquen en fila uno detrás de otro. Al primero de la fila, se le leerá una consigna (puede ser un refrán, una noticia, una frase, etc....) y éste deberá comunicársela al compañero que tiene detrás, y así sucesivamente, hasta llegar al último participante, quien la dirá en voz alta para compararla con la que se le ha leído al primer compañero. Se realizarán varias rondas, en las que los participantes se irán intercambiando su posición en la fila y se irá aumentando la dificultad de las consignas. Seguidamente, se realizará la actividad “La noticia”. Para llevarla a cabo, se les solicitará a todos los participantes, menos a uno, que salgan de la sala. El participante que se queda sin salir, leerá la siguiente noticia: “Suenan tambores, huele a azufre y de las ventanas de las casas bajas de la plaza de los Santos Niños sale una intensa luz rojiza. Es la noche del martes 8, la elegida para conmemorar el recién estrenado título de ciudad Patrimonio de la Humanidad, y unos demonios muy particulares, a sueldo de la prestigiosa compañía teatral Comedians, comienzan a asomar a las ventanas y a escupir fuego. En la plaza no cabía un alma más. Se hizo de día gracias a las sales minerales de las antorchas y bengalas que portaba la legión de demonios y contra la Casa Tapón se dibujó la silueta de una gran araña que enfiló hacia la calle Mayor. Los diablos se subieron al escenario montado junto a la Capilla del Oidor y levantaron sus copas, llenas de ¡fuego, claro está!, para brindar por el título de Patrimonio de la Humanidad que la UNESCO concedió a Alcalá el pasado 2 de diciembre.” Una vez leída, pasará uno de sus compañeros al cual debe contarle, sin leer, todo lo que recuerde de la noticia. Seguidamente, entrará otro compañero y el que ha entrado previamente deberá narrarle lo que le ha contado el primer compañero sobre la noticia y, así sucesivamente.

SESIÓN 39: HABILIDADES SOCIALES. CORTOS. En esta sesión se visionan varios cortos en los que se observan varias habilidades sociales, bien porque están presentes o bien porque los personajes carecen de ellas. A los

usuarios se les entrega una ficha con varias preguntas que han de contestar después de cada vídeo. (ANEXO 24)

SESIÓN 40: RELAJACIÓN MUSCULAR CON IMAGINACIÓN GUIADA.

Tras el éxito que tuvo la sesión nº30, se decide volver a repetirla para que los usuarios profundicen y mejoren en esta técnica que les ayuda a controlar sus emociones y pensamientos.

SESIÓN 41: ESTILOS DE COMUNICACIÓN. En esta sesión se pretende que los usuarios conozcan e identifiquen los diferentes estilos de comunicación interpersonal y las consecuencias que tienen cada uno para el bienestar emocional y las relaciones sociales. Para comenzar, se les entrega una ficha (ANEXO 25) en la que se describen las características principales de cada estilo de comunicación (asertivo, agresivo e inhibido). Seguidamente, se realiza una actividad para que los participantes relacionen las características con el estilo de conducta que corresponda (ANEXO 26). Por último, se les entrega una ficha con diferentes preguntas para que los usuarios analicen su forma de comunicación en diferentes contextos (ANEXO 27).

SESIÓN 42: HABILIDADES SOCIALES. Durante esta sesión se visionan varios vídeos: el primero de ellos consiste en una entrevista realizada a la psicóloga Patricia Ramírez en el programa “Para todos la 2” y en el cual explica que las habilidades sociales son importantes porque nos ayudan a pensar por nosotros mismos, a tomar decisiones y a solucionar problemas desde una reflexión personal que sea acorde con nuestros intereses y nuestras necesidades. Los vídeos restantes tratan sobre los diferentes estilos de comunicación.

Primer video extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=3Xfcnuwlouk>

Segundo vídeo extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=bD0G9DZaU0w>

Tercer vídeo extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=u7vDL0n19EU>

Cuarto vídeo extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=YztFd74Eae0>

Quinto video extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=Lkr3NI7ZS8c>

Sexto vídeo extraído de: <https://www.youtube.com/watch?v=PyVifb7rWro>

SESION 43 y 44: EN BUSCA DE LA FELICIDAD. Durante esta sesión, se visiona la película titulada “*En busca de la felicidad*”. La película, basada en hechos reales, cuenta la historia de Chris Gardner (Will Smith) quien es un padre

de familia que lucha por sobrevivir. A pesar de sus valientes intentos para mantener a la familia a flote, la madre (Thandie Newton) de su hijo de cinco años Christopher (Jaden Christopher Syre Smith) comienza a derrumbarse a causa de la tensión constante de la presión económica; incapaz de soportarlo, en contra de sus sentimientos, decide marcharse. Chris, convertido ahora en padre soltero, tenazmente continúa buscando un trabajo mejor pagado empleando todas las tácticas comerciales que conoce. Consigue unas prácticas en una prestigiosa correduría de bolsa y, a pesar de no percibir ningún salario, acepta con la esperanza de finalizar el plan de estudios con un trabajo y un futuro prometedor. Sin colchón económico alguno, pronto echan a Chris y a su hijo del piso en el que viven y se ven obligados a vivir en centros de acogida, estaciones de autobús, cuartos de baño o allá donde encuentren refugio para pasar la noche. A pesar de sus preocupaciones, Chris continúa cumpliendo sus obligaciones como padre y se muestra cariñoso y comprensivo, empleando el afecto y la confianza que su hijo ha depositado en él como incentivo para superar los obstáculos a los que se enfrenta.

SESIÓN 45. LOS MENSAJES YO. Con esta sesión, se pretende que los usuarios conozcan las características y finalidad de los “Mensajes yo” y que practiquen el uso de los “Mensajes Yo” en la comunicación interpersonal. Para comenzar, la persona facilitadora del taller explicará al grupo qué son los “mensajes Yo”, cuándo se utilizan y cómo se usan. Posteriormente, en pequeños grupos, se entregan varias situaciones que intercalan “Mensajes TÚ” y se pide que las transformen en “Mensajes YO”. (ANEXO 26)

SESIÓN 46: LOS MENSAJES YO. Se continua con la misma temática que la sesión anterior, con el fin de que los participantes practiquen la transformación de “Mensajes Tú” en “Mensajes Yo”, desarrollando así su capacidad de expresar sus pensamientos, sentimientos o emociones de forma honesta y clara, sin ofender o amenazar a otros. Para realizar esta sesión, se reparte a cada usuario la hoja “Selecciona cuidadosamente tus palabras”, en la cual vienen recogidas diversas frases acusatorias para las cuales deben elaborar distintos tipos de oraciones alternativas. (ANEXO 27)

SESIÓN 47: NO, NO Y NO. En esta sesión, la persona facilitadora del grupo hace una breve introducción sobre el derecho que tenemos a Decir No ante las peticiones que nos realizan otras personas. Se pregunta al grupo:

¿Hay situaciones en las que os cuesta “Decir No” cuando alguien os pide algo?

Se toma nota de las situaciones señaladas y seguidamente se pregunta:

¿Por qué os resulta difícil “Decir No”?

Se identifican los diferentes pensamientos automáticos que bloquean a las personas participantes en estas situaciones. La persona facilitadora tratará de desmontarlos y cambiarlos por otros más ajustados.

A continuación se explican los pasos para “Decir No” de manera asertiva (ANEXO 28) y se escriben de manera esquemática en la pizarra.

Finalmente, se divide a las personas participantes en tres grupos. Cada grupo elige una de las situaciones señaladas en las que les costaba “Decir No” a las peticiones realizadas por otras personas. Se pide que en cada grupo ensayen cómo “Decir No” de manera asertiva. La persona facilitadora pasará por cada grupo para revisar el trabajo y proporcionar cualquier aclaración. Finalmente, cada grupo hará una representación de la situación y se le ofrecerá retroalimentación.

Ejemplos de posibles situaciones propuestas pueden ser:

- Vas a salir de permiso y un compañero o compañera te pide que le traigas algo de la calle cuando vuelvas. Tú no quieres hacerle este favor.
- Un compañero o compañera te pide que le invites a un café del economato y te dice que te lo devolverá en cuanto disponga de dinero. Tú no quieres hacerlo porque ya te debe varios cafés desde hace tiempo.
- Un compañero de trabajo te pide que le cambies el turno pero tú no quieres cambiárselo.

Con esta sesión, se persigue que los usuarios identifiquen las razones del porqué les cuesta rechazar las peticiones de otras personas y que aprendan la habilidad para “Decir no” de manera asertiva ante las presiones sociales.

SESIÓN 48: CRÍTICAS. Durante esta sesión, se van a realizar dos actividades encaminadas a que los usuarios pierdan el temor a ser criticados por otras personas; a modificar ideas irracionales tales como la necesidad de gustar a todo el mundo; a que aprendan a responder de forma asertiva, sin perder el control, a las críticas y a que descubran las diferentes formas de responder en función del tipo o forma de la crítica formulada. La primera actividad que se realiza se denomina “Perdiendo el miedo a recibir críticas” en la cual se lee una

historia (ANEXO 29) a los usuarios y posteriormente se debate sobre ella. En segundo lugar, la siguiente actividad que se realiza se denomina “Respondiendo asertivamente a las críticas” en la cual, se le entrega a cada usuarios una ficha (ANEXO 30) con ejemplos de críticas y se les pide que elaboren para cada una de ellas una respuesta asertiva.

SESIÓN 49. RESOLVIENDO PROBELMAS. En esta sesión, se van a realizar varias actividades dirigidas a que los usuarios aprendan a definir un problema de manera clara y concisa; que aprendan a generar diferentes opciones para resolver problemas antes de tomar una decisión precipitada y a que analicen con detalle las consecuencias de cada una de las alternativas propuestas para solucionar el problema. La primera actividad que se va a realizar se denomina “¿Cuál es el problema?” en la cual se les entrega a los usuarios diferentes soluciones problemáticas para que las analicen y expliquen cual es el principal problema que se puede observar. Seguidamente, se realiza la actividad “Buscando alternativas” en la cual los usuarios deberán expresar varias alternativas de solución para las situaciones que se han planteado en la actividad anterior. Por último, se realizará la actividad “Valorar y decidir” en la cual sopesarán los pros y contras de cada una de las alternativas propuestas anteriormente para, finalmente, decidir cuál sería la mejor alternativa para solucionar los distintos problemas. (ANEXO 31).

SESIÓN 50: RESILIENCIA. Durante esta sesión, se trabaja el concepto de Resiliencia con el objetivo de que los usuarios comprendan qué significa dicho concepto, reflexionen sobre él y aprendan como aplicarlo en el contexto social, comunitario, familiar y en su día a día. Para comenzar, se presentará una definición del concepto y posteriormente se visionará el siguiente vídeo, el cual se irá comentando a medida les vayan surgiendo dudas a los usuarios:

- La resiliencia- Patricia Ramírez:

<https://www.youtube.com/watch?v=30m09KblB5c>

VI.- EVALUACIÓN

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha

calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia del grupo.

Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2023.

Primer semestre

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
x (5)	5	4

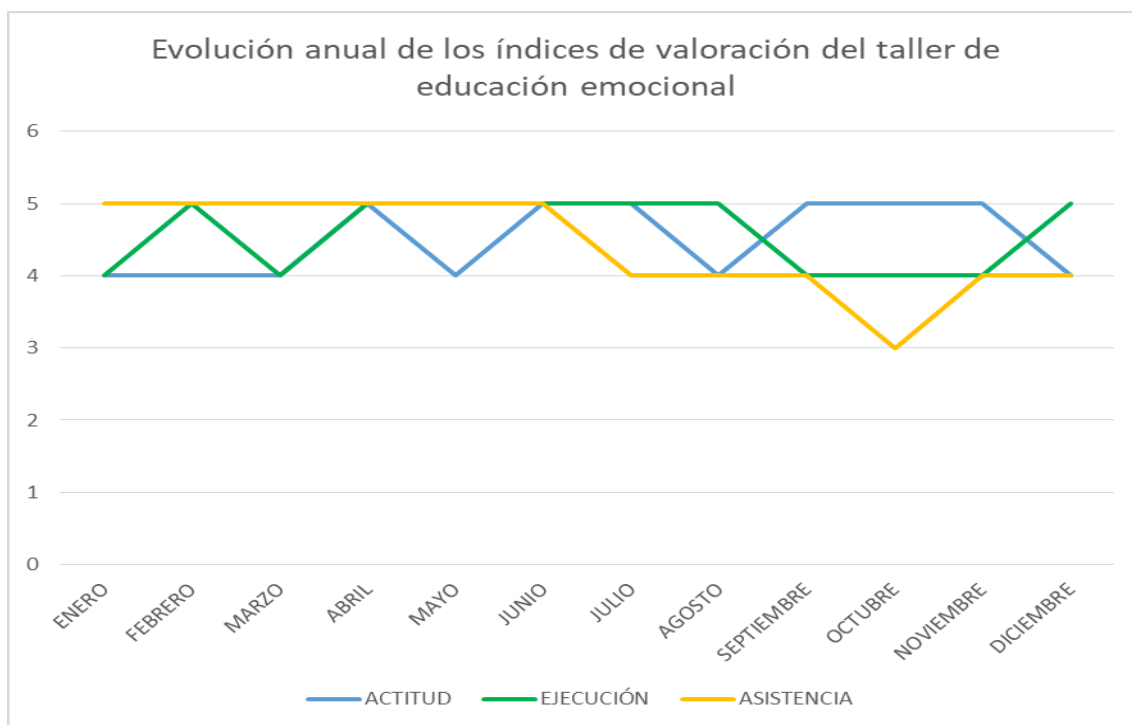
En el primer semestre del año 2023 se ha conseguido una gran acogida para este taller. La gran mayoría de usuarios han participado en él con gran interés y participación lo que ha originado que se hayan alcanzado de una manera muy satisfactoria todos los objetivos propuestos.

Segundo semestre

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
x (4)	5	5

A lo largo del segundo semestre del año 2023 se mantiene la tónica del primer semestre, el taller se ha desarrollado correctamente, los usuarios se muestran muy participativos e interesados en todas las temáticas que se trabajan.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:



6.4.-ÁREA DE EDUCACIÓN/FORMACIÓN

6.4.1.-ESCUELA DE ADULTOS

Durante el año 2022, se ha continuado llevando cabo la actividad formativa de la Escuela de Adultos, impartida en las instalaciones de nuestro centro por un profesional de magisterio derivado por la escuela de Adultos Alto Guadalentín de Lorca en virtud de un convenio de colaboración entre esta entidad y la comunidad terapéutica. La actividad se recoge en nuestro horario como escuela.

Dentro de la rehabilitación integral que pretendemos de nuestros pacientes, en nuestro centro se posibilita y se fomenta el estudio ya que están demostrados los beneficios de la estimulación cognitiva que supone la actividad formativa. Además, se ofrece la oportunidad de completar o recordar sus estudios, a los que se encuentren en esta circunstancia. Y ofrecemos la oportunidad a todo el que no posea el Graduado en Educación Secundaria, de poder obtenerlo.

Los usuarios están divididos en dos grupos según su capacidad y nivel formativo. Cada grupo recibe dos sesiones semanales de una hora y media, por tanto, reciben tres horas semanales de carga lectiva cada usuario.

A continuación, se recoge la programación del taller de lectoescritura. Diseñado por el equipo docente del C.E.A. "Alto Guadalentín".

I.- INTRODUCCIÓN

Esta programación se fundamenta en La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, y que contempla entre sus principios la exigencia de proporcionar una educación de calidad para toda la ciudadanía, que garantice la igualdad de oportunidades, la inclusión educativa y la no discriminación, actuando como elemento compensador de desigualdades. Además, la Ley Orgánica de Educación alude en su Preámbulo a la trascendencia del aprendizaje a lo largo de la vida y establece en el **artículo 5, Capítulo II, de su Título Preliminar**, los principios que deben regirlo. **Dicha Ley, en el Capítulo IX del Título I regula la Educación de personas adultas**, artículos 66 al 70, y, en concreto, el artículo 68.1 especifica que las personas adultas que quieran adquirir las competencias y los conocimientos correspondientes a la educación básica contarán con una oferta adaptada a sus condiciones y necesidades.

Para muchas personas, estas enseñanzas iniciales son el punto de partida en su proceso de aprendizaje a lo largo de la vida.

La sociedad en la que vive el alumnado potencial de estas enseñanzas tiene cada vez más exigencias a todos los niveles. Además, es una sociedad muy cambiante y esos cambios se producen a un ritmo que jamás se había conocido anteriormente.

El alumnado adulto, para habitar de forma plena este mundo, interactuar con él y en él, gozar de todas sus posibilidades y oportunidades, necesita unas herramientas que hoy en día son completamente ineludibles. En este sentido, las competencias básicas que se adquieren en este nivel de estudios abren el camino a otros retos y a otra forma de estar en el mundo.

II.- CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

La mayoría de los alumnos/as que asisten a estos niveles vienen definidos por las siguientes características:

- Un alto porcentaje son hombres, con trabajos de poca cualificación, en desempleo o jubilados.
- La media de edad es de 40 años.
- Infravaloración de su persona, dependencia afectiva.
- Campo de interés muy limitado en cuanto a aspectos socio-laborales.
- Visión del mundo muy subjetiva.
- Presentan desinformación de los diferentes ámbitos formativos.
- Desconocimiento del valor de las actividades encaminadas al disfrute del tiempo libre como un medio de transformación y enriquecimiento personal.
- Dificultad en la comprensión lectora.
- Carencias de hábitos y técnicas de estudio positivos.
- Dificultad en escuchar a los demás, están más acostumbrados a hablar de personas que de hechos.
- No se desenvuelven bien en el mundo burocrático.
- Trasladan su dependencia del hogar al centro de estudios, les cuesta mucho el cambio de grupo y profesor.
- Deficiencias psíquicas que dificultan el proceso de aprendizaje de las técnicas instrumentales (Dislexias, Discálculo ...)
- Deterioro físico y psíquico, lógico de la adicción que dificulta el proceso de aprendizaje.
- No tienen como única finalidad académica obtener una titulación.

III.- OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Afianzar las nociones espaciales y de lateralidad.
- Conocer e identificar las vocales.
- Conocer e identificar las consonantes a través de las sílabas directa, inversa y trabada.
- Ampliar el vocabulario.

- Conocer el abecedario
- Ordenar alfabéticamente.
- Conocer las técnicas instrumentales básicas del lenguaje oral y escrito.
- Utilizar el diccionario.
- Escribir frases y textos sencillos
- Aplicar la ortografía estudiada
- Identificar textos escritos con el mismo contenido y diferente tipo de letra.
- Interpretar y cumplimentar documentos e impresos usuales.
- Utilizar recursos expresivos elementales en la redacción de textos escritos relacionados con la propia experiencia y la realidad conocida.
- Conocer los números naturales y decimales.
- Leer y escribir las cantidades numéricas más usuales que determinen la comprensión de situaciones concretas de la realidad próxima.
- Iniciar la mecanización de operaciones matemáticas sencillas con números naturales, para aplicarlas a la resolución de situaciones que permitan atender las necesidades más básicas.
- Usar la calculadora.
- Participar en actividades grupales adoptando un comportamiento constructivo, responsable y solidario, valorando las aportaciones propias y ajenas en función de objetivos comunes y respetando los principios básicos del funcionamiento democrático.
- Conocer las costumbres, tradiciones y formas culturales, tanto propias, como ajenas del medio social más próximo, mostrando actitud de respeto y tolerancia hacia la multiculturalidad.
- Diferenciar y ubicar geográficamente distintos espacios (barrio, distrito, localidad, comunidad autónoma país...)
- Distinguir las Administraciones que componen la estructura organizativa del Estado Español (Ayuntamiento, Diputación, Comunidad Autónoma...)
- Desarrollar hábitos de salud y cuidado corporal que deriven de la aproximación al conocimiento del cuerpo humano, de sus posibilidades y limitaciones, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad...)

- Identificar las intervenciones humanas en el medio y determinar su necesidad, adoptando actitudes en la vida cotidiana acordes con la defensa y recuperación del equilibrio ecológico y la conservación del patrimonio cultural.
- Conocer la importancia del paso del tiempo.
- Conocer el concepto de Historia y sus edades.

IV.- COMPETENCIAS CLAVE

El Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, siguiendo lo establecido por la LOMCE, Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, que modifica la LOE, Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación, sustituye el término de competencia básica por la de competencia clave, siguiendo esta denominación, según la exposición de motivos, por ser la propia definición de la Unión Europea. Se considera que «las competencias clave son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo». Se identifican siete competencias clave esenciales para el bienestar de las sociedades europeas, el crecimiento económico y la innovación, y se describen los conocimientos, las capacidades y las actitudes esenciales vinculadas a cada una de ellas.

El artículo 2 del Real Decreto 126/2014 establece las competencias del currículo que serán las siguientes:

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
3. Competencia digital.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

7. Conciencia y expresiones culturales.

1. [Competencia en comunicación lingüística](#). Se refiere a la habilidad para utilizar la lengua, expresar ideas e interactuar con otras personas de manera oral o escrita.

2. [Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología](#). La primera alude a las capacidades para aplicar el razonamiento matemático para resolver cuestiones de la vida cotidiana; la competencia en ciencia se centra en las habilidades para utilizar los conocimientos y metodología científicos para explicar la realidad que nos rodea; y la competencia tecnológica, en cómo aplicar estos conocimientos y métodos para dar respuesta a los deseos y necesidades humanos.

3. [Competencia digital](#). Implica el uso seguro y crítico de las TIC para obtener, analizar, producir e intercambiar información.

4. [Aprender a aprender](#). Es una de las principales competencias, ya que implica que el alumno desarrolle su capacidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, organizar sus tareas y tiempo, y trabajar de manera individual o colaborativa para conseguir un objetivo.

5. [Competencias sociales y cívicas](#). Hacen referencia a las capacidades para relacionarse con las personas y participar de manera activa, participativa y democrática en la vida social y cívica.

6. [Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor](#). Implica las habilidades necesarias para convertir las ideas en actos, como la creatividad o las capacidades para asumir riesgos y planificar y gestionar proyectos.

7. [Conciencia y expresiones culturales](#). Hace referencia a la capacidad para apreciar la importancia de la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura.

V.- CONTENIDOS

Comunicación lingüística

- Afianzamiento de las nociones espaciales y de la lateralidad.
- Conocimiento e identificación de las vocales.
- Conocimiento e identificación de las consonantes a través de las sílabas: directa, inversa, trabada.
- Formación de palabras.
- Formación de frases cortas.
- Reconocimiento de todo tipo de grafías.
- Conocimiento e identificación de estructuras gramaticales básicas.
- Conocimiento de refranes y expresiones populares.
- Conocimiento del abecedario y uso del diccionario.
- Conocimiento de las reglas ortográficas básicas: mayúsculas, punto, coma,...
- Conocimiento de las normas gramaticales básicas.
- Comprensión y expresión oral y escrita de textos sencillos.
- Interpretación y cumplimentación de documentos e impresos usuales.
- Comprensión del significado de palabras antónimas y sinónimas.
- Elaboración de textos escritos, respetando las normas y reglas de la escritura.
- Comprensión del sentido general de una exposición oral, conversación, suceso o noticia.
- Interpretación y cumplimentación de impresos y cuestionarios sencillos.

Conocimiento matemático

- Conocimiento de los números naturales y decimales.
- Realización y resolución de problemas sencillos de la vida diaria.
- Realización de las cuatro operaciones básicas.
- Lectura y escritura de números naturales y decimales.
- Construcción de series y clasificaciones de acuerdo a una regla establecida.
- Explicación oral del proceso seguido en la realización de cálculos y en la resolución de problemas numéricos y operatorios.

- Estimación del resultado de un cálculo escogiendo entre varias soluciones propuestas.
- Lectura y escritura de números cardinales y ordinales.
- Cálculo de operaciones básicas .
- Resolución de problemas de la vida cotidiana.

Conocimiento en Ciencias Sociales y Ciencias de la Naturaleza

- Conocimiento básico de la localización de los servicios de su barrio.
- Estudio de la localidad: situación, historia, economía y cultura.
- Estudio de la Región: situación y límites.
- Valoración y reconocimiento de la importancia de pertenecer a una Comunidad Autónoma y lo que ello conlleva.
- Importancia de una dieta equilibrada para la salud.
- Necesidad de higiene y ejercicio físico como medida preventiva de posibles enfermedades.
- Determinación de la importancia de una alimentación sana y una dieta adecuada para desarrollar una buena salud.
- Reconocimiento de la influencia que sobre la sociedad ejercen los distintos medios de comunicación de masas.
- Respeto por las reglas establecidas y por las decisiones y acuerdos tomados democráticamente.

VI.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Elaborar textos escritos muy sencillos, construyendo correctamente las frases para expresar con coherencia y claridad ideas, hechos o vivencias.
2. Mostrar interés por la lectura y por la producción propia o del grupo de textos sencillos en prosa o en verso,
3. Expresarse de forma oral en diferentes situaciones comunicativas.
4. Comprender el sentido global de textos sencillos orales y escritos, identificando la información más relevante.
5. Participar en las situaciones de comunicación del aula, respetando las normas del intercambio oral.
6. Redactar textos sencillos relacionados con la propia experiencia.

7. Utilizar estrategias para aprender a aprender, tales como: Realizar preguntas adecuadas para obtener información o pedir aclaraciones, técnicas para organizar la información y técnicas para utilizar diccionarios y los recursos disponibles en las bibliotecas.
8. Utilizar la lengua como instrumento de comunicación, valorando su importancia en las distintas formas de expresión y mostrando interés y respeto hacia otras realidades lingüísticas.
9. Leer y escribir números naturales con fluidez.
10. Resolver problemas muy sencillos relacionados con el entorno más cercano aplicando las operaciones de suma, resta, multiplicación y división.
11. Utilizar los conocimientos matemáticos adquiridos en las actividades cotidianas.
12. Utilizar estrategias personales de cálculo mental en cálculos relativos a la suma, resta, multiplicación y división.
13. Recoger información sobre diferentes manifestaciones culturales (usos, costumbres y relaciones), manifestando respeto y apoyo a la multiculturalidad.
14. Determinar la incidencia de algunos de hábitos de alimentación, higiene y descanso sobre la salud.
15. Ordenar y describir los cambios en el tiempo de algunos aspectos relevantes de la vida familiar y del entorno próximo, empleando métodos sencillos de observación, localización y uso de fuentes.
16. Ubicar en un mapa las diferentes Ciudades y Comunidades Autónomas, las provincias y principales ciudades del Estado español.
17. Reconocer y explicar, recogiendo datos, las relaciones entre algunos factores del medio físico (relieve, suelo, clima, vegetación) y las formas de vida y actuaciones de las personas, valorando la adopción de actitudes de respeto por el equilibrio ecológico.
18. Poner ejemplos asociados a la higiene, la alimentación equilibrada, el ejercicio físico y el descanso como formas de mantener la salud, el bienestar y el buen funcionamiento del cuerpo.
19. Identificar, a partir de ejemplos de la vida diaria, la utilización de los recursos naturales, señalando las ventajas e inconvenientes derivadas de su uso.

VII.- METODOLOGIA

Sea cual sea el método o métodos elegidos (clase magistral, clase con explicación y tiempo para resolver dudas y/o hacer prácticas, clase con los alumnos como protagonistas,...) se tendrán en cuenta los intereses y las necesidades del alumnado y se procurará que las tareas tengan para ellos un sentido práctico y creativo. Esto constituye siempre un elemento de motivación, por eso es de crucial importancia para el éxito de estas enseñanzas, dadas las características del tipo de alumnado al que van dirigidas, y el hecho de que la finalidad del aprendizaje es capacitar al alumnado para que actúe. Un aprendizaje orientado a la acción que potencia la creatividad trata de pasar desde el mero saber al saber actuar.

Se pretende que el alumno adquiera aquellos contenidos, habilidades, técnicas, métodos y estrategias que le permitan aplicar lo aprendido en situaciones diferentes.

Teniendo en cuenta esto, se establece una línea metodológica basada en los siguientes principios:

- Partir de la experiencia personal (Partir de lo concreto para llegar a lo abstracto).
- Facilitar la construcción de aprendizajes significativos (establecer soluciones entre lo que ya conoce y lo que está intentando asimilar).
- Proporcionar información sobre el proceso de aprendizaje.
- Potenciar la participación activa del alumnado.
- Organizar los contenidos en torno a ejes que permitan abordar problemas, situaciones y acontecimientos dentro de un contexto, en su globalidad (Enfoque globalizado).

Ante la situación originada como consecuencia de la alarma sanitaria ocurrida durante el segundo y tercer trimestre del curso anterior por la aparición de la Covid 19 y ante la posibilidad de la suspensión de las clases presenciales durante este curso, las profesoras que impartimos las clases en este nivel contemplamos **continuar con la actividad educativa** de dos formas: de manera telemática con el alumnado que pueda llevarlo a cabo por un lado y trabajando con un dossier de materiales impresos para aquellos alumnos que no hayan adquirido las competencias digitales mínimas o que no cuenten con ningún dispositivo electrónico para seguir con la enseñanza telemática. En la CT El Buen Camino se utilizó la segunda opción y los alumnos trabajaban las actividades

fotocopiadas que la maestra se encargaba de hacer llegar puntualmente para las clases que eran supervisadas por monitores del centro.

VIII.- ACTIVIDADES

Todas las actividades propuestas serán de enseñanza-aprendizaje con una progresión de dificultad que irá en aumento en concordancia con los conocimientos adquiridos a través de los objetivos y contenidos de nivel. Así mismo se plantearán atendiendo a la diversidad del alumnado, sus intereses, motivaciones,...

IX.- MATERIALES Y RECURSOS

Los recursos utilizados deben ser polivalentes, variados y motivadores. Para seleccionarlos se ha tenido en cuenta que estén adaptados a las características de los alumnos y alumnas a los que van dirigidas, y adecuados a nuestras intervenciones educativas.

Recursos humanos: hacen referencia al docente que va a impartir las clases.

Recursos materiales:

- Material fungible.
- De aula: mesas, pizarras, libros, paneles.
- Mapas.
- Material aportado por los alumnos/as: periódicos, revistas, recibos, fotografías...
- Libros y fichas de lectura.

Recursos curriculares: aquí recogemos la propia programación, el material elaborado para realizar las distintas actividades, los documentos normativos, las propuestas de organización del centro o las orientaciones para la práctica educativa.

Recursos metodológicos: siendo estos las estrategias y formas de desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos, se utilizará el aprendizaje significativo, la educación en inteligencia emocional...

Recursos TIC: señalamos en este apartado los materiales tecnológicos para enriquecer y mejorar los aprendizajes. Entre ellos estarán las aplicaciones y los programas interactivos para reforzar y ampliar contenidos y destrezas.

- material audiovisual: ordenador, cañón...
- softwares educativos.

X.- TUTORIA

Que se define como la acción sistemática, específica, concretada en un tiempo y un espacio en la que el alumno recibe una especial atención, ya sea individual o grupalmente, considerándose como una acción personalizada porque:

- a) Contribuye a la educación integral, favoreciendo el desarrollo de todos los aspectos de la persona: la propia identidad, sistema de valores, personalidad, sociabilidad.
- b) Ajusta la respuesta educativa a las necesidades particulares previniendo y orientando las posibles dificultades.
- c) Orienta el proceso de toma de decisiones ante los diferentes itinerarios de formación y las diferentes opciones profesionales.
- d) Favorece las relaciones en el seno del grupo como elemento fundamental del aprendizaje cooperativo, de la socialización.
- e) Contribuye a la adecuada relación e interacción de los integrantes de la comunidad educativa por ser todos ellos agentes y elementos fundamentales de este entorno.

La tutoría ha de ser continua y dirigirse a todos los alumnos y todos los niveles adecuándose todas sus funciones a los diferentes agentes implicados. Debe atender a las peculiaridades de cada individuo, y también a las características del grupo. Se debe concretar este Plan de Acción Tutorial en el Proyecto Educativo.

Las funciones de la tutoría tienen que ser tomadas como un referente y, partiendo de ellas, priorizarlas y adecuarlas a las necesidades y contextos, en definitiva, la acción tutorial se entiende como una dimensión de la educación.

La educación integral pretende el máximo desarrollo de todas las capacidades del alumnado, en cuanto que el fenómeno del aprendizaje humano es sumamente complejo e intervienen en él no solamente la dimensión intelectual o cognitiva del alumno, sino la totalidad de la persona. El alumno aprende desde sus experiencias, motivaciones, expectativas, valoraciones y sentimientos. Por ello conviene reflexionar sobre la importancia que tiene la orientación y la acción tutorial si queremos llevar a la práctica una auténtica educación integral.

La tutoría con estos niveles se trabaja diariamente, en función de las necesidades y características de cada alumno/a.

XI.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Algunos de los procedimientos e instrumentos existentes para evaluar el proceso de aprendizaje son:

- Observación sistemática.
- Presentación del trabajo diario: resúmenes, cuaderno de clase, textos escritos y producciones orales.
- Intercambios orales con los alumnos: Diálogo, entrevista, debates y puestas en común.
- Pruebas específicas: objetivas, abiertas, exposición de un tema, resolución de actividades...
- Autoevaluación.
- Asistencia regular a clase.
- Asistencia regular a clase.
- Participación en las clases.

XII.- CRITERIOS DE PROMOCION

Para la promoción de nivel se seguirán los siguientes criterios:

- Asistencia regular a clase.

- Presentación del trabajo diario.
- Actitud participativa ante el aprendizaje.
- Asistencia y participación en las actividades no regladas

XIII.- EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

*Nomenclatura de la escala: MA (muy adecuada) / BA (bastante adecuada) / A (adecuada) / I (inadecuada)

Evaluación de la práctica docente		
Preparación de la clase y los materiales didácticos	Hay coherencia entre lo programado y el desarrollo de las clases.	
	Existe una distribución temporal equilibrada	
Metodología	Es adecuada a las características del grupo.	
	Fomenta la motivación y el desarrollo de capacidades.	
	Las actividades son adecuadas para alcanzar los objetivos previstos	
Evaluación	Existe coherencia entre los criterios de evaluación y los objetivos y contenidos	
	Informo a lo alumnos/as sobre sus progresos y dificultades	
	Introduzco las modificaciones necesarias como consecuencia de los resultados de la evaluación	
Utilización de medidas para la atención a la diversidad.	He ofrecido respuesta a las diferentes capacidades y ritmos de aprendizaje.	
	Aplico medidas extraordinarias recomendadas por la docente atendiendo a los informes psicopedagógicos.	
Valoración		

Propuestas de mejora	
----------------------	--

XIV.- EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

*Nomenclatura de la escala: MA (muy adecuada) / BA (bastante adecuada) / A (adecuada) / I (inadecuada)

Evaluación de la programación	
La programación didáctica es completa y apropiada.	
Se plantean actividades que tienen en cuenta los principios de aprendizaje significativo	
Se respeta el ritmo de trabajo de los alumnos	
Se realizan las adaptaciones curriculares que precisan los alumnos con necesidades de apoyo educativo	
Se utiliza gran variedad de procedimientos e instrumentos para evaluar a los alumnos/as	
Existe coherencia entre el contenido de las pruebas de evaluación y los objetivos previstos	
Se aplican los criterios de evaluación establecidos.	
Valoración	
Propuestas de mejora	

6.4.2.- TALLER DE INFORMÁTICA

I.- FUNDAMENTACIÓN

Las nuevas tecnologías, y concretamente la informática, constituyen sin duda un ámbito a la que ninguna labor de ayuda social para la inserción de personas en riesgo de exclusión social puede quedar ajena, ya que el uso y manejo del ordenador ha pasado a ser en la actualidad una herramienta de uso

cotidiano y considerada como un requisito básico necesario en el desempeño de una actividad laboral con una mínima cualificación.

Conscientes de ello, desde esta institución, a través de un aula de informática habilitada al efecto, se llevará a cabo esta actividad de formación, donde cada usuario contará con un equipo informático para el desarrollo de las sesiones que serán guiadas por un educador, con el que se abordarán los conocimientos básicos de esta materia, tales como conocimiento del entorno Windows y los paquetes informáticos de ofimática más frecuentes. Permite adquirir destrezas que posibiliten adecuarse al cambiante mundo del hardware y software y, por último, propone un entrenamiento en el uso de las aplicaciones más comunes.

Con el Taller de Informática se pretende que los usuarios adquieran competencias y logren un uso eficiente, basado en el conocimiento de un nuevo lenguaje y una nueva herramienta que cada vez está adquiriendo más presencia en la vida cotidiana y laboral de las personas. En la actualidad, saber operar con tecnología informática, aunque sea a un nivel básico, permite a los individuos desenvolverse con mayor participación en la sociedad de la comunicación y la información.

Este taller desarrolla las competencias básicas que en informática debe alcanzar un usuario no especialista, contiene los conceptos básicos que permiten desarrollar la capacidad de operar con tecnología informática e insertarse adecuadamente en la sociedad y el trabajo actual.

II.- OBJETIVOS

- Iniciación a la informática: conceptos, partes del ordenador, presentación de programas, crear carpetas, botón derecho...
- Teclado: escritura, ortografía, títulos, tipos de letras, guardar...
- Mecanografía
- Internet: búsquedas de empleo por internet, solicitar documentos oficiales y citas...
- Trucos informáticos y abreviaturas de teclado

- Parte práctica: Ejercicios de informática inicial, creación de un correo electrónico, redacción de cv, realización de cursos de formación profesional para el empleo, etc....

III.- METODOLOGÍA

- Sala de informática
- Seis ordenadores
- Pantalla y proyector
- Programa de sesiones
- Impresora
- Materiales de papelería
- Recursos de internet: youtube, agile fingers, hacertest.com, sefcarm, google....

IV.- SESIONES

- **SESIÓN 1:** esta primera sesión está destinada a que los usuarios aprendan las nociones básicas de uso y funcionamiento de un ordenador. Para comenzar, se les indica cómo se enciende el ordenador, seguidamente, una vez que se encuentran con la pantalla principal “escritorio” se les muestran los iconos que más se van a emplear a lo largo del taller: internet, Microsoft Word, menú inicio, panel de control, indicador de la batería, control del volumen, este equipo, papelera de reciclaje, etc... asimismo, se les muestra cómo han de hacer para acceder a ellos, realizando doble clic con el botón izquierdo del ratón. Una vez que se les ha explicado todo lo anterior, se les solicita que accedan a diferentes iconos para que pongan en práctica el doble clic. Tras esto, se les pide que accedan a Microsoft Word. Dentro de esa aplicación, se les explica su funcionamiento y las diferentes acciones de las que se disponen para redactar y modificar un texto (elaboración de títulos, formato, inserción de tablas, imágenes, formas,..., diseño de página, copiar, cortar, pegar, guardar como, etc.). Tras esta explicación, se le solicita que minimicen esa página y que accedan a google a través del icono de internet. Una vez en google, se les indica que han de buscar una noticia, texto, resumen de un libro, etc. y se les explica cómo deben de hacer para copiarlo en el documento Word que tienen abierto. Después

de haberlo copiado, se les pide que han de poner en práctica todos los conceptos que han aprendido sobre Microsoft Word, modificando el tamaño y el tipo de letra, empleando los botones de negrita, cursiva y subrayado, elaborando un título para el texto que han escogido, insertando alguna tabla o imagen, etc.... Por último, se les solicita que guarden el documento en el escritorio.

- **SESIÓN 2:** ya aprendidos los conceptos y pasos básicos de Word, en esta sesión se procede a que los usuarios elaboren su Currículum Vitae. Para ello, se les indica que primero han de acceder a google y buscar plantillas o ejemplos de CV para que conozcan la información relevante que ha de figurar en el mismo. Tras esto, comenzarán a redactar su CV, podrán hacerlo desde cero o bien empleando alguna de las plantillas encontradas en internet.
- **SESIÓN 3:** durante esta sesión, los usuarios se crearán una cuenta de correo electrónico, siendo esta fundamental para la búsqueda de empleo a través de internet. Para su creación se emplearán las plataformas Gmail u Outlook.
- **SESIÓN 4:** esta sesión estará destinada a que los usuarios conozcan y exploren las diferentes plataformas de búsqueda de empleo tales como Sefcarm, Infojobs, Adecco, Randstad, Infoempleo, Indeed,... así como, que accedan a las páginas web de grandes empresas (Ikea, Mercadona, Carrefour, McDonalds, Decathlon, Amazon, etc...) y conozcan los pasos que han de seguir para apuntarse a las ofertas que anuncian.
- **SESIÓN 5:** esta sesión será empleada en que los usuarios busquen activamente empleo en las diferentes plataformas que conocieron en la sesión anterior.
- **SESIONES 6, 7 8, 9 Y 10:** durante estas sesiones los usuarios realizarán el curso de formación profesional para el empleo de Manipulador de alimentos ofertado por la plataforma Form@carm de la página Sefcarm. Este curso les permitirá entender las bases de una alimentación adecuada y cómo influye en la salud, conocer la principales sustancias que provocan enfermedades transmitidas por los alimentos, saber las distintas fuentes de contaminación y las condiciones que propician el desarrollo de gérmenes o los elimina, analizar las prácticas que evitan la contaminación

de los alimentos, saber en qué se fundamenta el sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos, etc.

- **SESIONES 11 Y 12:** en estas dos sesiones los usuarios realizarán mecanografía. Para ello, se empleará la página denominada “Agile Fingers” la cual dispone de una gran variedad de lecciones, textos y juegos para que los usuarios practiquen y desarrollen esa habilidad.
- **SESIONES 13 Y 14:** los usuarios realizarán en estas sesiones test psicotécnicos a través de la página web “hacertest.com”. Esta página permite originar una gran diversidad de test según las temáticas que se seleccionen (sinónimos, antónimos, series numéricas, series de letras, analogías, ortografía, palabra diferente, cálculo numérico, razonamiento, etc.)
- **SESIÓN 15:** se realiza nuevamente mecanografía a través de la página “Agile Fingers”.
- **SESIÓN 16:** se vuelve a emplear la página “hacertest.com” para que los usuarios realicen test psicotécnicos.
- **SESIÓN 17:** en esta sesión los usuarios continúan con la búsqueda de empleo a través de las diferentes plataformas online.
- **SESIONES 18, 19, 20, 21 Y 22:** durante estas sesiones los usuarios realizan otro curso de formación profesional para el empleo ofertado en la plataforma Form@carm. En esta ocasión se les posibilita a los usuarios que cada uno escoja el curso que le parezca más interesante y más útil para su reinserción laboral.
- **SESIÓN 23:** se realiza mecanografía en la página “Agile Fingers”.
- **SESIÓN 24:** se realizan test psicotécnicos en la página “hacertest.com”.
- **SESIONES 25 Y 26:** estas dos últimas sesiones se destinan a realizar navegación libre para que los usuarios que están próximos a finalizar su programa terapéutico las empleen para la búsqueda de trabajo, vivienda, ayudas, etc. Asimismo, durante estas sesiones también se les permite que lean las noticias, escuchen música, vean documentales o vídeos de su interés, etc.

V.- EVALUACIÓN

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia del grupo.

Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2023.

Primer semestre

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
X (5)	3	4

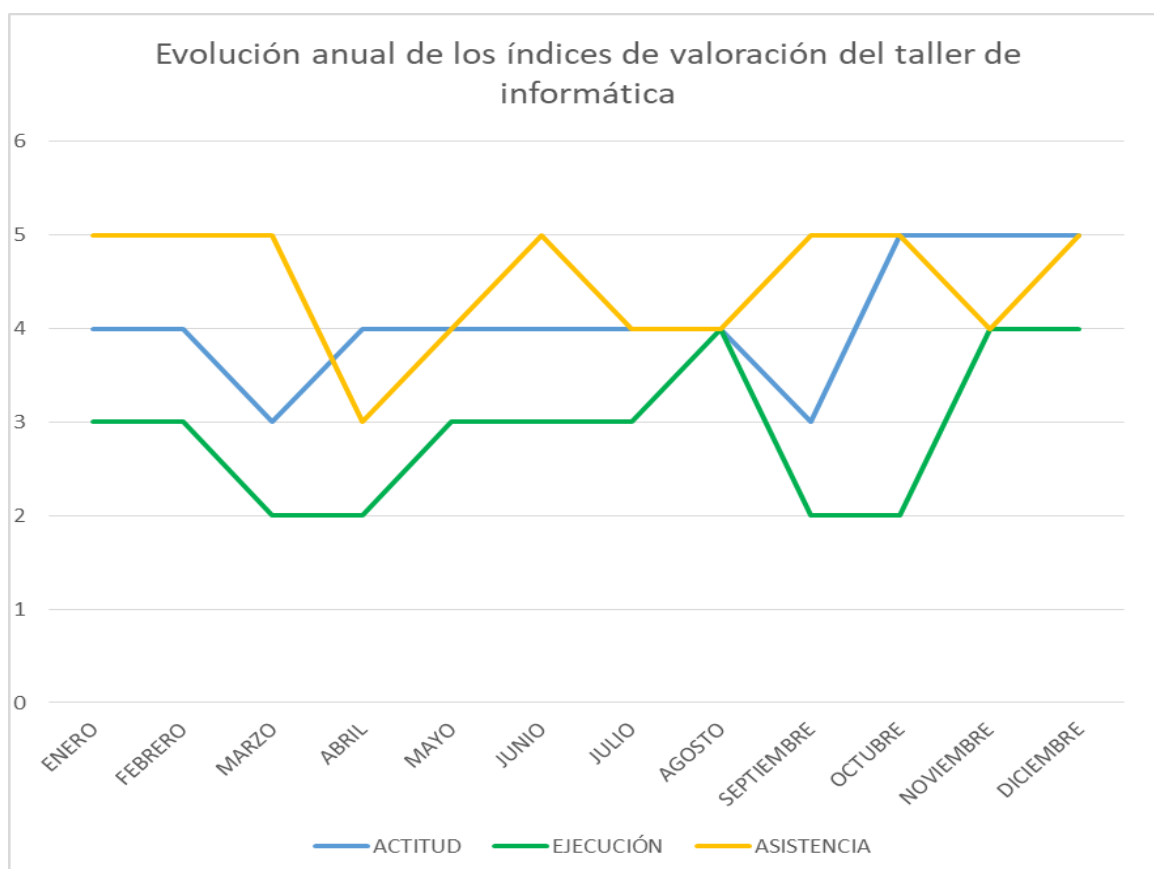
En el primer semestre del año 2023 se han conseguido todos los objetivos propuestos. Se trata de un taller que gusta a la mayoría de usuarios, pero hemos sido conscientes de que a algunos de ellos les cuesta familiarizarse y desenvolverse con la terminología y actividades propias de este taller.

Segundo semestre

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
X (5)	3	4

A lo largo del segundo semestre del año 2023 podemos observar que ocurre lo mismo que en el semestre anterior, se trata de un taller interesante para los usuarios pero se tienen dificultades para que algunos usuarios comprendan los comandos básicos de informática así como para que realicen de forma independiente las actividades propuestas.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:



6.4.3.- TALLER CULTURAL

I.- FUNDAMENTACIÓN

¿Qué es la cultura? Cultura es un término que tiene significados interrelacionados. Un significado de cultura es: conjunto de conocimientos e ideas no especializados adquiridos gracias al desarrollo de las facultades intelectuales, mediante la lectura, el estudio y el trabajo. En otro viene definida

como el conjunto de conocimientos, ideas, tradiciones y costumbres que caracterizan a un pueblo, a una clase social, a una época, etc.

Cultura es todo aquello que existe en el mundo y que ha sido producido por la mente y la mano humana. En síntesis, cultura es la manera como los seres humanos desarrollamos nuestra vida y construimos el mundo o la parte donde habitamos; por tanto, cultura es el desarrollo, intelectual o artístico. Es la civilización misma.

II.- OBJETIVOS

Los objetivos generales de este taller son desarrollar y trabajar todas las capacidades que posee el ser humano, así como, fomentar el interés hacia la cultura como fuente de conocimiento, información, recreación y deleite.

Los objetivos específicos son:

- Promover en los usuarios el interés hacia el mundo que les rodea.
- Mejorar su nivel de cultura general.
- Fomentar la creatividad.
- Potenciar todas las capacidades de los usuarios a nivel cultural.
- Mejorar el funcionamiento cognitivo.
- Desarrollar la libertad de expresión.
- Cambiar la perspectiva que tienen del mundo que les rodea.
- Favorecer competencias para solucionar situaciones nuevas.
- Impulsar la curiosidad por la exploración y el espíritu de búsqueda.

III.- ACTIVIDADES

- Historia de España (pueblos, tradiciones, monumentos, fiestas populares, etc...).
- Curiosidades del mundo.
- Preguntas de cultura general.
- Visionado documentales de investigación.
- Razonamiento lógico y acertijos.
- Estimulación cognitiva (memoria, atención, concentración, etc...).
- Dictados.

- Etc.

IV.-SESIONES

- **1ª SESIÓN: ESTIMULACIÓN COGNITIVA.** Preparamos una ficha con diferentes ejercicios para trabajar y mejorar la atención, la memoria, la concentración, el cálculo, el lenguaje y la percepción de los usuarios. ANEXO 1
- **2ª SESIÓN: PREGUNTAS DE CULTURA GENERAL ESPAÑOLA.** Se les entrega a los usuarios una ficha con diversas preguntas de cultura general con varias opciones de respuesta cada una de ellas. Durante media hora los usuarios han de contestar individualmente cada una, para después comprobar sus respuestas en gran grupo. ANEXO 2
- **SESIÓN Nº 3: RAZONAMIENTO LÓGICO:** Se prepara una ficha con diferentes ejercicios de razonamiento lógico y deductivo, con el fin de mejorar el funcionamiento cognitivo, así como desarrollar las capacidades de razonamiento riguroso, pensamiento lógico, de abstracción, de análisis y de toma de decisiones. Se le entrega una ficha a cada usuario e individualmente realizan los ejercicios programados, para posteriormente corregirlos en grupo. ANEXO 3
- **SESIÓN 4: CURIOSIDADES DE ESPAÑA.** En esta sesión hablamos con los usuarios sobre los aspectos que diferencian a España o a los españoles de otros países. En primer lugar, les decimos a los usuarios que comenten todo lo que ellos creen que nos diferencia y posteriormente les expondremos aquellos aspectos que los usuarios desconocen pero que los habitantes de otros países señalan como característico y diferenciador de los españoles. También se pueden proyectar diversos vídeos sobre curiosidades de España que desconocemos:
 - Ejemplos de Vídeos:
 - 45 curiosidades de España que probablemente no sabías. Datos curiosos.
 - Los 20 datos curiosos de España.
 - 30 curiosidades que quizás no sabías sobre España.

- **SESIÓN 5: VISIONADO DE UN DOCUMENTAL.** En esta hora, se les pone a los usuarios un documental, el más apropiado que se considere o crea oportuno el monitor, y tras su visionado se abre un debate, dándoles a los usuarios la oportunidad de expresar sus opiniones libre y educadamente sobre el tema que trata dicho documental.
 - o Ejemplo de documental:
 - ConCiencia-Los laberintos de la mente.

- **SESIONES 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 Y 13: VISIONADO SERIE “The Act”.** A raíz del visionado del documental de la sesión anterior, los usuarios se muestran interesados por el trastorno de munchausen por poderes, por lo cual se decide proyectar la serie basada en hechos reales que trata sobre esta enfermedad, para conozcan un poco más en consiste y sus características.

- **SESIÓN 14: CONCIENCIACIÓN SOCIAL.** Se comienza a visionar la película titulada “Campeones”. La película está inspirada en la historia del equipo de baloncesto Aderes Burjassot, formado por personas con discapacidad intelectual, que ganó doce campeonatos de España entre 1999 y 2014.

El argumento de la película es el siguiente: Marco atraviesa numerosos problemas profesionales y personales, y tras su despido como entrenador de su equipo de baloncesto y, en estado de embriaguez, sufre un accidente de tráfico que le conlleva una grave multa. Marco deberá escoger entre 18 meses de cárcel o 90 días de servicios comunitarios entrenando un equipo de baloncesto llamado "Los campeones", integrado por deportistas con diversas discapacidades. En un primer momento, la noticia no será bien aceptada por el protagonista, pero con el tiempo se dará cuenta de todo lo que le queda por aprender de estas personas.
- **SESIÓN 15: CONCIENCIACIÓN SOCIAL.** Se continúa visionando la película titulada “Campeones”. La película está inspirada en la historia del equipo de baloncesto Aderes Burjassot, formado por personas con discapacidad intelectual, que ganó doce campeonatos de España entre 1999 y 2014.

El argumento de la película es el siguiente: Marco atraviesa numerosos problemas profesionales y personales, y tras su despido como entrenador de su equipo de baloncesto y, en estado de embriaguez, sufre un accidente de tráfico que le conlleva una grave multa. Marco deberá escoger entre 18 meses de cárcel o 90 días de servicios comunitarios entrenando un equipo de baloncesto llamado "Los campeones", integrado por deportistas con diversas discapacidades. En un primer momento, la noticia no será bien aceptada por el protagonista, pero con el tiempo se dará cuenta de todo lo que le queda por aprender de estas personas.

- **SESIÓN 16: ESTIMULACIÓN COGNITIVA**: se les entrega a los usuarios una ficha con diferentes ejercicios dirigidos a trabajar la orientación, la atención, el control atencional, cálculo, memoria, fluidez verbal, lenguaje, abstracción y gnosias visuales. ANEXO 4.
- **SESIÓN 17: PREGUNTAS DE CULTURA GENERAL**. Se realiza una ronda de preguntas en la que se hace una o varias preguntas a cada usuario, y si este no sabe responder, dejamos que el resto de compañeros alcen las manos, y elegimos a un compañero para que responda. Se van comentando las confusiones o errores que puedan surgir. ANEXO 5
- **SESIÓN 18: RAZONAMIENTO VERBAL**: Se prepara una ficha con diferentes ejercicios de razonamiento verbal, con el fin de mejorar el funcionamiento cognitivo, así como de desarrollar las capacidades de razonamiento riguroso, pensamiento lógico, de abstracción, de análisis y de toma de decisiones. Se le entrega una ficha a cada usuario e individualmente realizan los ejercicios programados, para posteriormente corregirlos en grupo. ANEXO 6
- **SESIÓN 19: RAZONAMIENTO LÓGICO**: se visiona un vídeo en el cual se presenta 85 preguntas capciosas, las cuales en un primer momento parecen más fáciles o sencillas de lo que en realidad son:
<https://www.youtube.com/watch?v=Y2sSsW8bkQ>
- **SESIÓN 20: VISIONADO DE UN DOCUMENTAL**. En esta hora, se les pone a los usuarios un documental, el más apropiado que se considere o crea oportuno el monitor, y tras su visionado se abre un debate, dándoles

a los usuarios la oportunidad de expresar sus opiniones libre y educadamente sobre el tema que trata dicho documental.

Ejemplo documental: ConCiencia- los engaños de los sentidos

- **SESIÓN 21: ESTIMULACIÓN COGNITIVA**: se les entrega a los usuarios una ficha con diferentes ejercicios dirigidos a trabajar la orientación, la atención, el control atencional, cálculo, memoria, fluidez verbal, lenguaje, abstracción y gnosias visuales. ANEXO 7
- **SESIONES 22 Y 23: CONCIENCIACIÓN SOCIAL**: visionado película loco por ella.
- **SESIÓN 24: ESTIMULACIÓN COGNITIVA**: Preparamos una ficha con diferentes ejercicios para trabajar y mejorar la atención, la memoria, la concentración, el cálculo, el lenguaje y la percepción de los usuarios. ANEXO 7
- **SESIÓN 25: RAZONAMIENTO LÓGICO**: se trabaja el pensamiento divergente a través del visionado de diferentes vídeos de acertijos y desafíos mentales:
 - o Ni el profesor más inteligente podrá resolver todos los 17 acertijos.
 - o No adivine ninguno de los 11 acertijos veamos si tú lo consigues.
 - o 10 acertijos que te volverán loco.
- **SESIÓN 26: PREGUNTAS CULTURA GENERAL**: Se realiza una ronda de preguntas en la que se hace una o varias preguntas a cada usuario, y si este no sabe responder, dejamos que el resto de compañeros alcen las manos, y elegimos a un compañero para que responda. Se van comentando las confusiones o errores que puedan surgir. ANEXO 8
- **SESIÓN 27: DATOS CURIOSOS**: Para fomentar la adquisición de cultura general en nuestros usuarios se les aportan una serie de datos a través de la lectura de ciertas noticias, del visionado de ciertos vídeos o documentales, etc...
 - o Ejemplos de vídeos empleados:
 - 65 datos rápidos para convertirte en la persona más interesante de la habitación.
 - 21 hechos sorprendentes que no conocías hace 5 minutos.

- **SESIÓN 28:** RAZONAMIENTO LÓGICO: se prepara una ficha con diferentes ejercicios destinados a trabajar el razonamiento lógico de los usuarios. ANEXO 9
- **SESIÓN 29:** CONCIENCIACIÓN SOCIAL VISIONADO SERIE “ATYPICAL”. Atypical es una serie que gira alrededor de la vida de Sam, un chico de 18 años diagnosticado con trastorno del espectro autista que, como es bastante inteligente, ha aprendido herramientas para interactuar adecuadamente con los demás. Sam ha decidido que es el momento de tener novia y experimentar sus primeras relaciones con las chicas. Toda su familia tiene que adaptarse a la nueva situación, viendo cómo Sam cada vez se vuelve más independiente. Esto es desconcertante para ellos, especialmente para su madre, que está convencida de que su hijo no puede tener una vida normal. Pero Sam se las ingenia y comienza a buscar una “novia de entrenamiento”. Así encuentra a Paige, una alocada, demandante y extraña muchacha que acepta a Sam con sus peculiaridades. En ese momento es cuando todo comienza a complicarse con él, su nueva novia y el mundo del amor.
 Para Sam, la vida es más complicada de lo que podamos imaginar. A pesar de tener un mejor amigo, el cual conoce del trabajo, en ocasiones siente se siente rechazado, sobre todo por las chicas.
 Decide buscar novia, pero le es difícil porque lo ven “raro”, ya que él tiene determinadas manías y costumbres. Durante toda la serie, el protagonista sufre bastante, viéndose en situaciones complicadas de resolver para él. Sin embargo, va consiguiendo progresivamente controlar sus emociones y relacionarse con los demás.
 Durante esta sesión se visiona el primer capítulo.
- **SESIÓN 30:** GIMNASIA MENTAL: se prepara una ficha con diferentes ejercicios dirigidos a trabajar fundamentalmente el razonamiento lógico. ANEXO 10
- **SESIÓN DE LA 31 A LA 42:** CONCIENCIACIÓN SOCIAL: visionado de la primera y segunda temporada de la serie “Atypical”.
- **SESIÓN 43:** ESTIMULACIÓN COGNITIVA: se prepara una ficha con diferentes actividades encaminadas a ejercitar el cerebro. ANEXO 11

- **SESIÓN 44: CONCIENCIACIÓN**: durante esta sesión se visiona un documental titulado “Nuestro cerebro es lo que comemos”. El objetivo que se persigue con esta sesión es que los usuarios conozcan como la alimentación afecta a nuestro cerebro y así se motiven para adquirir hábitos de vida saludable.

Enlace vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=Q79eUskZ7rM>

- **SESIÓN 45: PREGUNTAS CULTURA GENERAL**: Se realiza una ronda de preguntas en la que se hace una o varias preguntas a cada usuario, y si este no sabe responder, dejamos que el resto de compañeros alcen las manos, y elegimos a un compañero para que responda. Se van comentando las confusiones o errores que puedan surgir. ANEXO 12
- **SESIÓN 46: ESTIMULACIÓN COGNITIVA**: se prepara una ficha con diferentes actividades encaminadas a ejercitar el cerebro. ANEXO 13

V.- EVALUACIÓN

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia del grupo.

Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2023.

Primer semestre

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
X(5)	4	4

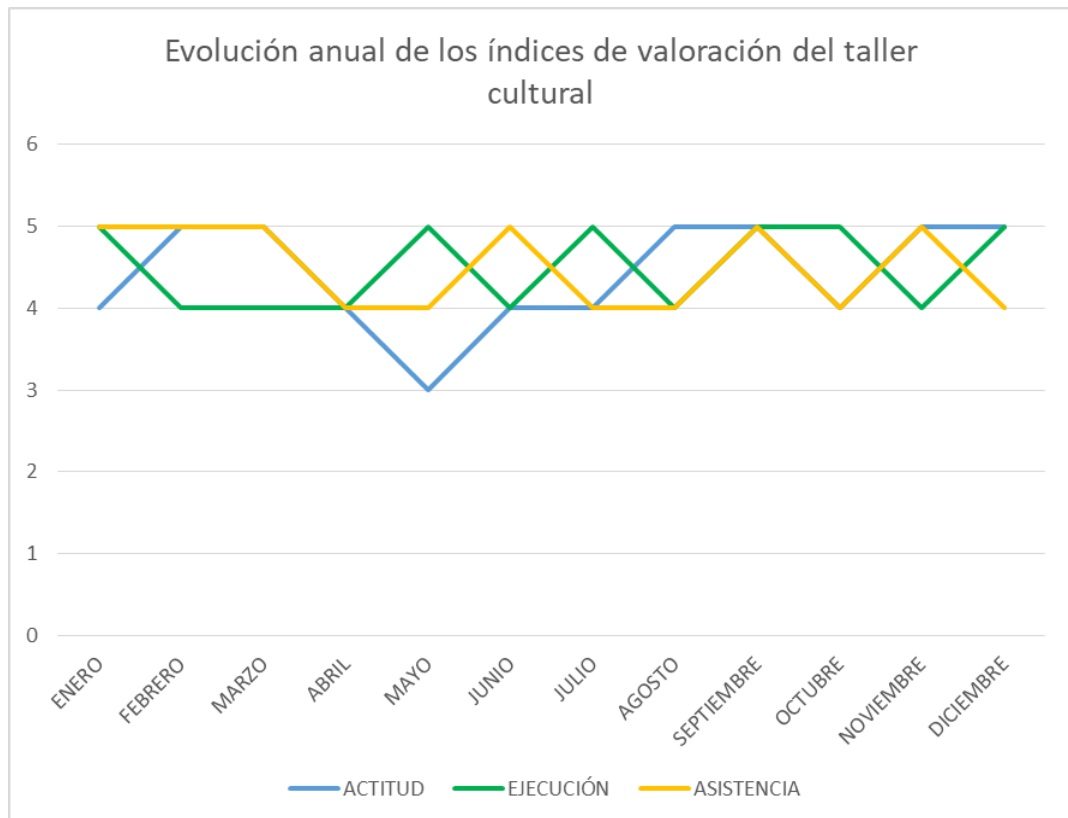
En el primer semestre del año 2023 el taller se ha desarrollado de manera satisfactoria, trabajando y consiguiendo todos los objetivos propuestos. Al inicio del taller, algunos usuarios verbalizaban que ciertas actividades les costaban más trabajo que otras, lo que ha provocado que el nivel de ejecución no sea muy elevado. Aun así, a medida que transcurrían los meses, todos los usuarios han mejorado considerablemente.

Segundo semestre

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
X (5)	4	5

A lo largo del segundo semestre del año 2023 podemos decir que el taller ha transcurrido con normalidad, alcanzando todos los objetivos propuestos. En este semestre, se ha podido observar como los usuarios mejoraban en cuanto a su nivel de ejecución y actitud, lo cual ha sido provocado por el interés creciente que ha generado el taller en ellos, así como, que ya tenían asimilada la dinámica que se seguía en cada una de las actividades.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:



6.4.4.- TALLER DE LECTURA

I.- FUNDAMENTACIÓN

Desde la Comunidad Terapéutica “El Buen Camino” estamos llevando a cabo un taller de fomento a la lectura, con la colaboración de la Biblioteca pública Pilar Barnés de Lorca, para crear y desarrollar esta actividad que creemos de crucial importancia en el desarrollo cognitivo e intelectual, ya no solo de los usuarios sino de todo el mundo, debido a sus más que demostrados beneficios hacía la salud mental y emocional. Tras las muchas cualidades que podemos enumerar de este taller están las de favorecer la concentración y la empatía, prevenir la degeneración cognitiva, reduce el estrés, mejorar la conciliación del sueño, mejorar las habilidades sociales, la adquisición de cultura, conocimientos y datos válidos para determinados contextos.

II.- OBJETIVOS

- Desarrollar sus habilidades lingüísticas.
- Mejora su capacidad de comunicarse.
- Aumentar atención y concentración.

- Incrementar agilidad visual y mental.
- Fortalecer trabajo en equipo.
- Mejorar su nivel de cultura general.
- Potenciar todas las capacidades de los usuarios a nivel cultural.

III.- METODOLOGÍA

Cada semana nuestros usuarios tendrán la oportunidad de realizar este taller en donde llevarán a cabo la lectura de diferentes clásicos y grandes obras de nuestro tiempo. Las sesiones se realizarán dividiendo el grupo en dos, en el cual, cada grupo leerá un libro y una vez finalizado el volumen correspondiente, rotará para que así todos los usuarios lean los mismos ejemplares en cada preselección. La selección del material será elegida por votación de los usuarios para que sea más atractiva dicha actividad y conseguir de este modo una fidelización hacia este taller más grande.

Se adjunta hoja informativa con el listado de libros facilitado con el convenio que tenemos con la Biblioteca pública Pilar Barnés. Aquellos ejemplares que salen señalizados con un punto violeta han sido ya leídos en el desarrollo del taller desde su implantación, en donde se puede ver la gran variedad y el amplio abanico de colecciones a los cuales tenemos acceso.

RED MUNICIPAL DE BIBLIOTECAS DE LORCA
LISTADO LOTES COLECTIVOS

el primitivo

TITULO	EJEMPLARES	SIGNATURA	SUCURSAL
Bajo el mismo cielo ●	10	BAP LF	025A
Cuentos del azar y del amor	10	BAP LF	025A
Don Quijote de la Mancha ●	10	BAP LF	025A
El agua del Rif	10	BAP LF	025A
El hombre invisible	10	BAP LF	025A
El misterio del Camino de Santiago	10	BAP LF	025A
El misterio del cuarto amarillo	11	BAP LF	025A
La gitanilla ●	11	BAP LF	025A
La música del viento	10	BAP LF	025A
Nick	10	BAP LF	025A
Robinson Crusoe	10	BAP LF	025A
Romeo y Julieta ●	10	BAP LF	025A
Platero y yo	10	BAP LF	025A
Siete días en el lago	20	BAP LF	025A
Cuentos sorprendentes	10	BAP LF	025A
El Conde de Montecristo ●	10	BAP LF	025A
Mucho ruido y pocas nueces	10	BAP LF	025A
Mecanoscrito del segundo origen ●	11	BAP LF	025A
Me acuerdo de Lorca	10	BAP CLUB	025A
Juanillo el del cabezo	10	BAP CLUB	025A
Revista de antropología	10	BAP CLUB	025A
El lápiz del carpintero	10	BAP CLUB	025A
Plenilunio	10	BAP CLUB	025A
Diario de Ana Frank	10	BAP CLUB	025A
84, Charing Cross Road	10	BAP CLUB	025A
Un mundo para Julius	12	BAP CLUB	025A
Al sur de la frontera, al oeste del sol	15	BAP CLUB	025A
Brooklyn Follies	8	BAP CLUB	025A
El lector	15	BAP CLUB	025A
El lector de Julio Verne	10	BAP CLUB	025A
El olvido que seremos	10	BAP CLUB	025A
En la orilla	13	BAP CLUB	025A
Los peces no cierran los ojos	13	BAP CLUB	025A
Rabos de lagartija	15	BAP CLUB	025A
La importancia de las cosas	11	BAP XL	025A
El enigma de París	10	BAP XL	025A
Los puentes de Madison County	16	BAP XL	025A
El Club de la Buena Estrella	10	BAP XL	025A
El faraón negro	10	BAP XL	025A
Todo eso que tanto nos gusta	10	BAP XL	025A
Tristana	16	BAP XL	025A
Una heredera de Barcelona	10	BAP XL	025A

968473127¹**IV.- ACTIVIDADES**

SESIONES 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7: lectura del libro titulado “Los pazos de Ulloa” de la autora Emilia Pardo Bazán, leyendo concretamente la adaptación de Claudia Sabater Baudet.

Sinopsis: A Julián, un joven sacerdote, se le encarga cuidar del marqués de Ulloa, don Pedro, y de sus propiedades. Sin embargo, pronto descubrirá que, en aquella casa, Primitivo, el criado, tiene más poder que el propio marqués, a causa de sus intimidaciones y amenazas. Julián intenta administrar la casa y convencer al marqués de que se centre en sus obligaciones: controlar sus tierras y casarse, para así tener un heredero. Pero Primitivo no renunciará tan

fácilmente al poder...

Los pazos de Ulloa retrata la vida rural de la Galicia del siglo XIX. Es una historia donde la avaricia conduce al engaño, a la traición, y a la muerte.

SESIONES 8, 9, 10, 11, 12 y 13: lectura del libro titulado “**El misterio del cuarto amarillo**” del escritor Gastón Leroux, concretamente se lee la adaptación de David Fernández.

Sinopsis: En El misterio del cuarto amarillo, como en todas las novelas policíacas, hay suspense, intriga y emoción. Los hechos suceden en una estancia del castillo del Glandier: el cuarto amarillo. La puerta está cerrada por dentro y la única ventana que hay tiene barrotes. ¿Quién ha intentado asesinar a Matilde Stangerson? ¿Cómo pudo entrar el criminal en ese cuarto? Y sobre todo, ¿cómo pudo salir?

SESIONES 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20 Y 21: lectura del libro “**La venganza del Conde de Montecristo**” del escritor Alexandre Dumas. En esta ocasión se lee la adaptación de Ana Crespo.

Sinopsis: Inspirada en el caso real de un zapatero francés acusado injustamente de espionaje, narra la historia de Edmundo Dantés, un joven marinero que, víctima de la traición y la injusticia, se convierte en el conde de Montecristo, un misterioso personaje con un único objetivo: vengarse de los hombres que le han arruinado la vida. "El conde de Montecristo" es una novela sobre la traición, la envidia, la injusticia y el odio, pero también sobre los límites de la venganza y el valor sublime de la esperanza, la lealtad y el perdón.

SESIONES 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29 y 30: lectura del libro titulado “**Platero y yo**” de Juan Ramón Jiménez. Durante estas sesiones se lee una versión escrita por Ana Crespo. El libro trata sobre la vida de un burro muy querido llamado Platero. Este burro es criado y cuidado por un jovencito, el cual lo quiere y lo trata como si fuese su mejor amigo, ya que por diversas razones, entre ellas la muerte de sus familiares, no confiaba en las demás personas. Por tanto, Platero era el mejor amigo y confidente del niño.

SESIONES 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39 Y 40: lectura del libro titulado “**Mi planta de naranja lima**” escrito por José Mauro de Vasconcelos. *Mi planta de naranja lima* es la emocionante historia de un niño al que la vida hará adulto precozmente. En esta novela, José Mauro de Vasconcelos recreó sus recuerdos

de infancia en el barrio carioca de Bangú con un lirismo y una ternura que cautivaron a los lectores desde su aparición y que la han convertido en uno de los libros más leídos de la literatura brasileña contemporánea.

SESIONES 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47 y 48: lectura de una adaptación, realizada por Núria Martí Constans, del libro “*Oliver Twist*”. Narra las aventuras y desventuras de un niño huérfano que vive en un hospicio hasta que es lo suficientemente mayor para empezar a trabajar como ayudante de un fabricante de ataúdes. Oliver escapa y se va a Londres, donde es víctima de engaños a causa de su inocencia. Para sobrevivir deberá aprender a distinguir quién está de su parte y quién no.... Sin embargo, en los bajos fondos de la ciudad no se lo pondrán fácil.

V.- EVALUACIÓN

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia del grupo.

Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N	(1-5)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2023.

Primer semestre

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
X (5)	4	4

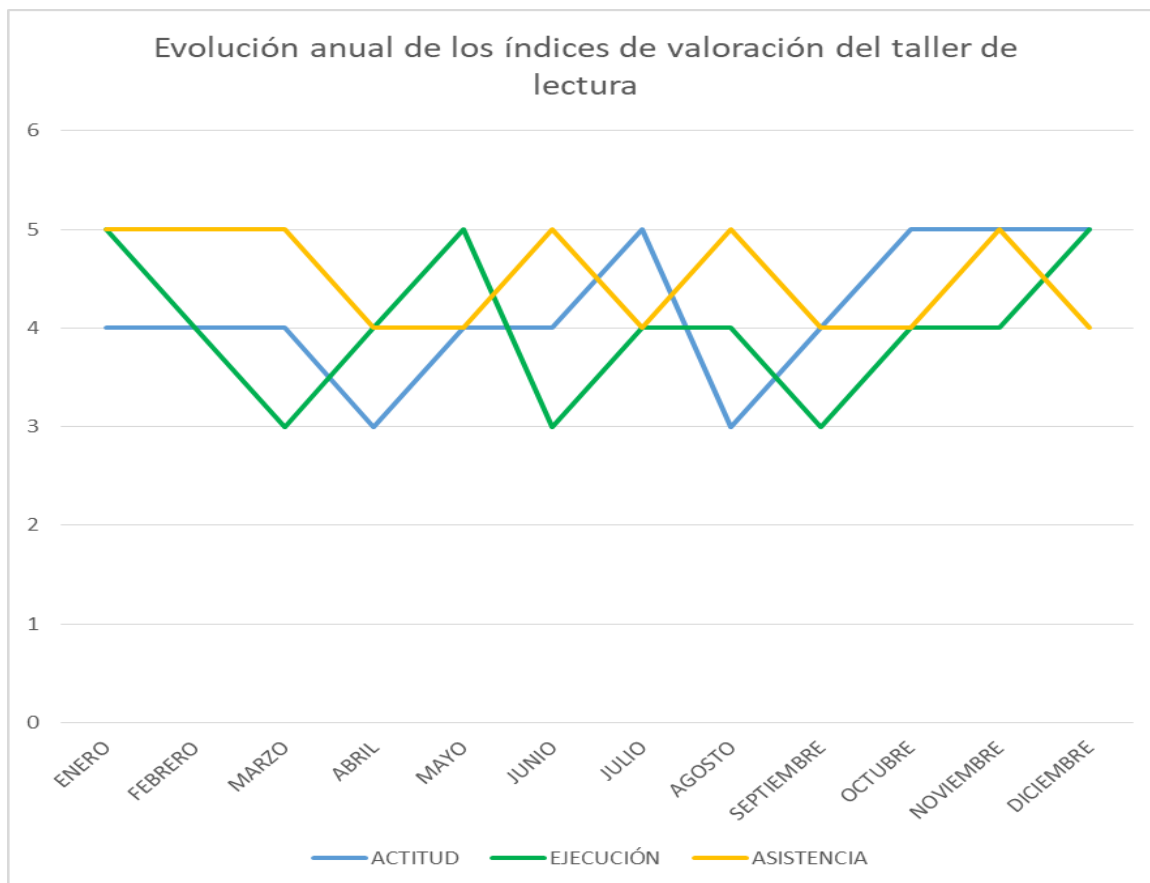
En el primer semestre del año 2023 el taller se ha desarrollado correctamente. Algunos usuarios mostraban ciertas dificultades a la hora de realizar la lectura pero a medida que practicaban, mejoraron tanto su velocidad como su comprensión lectora.

Segundo semestre

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
X (4)	4	5

A lo largo del segundo semestre del año 2023 se ha podido observar como este taller iba generando cada vez más interés en los usuarios y cómo iban mejorando su habilidad lectora.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:



6.4.5.-TALLER DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DEL CENTRO Y DE LOS JARDINES

I.- INTRODUCCIÓN

El orden y la limpieza de los espacios en los que nos desenvolvemos son un aspecto básico de la vida cotidiana. Sin ellos, lugares como el hogar o el trabajo se convierten en lugares desagradables e incluso peligrosos que llegan a influir de un modo muy negativo en el comportamiento de las personas.

Por ello, se considera un aspecto básico en la recuperación de los usuarios de la comunidad terapéutica la adquisición o en su caso, recuperación de estos hábitos, ya que un entorno limpio y ordenado influye muy significativamente en lo que seamos también en otras parcelas de nuestra vida.

Mantener el centro en buenas condiciones de orden y limpieza es muy importante, ya que es el lugar donde los usuarios viven y el grupo de trabajo

realiza su labor. Es positivo para cada usuario mantener su habitación limpia y ordenada, así como las zonas comunes donde realizan su actividad, sumando una obligación y responsabilidad a su día a día que les ayuda como hábito de vida positivo y como parte de su reinserción en la sociedad.

II.-OBJETIVOS

Como objetivo general, se pretende que los usuarios adquieran el hábito de higiene personal y de limpieza en su lugar de residencia para su posterior reinserción en la sociedad.

Como objetivos específicos:

- Mantener habitaciones limpias y ordenadas
- Mantener zonas comunes limpias y ordenadas
- Recoger utensilios de limpieza tras la finalización de las tareas de mantenimiento
- Mantener la zona de la piscina, su suelo y la propia agua en condiciones óptimas para su baño, bajo supervisión.
- Mantener los jardines regados y rastrillados.

III.-METODOLOGÍA

La metodología a seguir en este taller es la de realizar las tareas de mantenimiento propias del centro de forma diaria, previa asignación de tareas a cada usuario y de forma rotativa para que todos realicen las mismas tareas y bajo el control de un responsable para su correcto cumplimiento.

Las sesiones de mantenimiento se realizan de forma diaria con una duración de 1h o 1h 30' aprox. En ellas los usuarios limpian y ordenan sus habitaciones en primer lugar y posteriormente se dirigen a las zonas comunes; comedor, sala de estar, piscina, exteriores de las habitaciones... principalmente. Donde de forma rotativa cada día se turnan para limpiar las diferentes zonas comunes, de tal modo que todos los usuarios realizan las mismas tareas variando solo en el día en que las realizan.

IV.-MATERIALES

- Escobas y recogedores
- Cubos y fregonas

- Barredera de piscina
- Bolsas de basura
- Productos de limpieza (fregasuelos, lejía, limpiador multitusos,...)
- Estropajos y bayetas

V.- EVALUACIÓN

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden dos parámetros: nivel de ejecución / actitud y asistencia al grupo.

Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN Y ACTITUD
USUARIO 1		
USUARIO 2		
.....		
USUARIO N		
	(SI, NO)	(1-5)
OBSERVACIONES		

A continuación, se presenta la valoración global de las actividades obtenida en cada uno del año 2023.

En la gráfica se observa una adecuada ejecución en esta actividad por parte de los usuarios que han participado a lo largo de este ejercicio, donde las puntuaciones van ascendiendo en el intervalo de valores de 4-5.

Tratándose de una actividad rutinaria y de carácter relativamente monótono debemos valorar estos resultados como muy positivos. Aspectos como la distribución de tareas de modo rotativo, la metodología de trabajo,

haciéndolo por sectores, la incentivación de la solidaridad entre compañeros apoyando los que van terminando su asignación de tareas a los que aún tienen quehaceres pendientes ha contribuido sin duda a la obtención de estos buenos resultados.

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2023

Primer semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
95-100% (5)	4	4

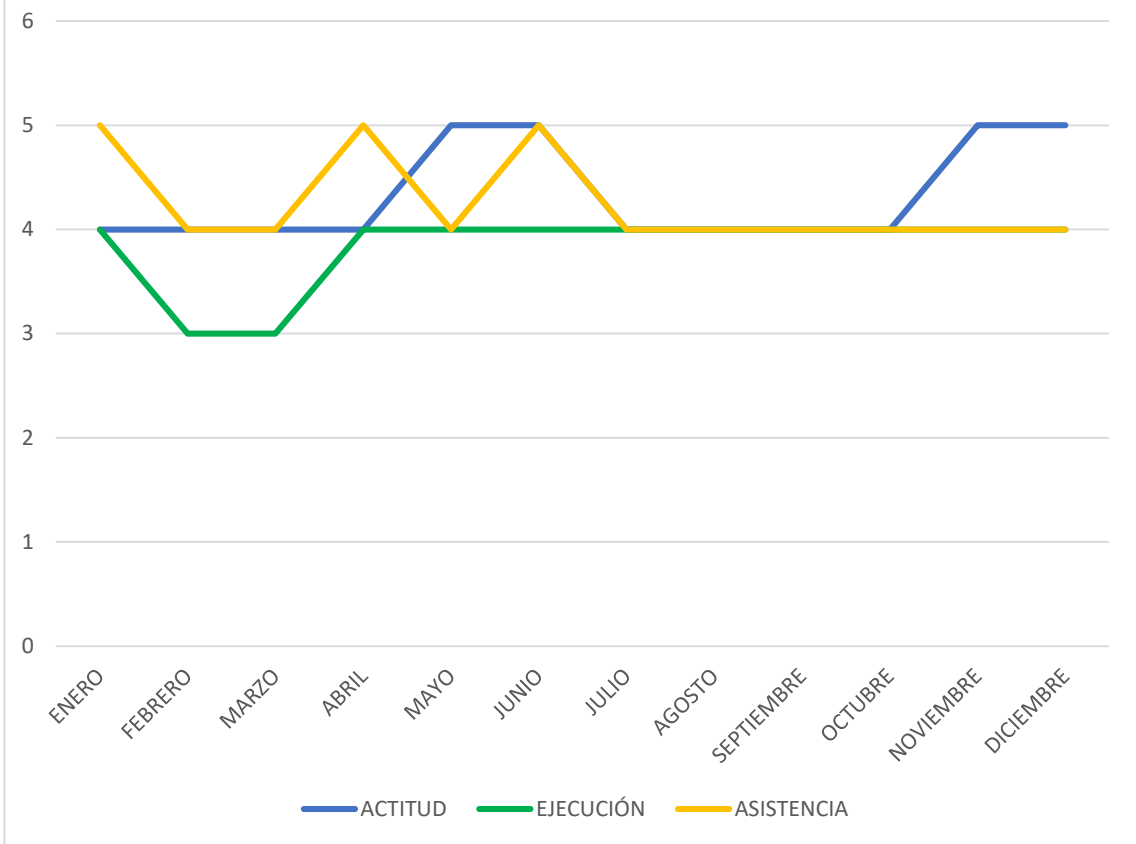
En el primer semestre del año 2023 se ha conseguido generar un gran entusiasmo por este taller. La gran mayoría de usuarios han asistido con gran motivación y participando activamente. Las sesiones se han convertido en espacios para la aclaración de dudas y la respuesta a inquietudes de gran trascendencia.

Segundo semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
96-100% (5)	4.5	4

□

Evolución anual de los índices de valoración del taller de mantenimiento



6.4.6.- TALLER DE RECICLAJE

I.- FUNDAMENTACIÓN

En este taller queremos inculcar a los usuarios el hábito del reciclaje como un hábito positivo más a adquirir de los que consta el programa de rehabilitación. Pretendemos que el paciente se reinserte en la sociedad actualizado y concienciado. Hoy en día el reciclaje es algo interiorizado en la sociedad en general y cada vez va a más, pero requiere formación que es lo que se pretende con este taller, conseguir que se sientan parte de la sociedad y que colaboren con ella.

II.- OBJETIVOS

Como objetivo general queremos fomentar y adquirir la práctica del reciclaje como hábito de vida socio saludable.

Como objetivos específicos:

- Participar en la elaboración, realización y evaluación de proyectos relacionados con aspectos relevantes del entorno natural, social y cultural, con la conservación del medio ambiente y del patrimonio y con acciones solidarias.
- Participar activamente en el trabajo en grupo, adoptando una actitud responsable, solidaria, cooperativa y dialogante, argumentar las propias opiniones y contrastarlas con las de los otros, respetando los principios básicos del funcionamiento democrático.
- Identificar las ideas previas de los usuarios sobre el reciclar, reducir y reutilizar materiales.
- Tener una actitud de respeto hacia el cuidado del entorno.
- Ser crítico y responsable ante el consumo descontrolado.
- Definir y clasificar los diferentes tipos de basura.
- Enumerar y distinguir entre los diferentes contenedores de basura.

- Reciclar materiales del entorno y reducir el uso indiscriminado de materiales.
- Enumerar y distinguir entre los diferentes tipos de comida y residuos para su posterior deposición en el contenedor correspondiente

III.- METODOLOGÍA

La metodología a seguir en los talleres de reciclaje es aportar al usuario información a través de audiovisuales, fichas, explicación, resolución de las dudas que puedan surgir a los usuarios y finalmente, la realización práctica del taller.

IV.- MATERIALES

- Cubos de reciclaje
- Papel-cartón reciclado
- Tijeras
- Fichas de trabajo
- Trabajos en grupo
- Guías informativas
- Audiovisuales

V.- SESIONES

SESIÓN 1: EXPLICACIÓN DE CONCEPTOS BÁSICOS DEL RECICLAJE.

SESIÓN 2: TIPOS DE CONTENEDORES, COLORES Y QUE TIRAR EN CADA UNO DE ELLOS.

SESIÓN 3: LAS 3 ERES DEL RECICLAJE.

SESIÓN 4: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE; TIRAR DIFERENTES RESIDUOS A SUS CONTENEDORES CORRESPONDIENTES.

SESIÓN 5: RELLENAR FICHA Y COLOREAR DIFERENTES OBJETOS SEGÚN EL CONTENEDOR DONDE IRÍAN PARA SU RECICLADO / VISIONADO DE LA NORMATIVA ACTUAL (ESPAÑA Y UE) SOBRE EL RECICLAJE.

SESIÓN 6: REALIZAR RECICLADO DE ARCHIVADORES DE CARTÓN PARA TRANSFORMARLOS EN CARPETAS Y DARLE UN SEGUNDO USO.

SESIÓN 7: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 8: PINTAR Y RECORTAR DIFERENTES OBJETOS Y PEGARLOS EN SU CONTENEDOR CORRESPONDIENTE PREVIAMENTE, AFIANZANDO LOS CONCEPTOS BÁSICOS DEL RECICLADO.

SESIÓN 9: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 10: RECICLAR LOS TARROS DE VIDRIO DE MERMELADA Y TOMATE COMO CENICEROS; LIMPIARLOS, SECARLOS, QUITAR PEGATINAS PARA RECICLAR Y PINTAR LOS MISMOS CADA USUARIO A SU GUSTO.

SESIÓN 11: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 12: EXAMEN SOBRE EL RECICLAJDO: 10 PREGUNTAS CUYO CONTENIDO HA SIDO PREVIAMENTE TRABAJADO Y EVALUAR ASÍ SI HAN ASIMILADO Y RETENIDO LOS CONCEPTOS.

SESIÓN 13: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 14: VISIONADO DEL PROCESO DEL RECICLADO DE PLÁSTICO EN UNA FÁBRICA.

SESIÓN 15: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 16: VISIONADO DEL PROCESO DE RECICLADO DE PAPEL EN UNA FÁBRICA.

SESIÓN 17: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 18: VISIONADO DEL PROCESO DE RECICLADO DE VIDRIO EN UNA FÁBRICA.

SESIÓN 19: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 20: VISIONADO DEL PROCESO DE RECICLADO DE OBJETOS A TÍPICOS; LAVADORA, ARMARIOS, BOMBILLAS...

SESIÓN 21: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 22: ¿COMO DAR UNA SEGUNDA VIDA A DIFERENTES OBJETOS? ¿QUÉ OBJETOS PENSAÍS QUE SE PUEDEN UTILIZAR PARA OTRO COMETIDO? EJEMPLOS SENCILLOS.

SESIÓN 23: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

SESIÓN 24: CONSECUENCIAS DEL RECICLAJE.

SESIÓN 25: TALLER PRÁCTICO DE RECICLAJE.

VI.- EVALUACIÓN

Además de la evaluación individual de cada uno de los usuarios en este taller, se ha llevado a cabo una evaluación general del mismo por meses. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia al grupo.

Ficha de evaluación:

NOMBRE USUARIO	ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
USUARIO 1			
USUARIO 2			
.....			
USUARIO N			
	(SI, NO)	(1-5)	(1-5)
OBSERVACIONES			

A continuación, se presenta la valoración global obtenida en cada uno de los semestres del año 2023.

Primer Semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
17,91 (4)	4	4

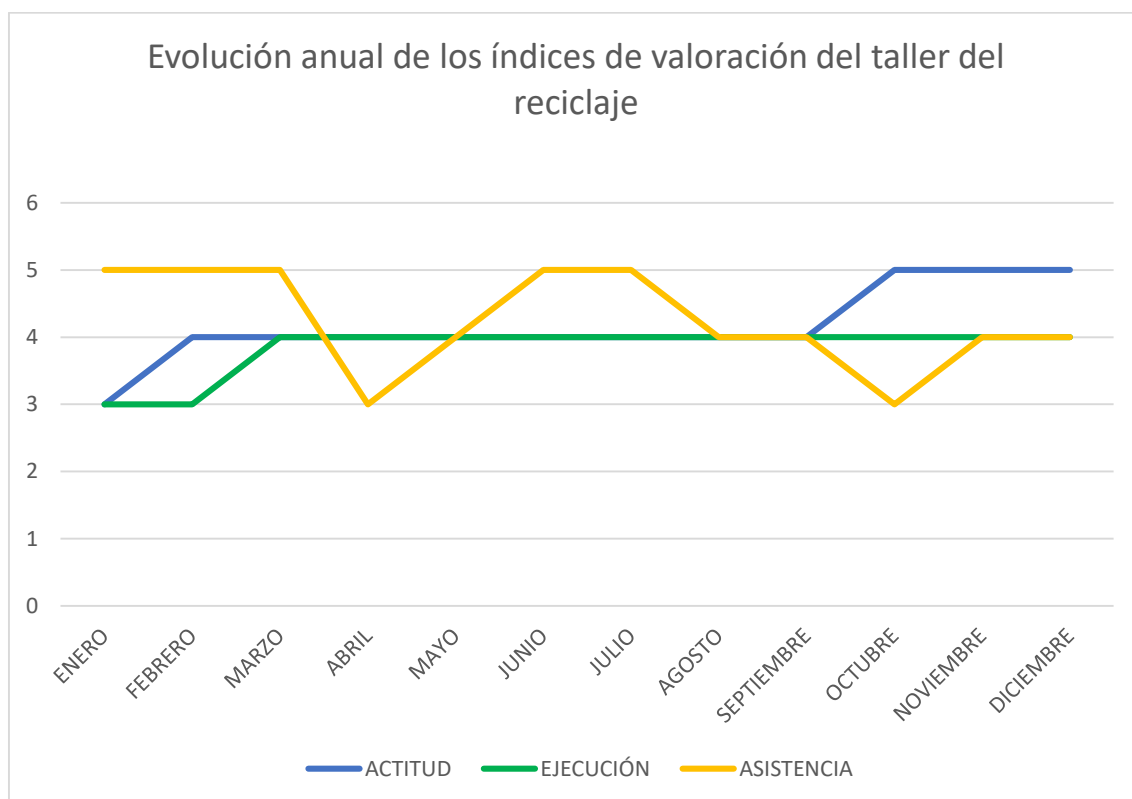
En el primer semestre del año 2023 el desarrollo del taller ha sido bueno, debido a que es un taller de una sola sesión semanal y su desarrollo es dinámico y didáctico. Además, para la mayoría de los asistentes era información nueva y desconocían muchos aspectos del reciclaje, en general, permanecían atentos y motivados.

Segundo Semestre:

ASISTENCIA	NIVEL EJECUCIÓN	ACTITUD
16,54 (4)	4	5

A lo largo del segundo semestre del año 2023 la dinámica del taller ha mantenido su buen funcionamiento e incluso, ha mejorado en algunos aspectos, concretamente, el actitudinal por parte de los usuarios. Han adquirido mayor autonomía en lo que ha conocimientos claves y básicos del reciclaje se refiere.

En el siguiente gráfico queda reflejado por meses la evolución de estos índices de valoración del taller:



6.5.- ACTIVIDADES LÚDICAS Y CULTURALES

Se ha llevado a cabo, como todos los años, diversas salidas con carácter de ocio y cultural. Hemos realizado visitas a diversos enclaves de la ciudad: museos de la ciudad (Museo Arqueológico, Museo de Artesanía,...). Visita en la época navideña de los Belenes Municipales, disfrutando también de un desayuno en una de las plazas más engaladas de adornos navideños. Visita cultural-recreativa a una población cercana a Lorca, llamada Aledo, con el fin de conocer su agradable casco antiguo y su conocido Estrecho de la Arboleja, zona enclavada en plena naturaleza.

También se han ofertado los fines de semana actividades de Mindfulness como relajación, yoga,...actividades guiadas por una monitora-instructora de yoga acreditada profesionalmente.

Durante los fines de semana también se realizaron barbacoas, paellas, crepes y tartas, con el fin de motivar y entretener a los usuarios haciendo actividades alternativas que les permiten desarrollar la creatividad y las destrezas culinarias que tan importantes son para una vida autónoma.

Todos los sábados se han visionado películas al más puro estilo cinematográfico, en una sala grande se ha proyectado la película a la que puedes acceder entregando tu entrada adquirida previamente (de forma gratuita) y se reparte a cada espectador un cartucho de palomitas para disfrutar de ellas a la misma vez que del gran estreno.

7.- EVALUACIÓN ANUAL Y MEDIDAS CORRECTORAS. PLAN DE MEJORA 2023.

Una vez analizada la situación del centro a lo largo del año 2023, así como, los servicios prestados a los/as usuarios/as, las actividades y talleres llevados a cabo durante el mismo, podemos concluir que el resultado, pese a todas las dificultades y situaciones extraordinarias que se han mantenido en este año debido a los cambios de profesionales técnicos y directivos, ha sido positivo.

Entre los valores que resalta el Plan de Acción sobre Adicciones 2021–24 -enmarcado en la Estrategia Nacional de Adicciones (ENA) vigente- se encuentra el **“Enfoque de Salud Pública Integral”** (incluyendo a la persona, su entorno familiar y social y al conjunto de la comunidad). Así se entiende que la salud pública tiene una orientación siempre comunitaria con acciones dirigidas al individuo afectado directamente por la adicción, teniendo en cuenta que la acción individual repercute también sobre el conjunto de la comunidad (en términos de seguridad, económicos, y de salud, etc.); primar a las personas para potenciar la salud colectiva porque el consumo de drogas trasciende de quien las consume al conjunto de la sociedad y porque todo el mundo es diana potencial de estos consumos a lo largo de su vida, sin abandonar las acciones de mejora de la salud perdida y de los procesos necesarios para la rehabilitación-reinserción, abarcando además al conjunto de las personas afectadas en el

entorno de una persona adicta. Este es el enfoque que desde el centro terapéutico “El Buen Camino” ha primado a la hora de llevar compatibilizando terapias y talleres con un seguimiento continuado del entorno familiar del paciente en concomitancia con una asistencia personalizada desde un entorno profesional, cada vez más especializado y experimentado.

Así, a lo largo del año 2023, se han incrementado los estándares de calidad asistencial, lo que nos ha permitido obtener mejores resultados. Calidad referida a los profesionales, a las actividades, al programa terapéutico y a las instalaciones. Esto se ha traducido en el hecho de que cada vez sean más los pacientes que reciben altas terapéuticas, consiguen controlar la adicción y mantener una abstinencia a largo plazo.

I.- EVALUACIÓN ANUAL

Se ha procedido a datar y evaluar todas las actividades, procesos e intervenciones recogidos en el programa terapéutico. Sólo objetivando las actividades, procesos e intervenciones podemos tomar decisiones para la mejora asistencial basándonos en realidades evaluadas y contrastadas.

Hemos planteado, además de la evaluación individual de cada uno de los pacientes en cada actividad, llevar a cabo un seguimiento evaluativo constante y general de las actividades por meses, semanas y sesiones. Esta valoración se ha conseguido a través de un registro semanal, donde se ha calificado al conjunto de participantes de cada sesión, haciendo uso de una escala cuantitativa tipo Likert (1-5) (donde 1 es el nivel mínimo y 5 el nivel máximo) en la que se miden tres parámetros: nivel de ejecución, actitud y asistencia del grupo.

Siguiendo en esta línea evaluativa, trimestralmente los/as pacientes rellenan una encuesta de valoración, donde reflejan el grado de satisfacción con el recurso. Adaptación escala tipo TPQ. Y de la misma manera, el familiar de referencia rellena la encuesta de Valoración de las familias. Adaptación escala tipo TPQ. Esta información es de gran valor para el equipo técnico y educativo ya que recibe un feedback evaluativo de las personas usuarias y sus familias. Es

decir, llevamos a cabo una tarea evaluativa de todo lo que implementamos en el centro.

En 2023, hemos trabajado y presentado un nivel de acreditación superior, con el objetivo de continuar creciendo. Desde esta perspectiva, para el ejercicio del próximo año, 2024, las acciones que vamos a llevar a cabo van a ir encaminadas a mejorar en áreas de calidad, como conseguir el sello de calidad, y en áreas de formación, continuando con nuestro objetivo de alcanzar la excelencia en nuestro servicio y en nuestros profesionales.

Destacar que este año se han atendido a mayor número de pacientes, pero sin bajar la incidencia de los últimos años de un alto nivel de estabilidad y duración de estancia de las personas atendidas, lo que se traduce en un mayor índice de personas rehabilitadas, mayor nivel de estabilidad y duración de estancia de los/as pacientes atendidos. Para el equipo técnico esto supone un gran éxito ya que entendemos que el paciente que llega a la fase final del programa con un mayor nivel de motivación, concienciación sobre su programa, seguro de la rehabilitación que está llevando a cabo y por qué lo está haciendo. Nos hemos esforzado mucho en desarrollar un vínculo fuerte: paciente-programa de rehabilitación-equipo terapéutico, para mejorar la adherencia al tratamiento y una satisfacción global que impida que los pacientes abandonen los programas sin la prescripción de los profesionales.

Al hilo de lo expuesto inicialmente y teniendo en cuenta abandonos de personal y la importancia de profesionales cualificados/as, este año se ha contratado a tres monitoras terapéuticas, dos enfermeras, una psicóloga sanitaria y una trabajadora social. La última profesional debido a que el trabajador social de la plantilla cogió la baja laboral en julio y tras la espera de su incorporación y observar que sería un proceso largo, se contrató a la nueva compañera en septiembre de este año; profesional que ya pasa a formar parte de la plantilla con vistas a futuro. También, la enfermera se contrató tras un largo periodo de no contar con ninguna profesional de esta profesión. El resto de profesionales ha sido debido a cambios de personal por motivos ajenos al centro.

En el área deportiva, continuamos introduciendo rutinas adaptadas al perfil de los/as usuarios/as y manteniendo la diversificación en los deportes practicados e incluyendo, además del entrenamiento individual, actividades de equipo y campeonatos durante el tiempo libre de los fines de semana. Además, algunos pacientes han decidido consumir complementos proteicos, lo que se ha permitido para contribuir en la motivación al deporte y vida saludable.

Actualmente en la sociedad y por ende, nuestra comunidad terapéutica también, continuamos este año, dando un gran valor a las técnicas de esta práctica ha demostrado los beneficios que produce: se aprende a conectarnos con nosotros mismos y es una herramienta que refuerza la gestión emocional, el autocuidado y el desarrollo de la identidad.

Este año continuamos implementado el *mindfulness*, debido a ser una práctica tan valorada y ser de gran eficacia, a través de técnicas de relajación, meditaciones guiadas, yoga,...también durante el tiempo libre de los fines de semana.

Dados los buenos resultados de los permisos reestructurados el año anterior, el equipo terapéutico decidió continuar en 2023 con la estructura de los permisos fuera del centro de los/as pacientes; distribuidos de la siguiente forma: un fin de semana a los dos meses, a los dos meses y medio, a los tres, a los tres meses y medio, a los cuatro meses, a los cuatro meses y medio, y al iniciar los cinco meses hasta terminar el programa terapéutico, disponían de permisos terapéuticos todos los fines de semana. Con esta medida se intenta reducir paulatinamente, el impacto negativo del internamiento en régimen residencial y aumentar las oportunidades de manejar la vida en sus lugares de residencia que es donde se desarrollará su vida posteriormente, una vez finalicen la estancia en la comunidad terapéutica.

Hace tiempo que nuestro centro apostó por una filosofía de cuidado del medio ambiente y por la sostenibilidad ecológica del centro. En este sentido, el año 2023 no ha sido diferente, hemos continuado ininterrumpidamente

desarrollando tareas en este ámbito, formando a nuestros/as usuarios/as en estos principios.

Por otro lado, seguimos manteniéndonos adscritos a la federación de la UNAD: Unión de Asociaciones y Entidades de atención al drogodependiente, a nivel nacional. También estamos adscritos y seguimos participando activamente dentro de la UMAD: Unión de Entidades Murcianas de Atención al Drogodependiente, ejerciendo una vocalía de la directiva de UMAD. Nuestro deseo es continuar coordinados al máximo nivel con las entidades que trabajan compartiendo los mismos objetivos.

Nos seguimos esforzando en mejorar la coordinación con los centros públicos derivadores y con todos los recursos públicos con los que tienen contacto nuestros/as usuarios/as, facilitando toda la información requerida y satisfaciendo todos los requisitos necesarios para favorecer las intervenciones con nuestros pacientes

Continuamos utilizando nuestro sistema para una comunicación eficaz entre todos/as los/as profesionales que conformamos el equipo técnico y el equipo educativo del centro a través de un parte diario, que tenemos la intención de digitalizar, en el que todo lo que sucede queda registrado.

Actualmente, nos estamos formando con el fin de poder hacer frente a las nuevas necesidades que demanda la población con problemas de adicciones sin sustancia y sustancias novedosas.

En relación a la formación y reciclaje del equipo de profesionales, con la nueva plantilla, se motiva a los mismos y se les incentiva para que asuman nuevos retos formativos en salud mental y/o adicciones.

II.- MEDIDAS CORRECTORAS

El Plan de Acción sobre Adicciones 2021–24 afirma que *“hay que implicar activamente a toda la ciudadanía en el abordaje del fenómeno de uso de drogas y el juego, concretando los objetivos, acciones y agentes implicados en las redes y estructuras participativas de trabajo en cada ámbito y nivel territorial, para que la sociedad en su conjunto sea parte activa en su solución.”* Este es, por tanto, el principio básico y fundamental que debe guiar cualquier actuación en materia de adicciones: el compromiso social. Si bien es cierto que dicho compromiso social debe partir, fundamentalmente de las Administraciones Públicas y del entorno familiar, se deberían articular acciones que implicarán a otros agentes comprometiéndose en la lucha activa contra las adicciones.

Determinadas conductas y desviaciones podrían corregirse en el sentido que a continuación enumeramos:

1. Seguimos evidenciando y manifestando un año más, que debería incluirse un sistema de seguimiento externo durante los permisos terapéuticos puesto que si bien es cierto que cada vez son menos las personas que no consumen su droga principal durante estas salidas, si buscan el efecto de las sustancias tóxicas con otras ingestas, como el alcohol y el consumo de medicamentos. A diferencia de lo que ocurre con la cocaína, heroína y cannabis para los que existen reactivos de orina que son muy eficaces, no existe un sistema de detección eficaz de estos consumos. Aunque, es cierto que en general durante este año ha habido un notable descenso en los positivos por consumos de sustancias tras los permisos y salidas, debidos principalmente a una mayor adherencia de los/as usuarios/as al tratamiento (concienciación de los mismos) y una mayor implicación de los familiares en el seguimiento de los/as pacientes, merced a las pautas e instrucciones que se les proporcionan, deberían realizarse talleres formativos para los familiares (ya que la mayoría de ellos muestran un alto grado de implicación en el proceso de rehabilitación y muestran grandes inquietudes de voluntarismo) así como dotar a los centros con mayores recursos económicos para tener más profesionales los fines de semana que permitiesen un seguimiento más exhaustivo y personalizado de los/as usuarios/as que se encuentran disfrutando de un permiso.

2. Continuamos trabajando un año más en la reducción y/o eliminación del consumo de tabaco en los/as pacientes que realizan un programa en nuestra comunidad terapéutica. Además de aumentar la sensibilización con los problemas de salud que acarrea, planteamos el gasto económico que supone y la afectación a la salud de las personas de nuestro entorno, haciéndolos fumadores pasivos. Nosotros/as consideramos que el consumo de tabaco es un factor de riesgo y es contrario al estilo de vida sano y libre de adicciones. Queremos centrarnos en conseguir el objetivo de la deshabituación tabáquica ahora que contamos con la ayuda de la seguridad social que cubre los medicamentos que ayudan a eliminar el consumo de tabaco. No obstante, sería conveniente contar con recursos del Servicio Murciano de Salud para llevar a cabo talleres y programas impartidos por el propio SMS.

III.- PLAN DE MEJORA

Además, de buscar medidas para la subsanación de las deficiencias observadas en el apartado anterior, continuamos trabajando en otros aspectos que consideramos relevantes tales como:

1. Fomentar la formación continuada de nuestra plantilla de profesionales. Para ello, realizamos todos los cursos propuestos desde la UMAD y la UNAD y todos los que consideramos convenientes para dar la mejor atención a nuestros pacientes que se imparten desde cualquier administración como el COP, universidad, ...
2. Prestar mayor atención a la perspectiva de género ya que las pacientes necesitan una atención especial a su individualidad, por sus circunstancias peculiares, su especial vulnerabilidad y su necesidad de mantener el vínculo con sus hijos, en su caso. Además, de trabajar la coresponsabilidad de nuestros pacientes, en cuanto la realización del trabajo de la casa de manera cotidiana y cuidado de menores y personas mayores.
3. Abrir nuevas vías de financiación, que sean compatibles con el convenio de plazas del Servicio Murciano de Salud, para tener una mayor

capacidad económica a la hora de dotar el conjunto de actividades establecidas en el programa terapéutico. Para ello, estamos trabajando en perfilar una vía de entrada de recursos económicos o materiales a través de la Ceclor (Confederación Comarcal de Organizaciones Empresariales) de Lorca.

Nuestro Plan de Mejora va a potenciar lo que consideramos como la piedra angular en cualquier plan de acción sobre las adicciones: la educación. Para ello vamos a llevar a cabo una metodología formativa que va encaminada a modelos de enseñanza dirigidos, por un lado, a que los/as usuarios/as se transformen en personas que aprendan a aprender y, lo más importante, que estén preparados para continuar aprendiendo durante sus vidas. Y, por otro lado, se fomentan técnicas de Aprendizaje cooperativo y colaborativo donde los/as miembros de un grupo se ayudan unos a otros, apoyándose y resolviendo conflictos con otros miembros/as de la comunidad terapéutica.

Así, en las actividades que vamos a llevar a cabo, se va a priorizar el conocimiento activo y no sólo la mera transmisión de la información. Por un lado, se completarán las sesiones con actividades de debate, expresión de ideas propias, fomento del aprendizaje cooperativo de las personas participantes focalizando las actividades en problemas relacionados con las drogas y en su entorno inmediato. Por otro lado, compartiremos la experiencia de personas que han vivido de cerca las adicciones.

Con el plan de mejora que tenemos en marcha se pretende no solo incrementar el nivel calidad del programa establecido en nuestra comunidad, sino, además dotar al mismo de herramientas que faciliten su evaluación, así que vamos a continuar operativizando en la mayor medida posible, los objetivos propuestos en cada actividad, estableciendo indicadores cuantitativos que permitan medir de modo objetivo el grado de consecución de estos objetivos. Así podemos conocer las partes de la estructura que funcionan adecuadamente y por otro, poder aplicar medidas correctoras en los casos que se observe algún déficit en alguna parte de la estructura del programa.

Desde el Equipo Terapéutico hemos llevado a cabo nuestra labor con la mayor preparación y motivación, aspectos esenciales para prestar ayuda a esta población tan necesitada de una atención integral y especializada

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Francisco Martínez Valero', enclosed within a blue oval scribble.

Fdo. Francisco Martínez Valero,
Presidente de la Asociación El Buen Camino