



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

Facultad de Ciencias de la Educación

Trabajo de Fin de Grado

Educación Social

‘Mejorando la comunicación familiar, disminuyendo los conflictos’

Proyecto de intervención para mejorar la comunicación familiar



Autora: Lucía Díaz Barbero

Tutor: Rafael Galante Guille

Curso académico: 2015/2016

Resumen

El nombre del proyecto '*Mejorando la comunicación familiar, disminuyendo los conflictos*' refleja su objetivo principal, el aumento y mejora de la comunicación para así poder hacer frente a los problemas que la falta de comunicación conlleva, centrándonos en el ámbito familiar y personal.

Este proyecto es de tipo comunitario y social, y va encaminado a la mejora y mayor calidad de vida de las mujeres a las que va destinado.

En éste, se pretende impartir sesiones basadas en dinámicas relacionadas con la falta de comunicación en el hogar, adentrándonos así en la falta de comunicación en general para que después ellas en casa, junto a su familia, la mejoren. Además a las dinámicas le acompañan sesiones teóricas para complementar el conocimiento de los participantes e intercalar la teoría con la práctica para adquirir así una mayor capacidad de aprendizaje.

La base de estas sesiones es la educación social como vía para tener un aprendizaje que permita, a las mujeres que forman el grupo de intervención, desarrollar aspectos personales y de comunicación para mejorar su calidad de vida.

Se lleva a cabo este proyecto por petición del propio grupo, ya que fue el mismo el que decidió trabajar la falta de comunicación en el hogar, considerándolo el mayor de sus problemas a solucionar.

Palabras clave:

- ✓ Comunicación
- ✓ Familia
- ✓ Conflicto

Índice

Resumen	2
1. Introducción.....	4
2. Fundamentación teórica.....	5
3. Contextualización	9
4. Análisis de necesidades o demandas	11
5. Finalidades y Objetivos	19
6. Metodología.....	20
7. Temporalización	24
8. Evaluación	26
9. Propuesta de mejora.....	30
10. Conclusión.....	31
11. Referencias bibliográficas	33
Reflexión sobre el proceso de aprendizaje	35
ANEXOS	38
Anexo 1: Metodología.....	38
Anexo 2: Modelo de los cuestionarios	50
Anexo 3: Análisis de los datos generales de los cuestionarios.....	54
Anexo 4: Análisis de resultados de cuestionario intrafamiliar	60
Anexo 5: Análisis de resultados de cuestionario de las sesiones.	74
Anexo 6: Evidencias fotográficas.....	85

1. Introducción

Esta propuesta de intervención surge de las últimas prácticas de la carrera de Educación Social, realizadas a través de la beca de convocatoria única en la (UUIS) Unidad Universitaria de Inserción Social perteneciente a la Universidad Autónoma de Yucatán en México, concretamente en la ciudad de Mérida.

En dichas prácticas profesionales se realizó un diagnóstico con un grupo de quince mujeres de la Unidad Universitaria de Inserción Social, con las que trabajamos durante los meses de septiembre, octubre, noviembre y diciembre.

Tras dos actividades de análisis de necesidades: árbol de problemas y lluvia de ideas, en las que las mujeres aportaron sus inquietudes y problemas personales, se detectó la falta de comunicación en el hogar y la familia, necesidad apoyada por la gran mayoría de las mujeres que componían el grupo.

Considero que es un tema importante a tratar ya que durante las dos sesiones en las que se realizó el diagnóstico percibimos cierta inquietud por parte de ellas al referirse al problema como desencadenante de otros conflictos familiares y de desarrollo personal. Al ser la comunicación el motor de funcionamiento de las familias es importante que esta sea positiva, respetuosa y fluida entre las personas que componen un hogar ya que si esto no se cumple se manifestarán una serie de conflictos que dificultarán la convivencia en el mismo.

Este proyecto se ha llevado a cabo durante los meses de septiembre a diciembre del año dos mil quince a través de sesiones en las que se desarrollaban actividades relacionadas con la comunicación verbal, no verbal y la escucha activa para así mejorar las relaciones personales y el autoconocimiento en las diferentes familias.

Es imprescindible trabajar durante el desarrollo del proyecto mediante el respeto, la confianza, la libertad y el compañerismo para que así todas y cada una de las componentes del grupo aprenda tanto de experiencias personales propias como de experiencias del resto de compañeras y se construya un aprendizaje enriquecedor para todas.

2. Fundamentación teórica

LA FAMILIA

La familia se convierte para cualquier persona en la principal y primera unidad de convivencia, ya sea a nivel individual y personal como a nivel social y relacional. La familia se encarga de aportar o crear de forma directa una identidad a cada individuo desde nuestro nacimiento, además de establecer unas bases en cultura, valores y creencias importantes para construir el desarrollo individualizado de cada persona. Esto no significa que los hijos sean una copia de lo que han sido sus padres, sino que la familia establece una base que los hijos aceptarán y de la que pueden desvincularse cuando tomen consciencia de sí mismos y de los objetivos que quieren alcanzar durante su recorrido vital.

A nivel personal e individual, la familia, en la mayoría de los casos, se encarga de satisfacer las necesidades básicas, biológicas y psicoafectivas sobre todo durante la infancia que construirán la primera identidad en los hijos. En el ámbito social se encarga de amoldar y construir las bases de la personalidad que forman parte de la identidad de cada persona, esta identidad evolucionará en la medida que los individuos entran en un proceso de socialización con el resto del mundo a partir de determinados contextos.

El potencial de la familia para la formación inicial de los hijos y de la sociedad en la que viven disminuye cuando se trata de contextos de extrema pobreza, tal como se observa en los barrios pobres que rodean grandes ciudades, como en este caso la colonia de San José Tecoh situada en la periferia. Por lo tanto, la comunicación familiar en estos contextos marginales requiere ser estudiada y trabajada detalladamente para posteriormente realizar procesos de intervención adaptados a dichas condiciones sociales y familiares que pueden condicionar el éxito o el fracaso de diferentes programas de desarrollo social.

Alcaina y Badajoz (2004) enmarcan a las familias en dos tipos: *Familias Funcionales* y *Familias Disfuncionales*. En este caso analizaremos las *Familias Disfuncionales* las cuales describen como familias con negativos niveles de autoestima en sus miembros y en las que detectan la presencia de una comunicación deficiente e insana que se manifiesta en comportamientos destructivos y violentos, que en la

mayoría de las ocasiones limita el libre desarrollo de la personalidad de sus integrantes. La familia disfuncional cuando se encuentra ante situaciones de estrés o conflicto responde aumentando la rigidez de sus límites, por lo que carece así de motivación y ofrece resistencia al cambio y la solución del problema. Es por lo tanto necesario un trabajo con las personas que viven en este continuo conflicto familiar, ya que es muy difícil que puedan modificar sus conductas y resolver sus problemas sin la ayuda necesaria para ello, en este caso la intervención se hará desde la educación social.

Soria (2010) hace referencia a que el sistema familiar es de vital importancia, pues el papel que juega cada uno de sus miembros y la forma en que estos se comunican determinarán el tipo de relaciones que se establecen en el sistema y esto posibilitará o no la presencia o mantenimiento de problemas psicológicos o sociales que afectarán tanto al desarrollo personal como a las relaciones con el resto de miembros de una familia y una sociedad.

LA COMUNICACIÓN

“La forma en que nos comunicamos con otros y con nosotros mismos, determina la calidad de nuestras vidas” Anthony Robbins (sf)

El diálogo es imprescindible en la relación entre las personas y lo es más en el ámbito familiar. A través de la comunicación establecemos contacto y trato con las personas, transmitimos nuestros pensamientos y sentimientos y nos relacionamos con el mundo que nos rodea. En este sentido, todos, por muy distintos que seamos, queremos ser escuchados, comprendidos y tenidos en cuenta para encontrar nuestro lugar en la sociedad, por esto debemos dejar a un lado cuestiones como raza, etnia, condición sexual, sexo, cultura, población o nivel de riqueza.

Hay que recordar y recalcar que la comunicación no se basa únicamente en el acto “hablar”. Los gestos, silencios, el tono, la postura, la mirada o las expresiones corporales entran en juego cuando interactuamos con otras personas y determinan que la comunicación sea o no sea positiva y enriquecedora, todo esto juega un papel fundamental a la hora de facilitar la comprensión cuando nos comunicamos con los demás.

Los aspectos que crean conflictos en la comunicación en el ámbito familiar y en cualquier otro son los siguientes:

- ✓ Miedo o temor
- ✓ Juicios de valores y culpa
- ✓ No saber escuchar
- ✓ Reproches
- ✓ Interrupciones
- ✓ Sermones
- ✓ Amenazas
- ✓ Quitar importancia al problema del otro
- ✓ Contradicciones

Cabe destacar que en la comunicación entre el hombre y la mujer existen muchas barreras, tanto el padre como la madre se sienten víctimas, poco valorados, cansados, estresados y frustrados. Por otro lado no existe la cultura de saber escuchar, con frecuencia se quiere tener la razón, en ocasiones se manejan pretextos en lugar de tener reglas y límites y esto conlleva a las familias a no llegar a acuerdos ni entendimiento por parte de los padres que repercuten en el desarrollo personal de los hijos que verán la familia como un lugar inseguro y de conflicto.

MÉXICO

Los problemas sociales en México han provocado la desintegración familiar, , siendo la falta o la nula comunicación lo que afecta de la manera más negativa a la célula familiar, señaló Salvador Villalobos Gómez (2015)

Existen alrededor de 25 millones de familias en este país, de acuerdo con un estudio elaborado por el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) de las cuales se calcula que el treinta por ciento de estas son monoparentales, es decir que dependen únicamente del padre o de la madre, y se debe a que entre las parejas ha aumentado el divorcio, la separación y la migración de uno de sus miembros debido a motivos laborales y económicos.

Trabajo Fin de Grado

Este país, como bien indica Inés Santaaulalia (2013), está sumido en una cultura machista en la que dos de cada cinco mujeres en sus hogares deben pedirle permiso a su marido para salir a la calle de día y en la que dos tercios de estas mujeres han sufrido alguna vez violencia física, verbal o psicológica por parte de un hombre.

Según un reciente estudio del Banco Mundial el número de mujeres víctimas de esta violencia va en aumento, apunta que el veintinueve por ciento de las víctimas no denuncia porque piensa que es un problema de poca importancia para la sociedad, otro dieciocho por ciento no lo hace por miedo a que sus hijos sufran las consecuencias, un catorce por ciento no lo hace por vergüenza a ser juzgada y rechazada y por último otro catorce no lo hace por temor a las represalias de su pareja. Todo esto afecta de forma negativa a la mujer en el seno familiar, pues el hecho de vivir en un país que está acomodado en la cultura machista dificulta el desarrollo y la libertad de la mujer.

La comunicación entre padres e hijos en México, en general, es limitada y complicada. Las principales causas externas son los derechos y deberes de los hijos mal entendidos, y al margen de los deberes de los niños, un lenguaje distinto por el cambio generacional. Las causas internas son que los padres se proyectan en los hijos y los sobreprotegen o controlan mientras que los hijos quieren respeto a su intimidad, no quieren ser presionados y a la vez tienen miedo de no cumplir con el ideal de hijos que los padres esperan.

Por último, al igual que ocurre en países como España, hay un alejamiento de los miembros de la familia del hogar por causas de trabajo, con lo cual se resta tiempo a la convivencia. Todo esto hace difícil y casi inalcanzable una comunicación abierta, fluida, dispuesta al diálogo, al intercambio, al enriquecimiento, al crecimiento conjunto y a la comprensión.

3. Contextualización

La Universidad Autónoma de Yucatán en México, concretamente en la ciudad de Mérida, al sur del país, es una institución de carácter público cuyo principal objetivo es la formación humanista de sus alumnos, con carácter tanto profesional como científico, en cualquier campo del conocimiento y a todos los sectores sociales.

Esta universidad proporciona un espacio de reflexión sobre los problemas que nos rodean como personas, ya sean a nivel mundial o nacional, apoyándose en la aplicación del conocimiento en valores universales y en la conservación y salvamento de la cultura nacional y local.

Sus principales objetivos son:

- ✓ Formación integral
- ✓ Desarrollo de programas académicos
- ✓ Organización y desarrollo
- ✓ Servicios de apoyo al desarrollo académico
- ✓ Planeación, gestión y evaluación institucional

Dentro de sus instituciones se encuentra la Facultad de Enfermería, que acoge a la licenciatura en Trabajo Social donde mi compañera y yo llevamos a cabo nuestros estudios debido a que esta universidad no reconoce la titulación de Educación Social como tal. El objetivo primordial de dicha licenciatura es formar profesionales que generen y apliquen conocimientos para solucionar problemas relacionados con el desarrollo humano y social, administren programas sociales orientados a la mejora de condiciones de vida, desarrollen la gestión social y la vinculación con los sectores de la sociedad; en las áreas de salud, educación, procuración y administración de justicia, asistencia social, desarrollo social, y el Tercer Sector, es decir, las organizaciones sociales enfocadas al desarrollo humano y social.

Junto al desarrollo de las asignaturas llevamos a cabo la Práctica Profesional Integradora de la que surge este proyecto, su objetivo es que los estudiantes apliquen los conocimientos adquiridos durante su formación combinando teoría y práctica de acuerdo a cada campo, nivel de intervención y principios éticos en sectores de población altamente vulnerables, como lo es la Unidad Universitaria de Inserción Social (UUIS).

Trabajo Fin de Grado

La Unidad Universitaria de Inserción Social donde se llevó a cabo el proyecto es una institución que pertenece a la Universidad Autónoma de Yucatán, que tiene como objetivo principal brindar atención de salud integra y de calidad en el primer nivel de atención; mediante los servicios, programas y proyectos orientados a la atención individual, grupal y comunitaria de este sector de la población proporcionando mejoras en la salud física, mental y comunitaria de las personas que requieren algún tipo de ayuda.

Esta Unidad Universitaria tiene como misión proporcionar un espacio para aplicar competencias y habilidades profesionales a los estudiantes de la Universidad Autónoma de Yucatán, así como la formación integral y multidisciplinaria de los profesionales de la Unidad Universitaria de Inserción Social, con sentidos de compromiso y responsabilidad social.

Proporciona servicios de Medicina, Enfermería, Odontología, Rehabilitación, Nutrición, Trabajo Social y Psicología. Cada una de estas áreas cuenta con los requisitos necesarios para llevar a cabo sus servicios y programas.

Nosotras como educadoras sociales trabajamos en el campo de trabajo social, se nos proporcionó un aula, un ordenador de mesa y los materiales necesarios para realizar el proyecto, aportándonos todas las facilidades posibles para que este llegase a su fin obteniendo los resultados necesarios.

4. Análisis de necesidades o demandas

Previo al proyecto se llevó a cabo un Diagnóstico de Necesidades, este diagnóstico no tenía como punto único de estudio a una sola persona, sino al conjunto social, con el que íbamos a trabajar, como proceso de cambio.

El diagnóstico se trata de la actividad por medio de la cual se interpreta de manera objetiva una realidad que se quiere transformar y constituye la base para elaborar proyectos ya que se trata del punto de partida. Este análisis permite identificar los problemas prioritarios, causas, efectos, áreas o focos de intervención y soluciones que se les puede dar a dicho problema. Con el diagnóstico se consigue o se pretende conseguir que las necesidades que exponga una persona o grupo de personas se clasifiquen y ordenen según la prioridad de cada una de ellas para posteriormente ser analizadas.

Es importante determinar también cuales son las ventajas que se obtienen con la resolución de dicho problema y la transformación la realidad a la que afecta, por lo tanto, cuanto mayor sean las ventajas y el número de personas afectadas, más prioridad deberá recibir dicha necesidad.

Según María José Aguilar Idañez el Diagnóstico Social es un proceso mediante el cual se comprende la realidad que vive un grupo de personas y las necesidades y problemas que se desarrollan en dicha realidad, en un contexto determinado. Por otro lado analiza las causas y la evolución a lo largo de los años y sus factores protectores y de riesgo.

Es un proceso dialógico de elaboración de información que implica conocer y comprender los problemas y necesidades dentro de un contexto determinado, sus causas y evolución a lo largo del tiempo, así como los factores protectores y de riesgo y sus tendencias previsibles; permitiendo una discriminación de los mismos según su importancia, de cara al establecimiento de prioridades y estrategias de intervención, de manera que pueda determinarse de antemano su grado de viabilidad y factibilidad, considerando tanto las potencialidades y medios disponibles como las fuerzas y actores sociales involucrados en estas.

Para identificar correctamente las necesidades, problemas y situaciones de conflicto se debe conocer cuáles son los problemas y necesidades más importantes que presenta, un grupo de personas, desde el punto de vista de, en este caso, el grupo de mujeres al que se le presta ayuda. También se debe tener en cuenta cuantas personas presentan estos problemas, que circunstancias pueden haberlos causado y las posibles razones de estas últimas, al igual que las soluciones que se le puede dar a dicho problema.

Para la elaboración del diagnóstico se utilizó la metodología del árbol de problemas según la autora Jacques M. Chevalier (2004) ya que consideramos que es la teoría y metodología que más se adecuaba a la intervención que se iba a llevar a cabo.

Chevalier (2004) describe el árbol de problemas como *“una herramienta que ayuda a analizar las causas y efectos de primer y segundo nivel de un problema central, ya que para hacer frente a un problema es necesario comprender cuál es su causa o causas principales y cuáles podrían ser sus consecuencias, además es importante comprender la forma en la que ven el problema los propios afectados”*

Basándonos en esta autora se llevó a cabo la elaboración del árbol de problemas en la sesión en dos etapas:

❖ Presentación en diapositivas:

En esta presentación realizamos una pequeña introducción de lo que se iba a realizar durante la sesión. Tomamos esta decisión debido a que la comunidad con la que se desarrollaba el proyecto estaba formada por mujeres con escasos estudios académicos y consideramos que sería de ayuda apoyarse de una estructura para entender el seguimiento del diagnóstico y lo que se quiere trabajar con ellas.

En la presentación se reflejan los conceptos a trabajar y las pautas que la comunidad debe seguir para la ejecución del diagnóstico, cediéndoles un tiempo concreto para ajustarlo al horario establecido.

❖ Dibujo del árbol de problemas:

Dibujamos el árbol de problemas en la pizarra para facilitar la comprensión del mismo, a medida que las participantes tenían una idea sobre el problema, causa o consecuencia del mismo, la apuntamos en su respectivo lugar: tronco, hojas o raíces. Esto se lleva a cabo para que las propias mujeres visualizasen lo que construían y no se

quedase solo en una idea sin estructura. Además, la imagen del árbol les ayuda bastante a entender dicho problema.

El árbol de problemas se desarrolla mediante tres pasos que se elaboran en el siguiente orden:

- TRONCO: Identificar uno o varios problemas y escoger uno que se considere prioritario y se quiera resolver con antelación.
- RAMAS Y HOJAS: Examinar los efectos o consecuencias que provoca el problema.
- RAICES: Identificar las causas del problema: *¿Por qué se ha producido el problema?*

PASO UNO: IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

En este paso, se deben identificar uno o varios problemas que existan en la actualidad con el grupo que se vaya a elaborar el diagnóstico de necesidades previo al proyecto. Es la fase en la que se identifican los aspectos negativos de una situación concreta, estableciendo así la relación existente entre las causas y los efectos de dichos problemas.

Una vez el grupo pone en común todas las ideas, se debe elegir en consenso cuál es el principal problema compartido por la comunidad, el cual genera todos los demás conflictos. Este será el problema central del análisis y a partir del cual se deben centrar las actividades del proyecto para así poder resolverlo, ya que no se debe olvidar que el objetivo principal del problema es identificarlo y poder trabajar sobre éste.

Lo importante en esa fase a la hora de seleccionar el problema es el debate reflexivo y comprensivo que lleva a cabo el grupo.

En primer lugar, las mujeres participantes en la sesión expresaron sus sentimientos y experiencias que les hacían sentir y las cuales consideraban que afectaban a su desarrollo personal y diario. Para llegar a un acuerdo se realizó un debate en el que las mujeres mantenían una conversación e intercambio de ideas para que fuesen ellas mismas las que detectasen sus propias necesidades y comenzaran a construir su árbol.

Trabajo Fin de Grado

Cada una de ellas, con más o menos ayuda, expresaron sus inquietudes a pesar de que asimilar que existe un problema o una necesidad no satisfecha es una tarea difícil. La mayoría expresaba tener conflictos en casa con sus hijos, maridos, parejas o ex parejas, manifestaban la desesperación por las constantes discusiones o la frustración de sus parejas al no encontrar trabajo para mantener a la familia al igual que el hecho de sentirse incomprendidas o anuladas en el hogar.

Algunas de las citas expresadas por las integrantes de la sesión fueron las siguientes:

- “están frustrados porque no pueden conseguir trabajo y no se sienten útiles y lo pagan con una”
- “ A veces siento que en mi casa hablo sola, nadie me escucha o no me contestan”
- “Cuando discuto con mi marido se va a ver la televisión”.
- “Mis hijos no me escuchan cuando les hablo”

Durante la sesión se observaron tres principales problemáticas, todas relacionadas con el ámbito familiar: Falta de comunicación en la familia, el papel de la mujer en el hogar y problemas con los hijos.

Por último se decidió dar prioridad al *problema ‘La falta de comunicación en la familia’* pues varias participantes sentían esto como una situación que querían resolver y entre todas llegamos a un consenso para que así fuese.

A demás se les planteó que probablemente mediante la resolución de este problema se consigan resolver otros muchos relacionados con el mismo ya que se trata de un problema muy general y amplio que da lugar a muchas otras situaciones problemáticas.

Resulta complicado el hecho de que todas las personas de un mismo grupo se pongan de acuerdo para establecer un problema común que, en mayor o menor medida, les afecte a todas, ya que cada una de ellas tiene inquietudes diversas. Aun siendo complicado, el debate fue por una buena vía de comunicación y dialogo, concretando y

compartiendo el problema principal: *la falta de comunicación en el hogar*, en el que está centrado el proyecto.

Esta primera fase de identificación del problema se corresponde con el tronco del árbol situado en la parte central de este.

PASO DOS: CAUSAS DEL PROBLEMA

En este paso se debe contestar a la pregunta: *¿Por qué se ha producido este problema?* Se intentan sacar cinco o seis palabras que contesten a la pregunta, es decir, que reflejen las causas del problema al que se ha llegado en el paso anterior. Estas palabras deberán ser claras simples y concretas.

Todas las causas deben dibujarse debajo del problema, pues así se entenderá mejor que esto va antes que el mismo, ya que si no fuese debido a esta serie de causas no existiría dicho conflicto. Por lo tanto las causas son las raíces que dan vida a dicha problemática, es decir, si se disminuyen estas causas se irá encontrando una solución.

Según Chevalier las causas se dividen en tres niveles: Las de primer nivel serían las causas principales, es decir, las que tienen más relevancia a la hora de elaborar un problema y estas irán disminuyendo a medida que hagan menos hincapié en dicho problema e irán acompañadas de dos niveles más que representarán las causas menos significativas. La misión de las educadoras sociales era ayudar a las mujeres que conformaban el grupo a identificar cuáles de las causas que habían mencionado pertenecen a cada nivel y por qué y hacer hincapié sobre todo en las de mayor importancia.

Para identificar las causas, complementamos con una actividad: “lluvia de ideas”. Esta herramienta fue creada por Alex F. Osborn en el año 1941, y dicho autor la define como “*la técnica de grupo para generar ideas originales en un ambiente relajado*”. Son varias las razones que existen para corroborar que esta actividad tiene una alta productividad ya que cuando uno de los integrantes del grupo emite una idea, automáticamente empuja a la consecución de otra, al mismo tiempo esto genera la consecución de ideas en los demás miembros del grupo.

La lluvia de ideas nos permite:

- ✓ Discutir conceptos nuevos
- ✓ Plantear posibles causas a un problema como en este caso.
- ✓ Desarrollar la creatividad
- ✓ Plantear y resolver problemas existentes
- ✓ Plantear soluciones alternativas
- ✓ Superar la monotonía y el conformismo

Basándonos en este autor, decidimos llevar a cabo esta técnica para identificar las causas del problema principal: la falta de comunicación en el hogar. Esta actividad nos facilitó el surgimiento de nuevas ideas a la vez que fue un motor de iniciativa para las mujeres que hicieron referencia a muchos temas relacionados con el conflicto.

Con esta actividad lo que conseguimos es aplazar el juicio y la resolución ya que en principio todas las ideas son válidas aunque después pasamos a analizarlas con más detenimiento. Cualquier persona del grupo aportaba una o varias ideas de cualquier índole, las cuales creían convenientes para el caso tratado, se dio como tema el problema elegido y posteriormente las participantes aportaron frases o palabras relacionadas con este que se anotaron en una pizarra para que quedasen a la vista de todas.

Durante la lluvia de ideas surgieron palabras y frases tales como: Temor, miedo, inseguridad, falta de respeto, respeto, falta de confianza, malestar, silencio, no manifestarse, no buscar problemas con la pareja, problemas, pareja, hijos, familia, inferioridad o frustración.

De todas estas palabras hubo una selección mediante la pregunta que hemos mencionado anteriormente *¿Por qué se ha producido este problema? ¿Qué provoca el problema?* Con esta pregunta quedó todo más claro y se seleccionaron las siguientes palabras: Temor, miedo e inseguridad. Entre todas las participantes se pusieron de acuerdo para elegir las causas más significativas, y aunque no lo manifestaran mediante palabras se notaba que en los comentarios de algunas mujeres que participaron en la sesión había cierto sentimiento de inferioridad por parte de ellas con respecto a sus maridos o parejas por el hecho de ser mujeres.

A partir de la actividad anterior se reflexionó sobre cuáles de las causas mencionadas anteriormente son las prioritarias y cuáles quedan en segundo lugar. Esto se llevó a cabo con nuestra ayuda a través de un proceso reflexivo en el cual realizamos en varias ocasiones la siguiente pregunta: *¿Por qué crees que esto es una causa al problema?* Todas las participantes tuvieron tiempo para pensar sobre sus respuestas y aprendieron cuales de sus ideas eran causas, cuáles consecuencias y cuáles han sido problemas y por qué.

Lo que queríamos conseguir con esto era, no solo realizar el árbol de problemas junto al grupo, sino también llevar a cabo un proceso reflexivo que les sirva para posteriormente identificar otras causas a otros problemas que se les planteen en su vida diaria y sepan así que es lo primero que tienen que solucionar.

PASO TRES: EXAMINAR LAS CONSECUENCIAS QUE GENERA EL PROBLEMA.

¿Qué efectos ha tenido dicho problema? ¿Cómo se manifiesta el problema?

Para ponerle solución a un problema hay que tener en cuenta las consecuencias negativas y la situación de malestar que este genera.

El proceso llevado a cabo para la identificación de los efectos es el mismo que el de las causas. Se dividen en tres niveles, primero, segundo y tercero, de mayor a menor orden de importancia.

Las consecuencias están relacionadas y en cohesión unas con otras, por lo que esto nos lleva a un “círculo vicioso”, en el que todo esté relacionado entre sí.

En esta etapa se desarrollaron mejor, con una escucha activa más desarrollada y más concentrada en el objetivo de la actividad. Esto ayudó al equipo a cumplimentar y rellenar mejor el árbol de problemas.

Las consecuencias de la falta de comunicación en el hogar que las participantes de la sesión consideraron más importantes fueron: falta de respeto, sentirme mal,

ansiedad, problemas emocionales, dejar de comer, alteración, malestar corporal, coraje, desahogo, baja autoestima y humillación.

En esta etapa las personas mostraron sus sentimientos de una forma más espontánea. Y ha sido, desde el punto de vista del equipo, donde mejor se sintieron los integrantes de la actividad, se generó una escucha activa grupal y se desarrollo la etapa mediante el respeto de la palabra.

En el tercer paso del árbol de problemas, las mujeres estuvieron más concienciadas de lo que tenían que responder, ya que los errores que cometieron en el paso dos, las causas, no los cometieron de nuevo en los efectos. Además supieron identificar muy bien las consecuencias sin mezclarlas con las causas y en esta fase han sabido interpretar e identificar cuál es el fin de la actividad que hemos estado realizando con ellas.

5. Finalidades y Objetivos

La principal finalidad del proyecto es que las mujeres que forman el grupo adquieran técnicas prácticas que puedan aplicar en casa para así mejorar la comunicación familiar.

El resultado a corto plazo es que los integrantes del grupo comunitario se den cuenta de la existencia de un problema sobre el que deben trabajar, en este caso la falta de comunicación intrafamiliar, y a largo plazo, la mejora de la comunicación y con ello de las relaciones familiares a partir del bienestar personal y social.

❖ Objetivo general:

Proporcionar herramientas socioeducativas al grupo de nutrición, de la Unidad Universitaria de Inserción Social (UUIS) para mejorar su convivencia familiar, comunicación y desarrollo personal.

❖ Objetivos específicos:

- Involucrar a las mujeres e incentivarlas a participar
- Sensibilizar a los integrantes del grupo de las consecuencias y las causas de la falta de comunicación familiar.
- Transmitir la necesidad de comunicación y conocimiento personal.
- Conseguir iniciativa por parte de las mujeres del grupo.

6. Metodología

Investigación-Acción

La metodología utilizada para llevar a cabo este proyecto es la Investigación-Acción de Kurt Lewis (1944) mediante la cual se llevan a cabo avances teóricos que dan lugar a cambios sociales a través de un amplio abanico de estrategias que mejoran, en este caso, el sistema social.

Kemmis y McTaggart (1988) han descrito ciertas características de la Investigación-Acción de las cuales recalcaré las utilizadas para desarrollar este proyecto:

- ✓ Es participativa.
- ✓ Es colaborativa ya que se realiza en grupo.
- ✓ Introduce teoría sobre la práctica
- ✓ Se trata de un proceso político que implica un cambio en la realidad de las personas.

Para Kemmis y McTaggart la Investigación-Acción propone mejorar y transformar la práctica social y educativa a la vez que procura mejorar la comprensión de dicha práctica y acercarse a la realidad que se va a trabajar vinculando el cambio y el conocimiento.

Me he basado en esta teoría y metodología para realizar y fundamentar este proyecto ya que considero que, ante una situación de cambio, es esencial tanto el acercamiento a la realidad que se va a estudiar y trabajar como la participación activa de las personas que quieren llevar a cabo esa modificación de su propia realidad, en este caso las quince mujeres que formaban el grupo debían participar para que dicho cambio formase parte de un proceso interno de aprendizaje.

A través de la Investigación-Acción se ha llevado a cabo la intervención teórica-práctica con el grupo, para así crear un aprendizaje constructivo en el que las participantes pongan en práctica los conocimientos teóricos adquiridos.

Teoría del Constructivismo

El contenido principal de dicha metodología es La Teoría del Constructivismo cuyos principios son:

- ✓ El sujeto construye el conocimiento de manera activa, interactuando con el objeto de estudio.
- ✓ El nuevo conocimiento adquiere significado cuando se relaciona con el conocimiento previo.
- ✓ El contexto social y cultural de la persona influye en la construcción del significado.
- ✓ Aprender implica participar de forma activa y reflexiva.

Como menciona Piaget *“El docente sabe que la persona está aprendiendo si es capaz de explicar el nuevo conocimiento adquirido”* (s.f)

Por ello es que la metodología se rige por esta teoría, ya que interiorizar un aprendizaje no solo significa memorizar conceptos, se trata de canalizarlos y posteriormente llevarlos a la práctica en la vida diaria.

Lo que pretendíamos con esta metodología de intervención es que fuesen las participantes las que creasen su propio aprendizaje facilitándoles herramientas para la construcción del mismo mediante la participación de dichas mujeres.

Bloques y actividades

Todas las actividades contienen al inicio una presentación en la que se explicará lo que se va a realizar durante la sesión, y un cierre en la que nos despedimos y tratamos de motivar al grupo a participar la semana próxima, a demás de recordar las tareas para realizar en casa cuando las haya.

A ciertas actividades grupales estaban invitados los familiares de las mujeres en caso de que ellas quisieran dicho acompañamiento con un fin educativo.

Por otro lado, haciendo referencia al conjunto de actividades realizadas durante el proyecto se dividen en tres bloques:

El Bloque I se corresponde a las tres primeras sesiones formadas por cinco actividades que van dirigidas al conocimiento de conceptos de la *comunicación no verbal* desde la teoría y la práctica. Se impartieron en primer lugar dos sesiones dinámicas; a través del juego aprendieron que es la comunicación no verbal sin un previo sustento teórico que las guiara para que así se interiorizase de otra forma el aprendizaje adquirido. Después realizamos una sesión teórica, en la que se explica el concepto de comunicación no verbal y todo lo que este abarca. Con este primer bloque, pretendíamos que estas mujeres se acercasen a uno de los tipos de comunicación que existen, y que experimenten la comunicación no verbal, para así poder llevarlo a cabo en el hogar. Las actividades que se llevaron a cabo son las siguientes: *El juego del ciego, la mímica, técnica de relajación, presentación en power point y, el juego del teléfono.*

El bloque II abarcara la comunicación verbal y la escucha activa. Este bloque cuenta con cuatro sesiones en las que se intercala la práctica y teoría. Se siguió la misma metodología que en el Bloque I, pues dio buenos resultados, por lo que se llevaron a cabo en principio sesiones dinámicas y prácticas y al final del bloque fue donde a través de una presentación y de un debate se construyó una idea común de la *comunicación verbal y escucha activa*, las actividades desarrolladas fueron: *Bingo, video fórum, macedonia, técnica de relajación, cuenta la historia y presentación en power point.*

Por último, tenemos el bloque III que conlleva a la reflexión y evaluación. Este bloque consta de cinco sesiones prácticas, en las que habrá una evaluación del conocimiento aprendido a lo largo de todas las sesiones anteriores mediante dos cuestionarios, a la vez que contará con sesiones de reflexión grupal y personal sobre todo lo aprendido durante los meses anteriores. Las actividades realizadas en ese bloque son las siguientes: *reflexión grupal, juego del aro, mural, trivial, role playing, técnica de relajación, convivio cariñograma y carta de intenciones y evaluación.*

Técnica de Grupo y Técnica Participativa-Expositiva

En estas sesiones se utilizó la Técnica de Grupo, es decir, se crea un espacio en el que todas las integrantes generan un debate y comparten opiniones sobre un tema a través de experiencias o conocimientos personales y propios de cada una de ellas.

Trabajo Fin de Grado

Además también se llevó a cabo la Técnica Participativa y Expositiva. La técnica participativa es aquella en la que las participantes generan el aprendizaje, en la que las sesiones no solo dependen de las personas encargadas de llevar las sesiones, sino que entre todas generamos el conocimiento. La técnica expositiva es aquella que tiene como finalidad transmitir un conocimiento acerca de un conflicto que queramos resolver, en ese caso la falta de comunicación de las participantes en el hogar.

- ▶ *Información y desarrollo de actividades en Anexo 1*

7. Temporalización

El proyecto se ha llevado a cabo en los meses de septiembre a diciembre del año dos mil quince con un grupo de quince mujeres, las sesiones se han realizado los jueves de cada semana con el grupo de nutrición de la Unidad Universitaria de Inserción Social.

Las sesiones tenían la duración de una hora o de media hora según la disponibilidad del aula necesaria.

CRONOGRAMA

- Bloque I: Comunicación no verbal
- Bloque II: Comunicación verbal y escucha activa
- Bloque III: Reflexión y evaluación

Jueves 10 de septiembre de 2015	Juego del ciego- comunicación no verbal
Jueves 17 de septiembre de 2015	Técnica de relajación Mímica- comunicación no verbal
Jueves 24 de septiembre de 2015	Power point (comunicación no verbal) Juego del teléfono

Jueves 1 de octubre de 2015	bingo
Jueves 8 de octubre de 2015	Video fórum (Conflictos comunes de comunicación)
Jueves 15 de octubre de 2015	Levantarse y sentarse (Macedonia)
Jueves 29 de octubre de 2015	Técnica de relajación Cuenta la historia Power point (comunicación verbal)

Jueves 5 de noviembre de 2015	Reflexión grupal Juego del aro
-------------------------------	-----------------------------------

Trabajo Fin de Grado

Jueves 12 de noviembre de 2015	Mural Role Playing
Jueves 19 noviembre de 2015	Técnica de relajación Trivial (conceptos de comunicación expuestos en las sesiones)
Jueves 26 noviembre de 2015	Convivio Evaluación
Jueves 3 de diciembre de 2015	Cariñograma Carta de intenciones Relajación Evaluación

8. Evaluación

Este proyecto ha constado de dos evaluaciones finales que se realizaron durante el último día de sesión, jueves tres de diciembre. Una de los cuestionarios evalúa las relaciones intrafamiliares en el hogar de cada una de las mujeres y el otro evalúa el trabajo realizado durante las sesiones a la vez que la participación y aprendizaje personal.

El cuestionario de relaciones intrafamiliares es una adaptación de Rivera Heredia y Andrade Palos (2010), del cual se han seleccionado algunos ítems concretos que se han modificado adaptándose así a nuestra necesidad. Mediante este test nos acercamos a conocer el funcionamiento de las familias y sus respectivas relaciones con las mujeres y madres de familia con las que hemos trabajado.

Por otra parte, en cuanto al cuestionario de evaluación de las sesiones, se lleva a cabo para analizar el grado de satisfacción de las mujeres que han acudido a las sesiones en cuanto a comunicación y mejora de las relaciones familiares se refiere. Este cuestionario servirá a su vez para que las participantes se sientan escuchadas y puedan hacer una crítica constructiva para elaborar mejoras futuras en proyectos similares.

Los cuestionarios constan de trece y catorce ítems a los que se le da respuesta marcando con una X en la siguiente escala de evaluación:

- ✓ Nunca
- ✓ Alguna vez
- ✓ Frecuentemente
- ✓ Siempre

El cuestionario es anónimo, solo se deben poner las iniciales de los nombres de las mujeres para tener un mínimo seguimiento, por tanto se pide que sean lo más sinceras posibles consigo mismas a la hora de evaluar sus relaciones familiares y el desarrollo de las sesiones.

Para rellenar las evaluaciones las mujeres han contado con la ayuda de las educadoras sociales, ya que hay algunas de ellas que carecen de habilidades de lectura y escritura.

► *Modelo de los cuestionarios en Anexo 2*

Los análisis de cuestionarios realizados una vez que se han contestado los mismos, se dividen en tres grupos:

- **Resultados Generales**

Analizando los datos generales: Nombre, edad, estado civil, sexo e hijos, los resultados más destacables han sido, que la mayoría de las mujeres están casadas (66,7%), el resto no vive con su pareja ya sea por motivos de separación, muerte del cónyuge o porque son madres solteras. En cuanto al número de hijos, la mayoría tienen dos hijos aunque las cifras van de uno a seis. Por último destacar que las edades oscilan de treinta y nueve a setenta años, siendo más común la de cincuenta años.

- ▶ *Análisis completo en Anexo 3*

- **Resultados Cuestionario Intrafamiliar**

Durante el análisis de los cuestionarios intrafamiliares he destacado cuatro ítems y de ellos he sacado las siguientes conclusiones:

- Los miembros de las familias de las mujeres con las que se ha llevado a cabo el proyecto escasa vez se disculpan al cometer un error.
- Frecuentemente se encuentran con discusiones en el hogar
- Existe poco respeto en la mayoría de las familias
- Por regla general se sienten poco escuchadas por los miembros de su familia.

- ▶ *Análisis completo en Anexo 4*

- **Resultado Cuestionario Evaluación de las Sesiones**

Por lo que se puede apreciar analizando los cuestionarios que se les pidió a las mujeres que rellenaran para que evaluaran el proyecto realizado, las sesiones han tenido una repercusión positiva en todas y cada una de las participantes de forma diferente. Esto se ve reflejado en algunos ítems relacionados con la participación, la escucha activa en las sesiones, el respeto o el último, que refleja si las participantes volverían a repetir los talleres, al que el 80% contestan que si rotundamente.

A excepción de una respuesta marcada en la palabra “Nunca” a la pregunta de si han compartido la experiencia en casa, el resto del cuestionario se basa en las respuestas “Siempre”, “Frecuentemente” y “Alguna vez” por lo que en mayor o menor grado este proyecto ha servido de ayuda y mejora al igual que ha aportado algo nuevo a la vida de estas quince mujeres.

► *Análisis completo en Anexo 5*

También se ha llevado una evaluación de carácter informal a lo largo de estos cuatro meses de prácticas que debemos tener en cuenta.

Uno de estos métodos de evaluación realizó el día diecinueve de noviembre mediante el juego del trivial donde se repasaron, mediante dieciséis preguntas, todos los conceptos que hemos visto durante las sesiones de educación social relacionadas con la comunicación. De dichas preguntas se contestaron correctamente quince de ellas por lo que los resultados fueron muy positivos, las participantes supieron definir la comunicación verbal, no verbal y la escucha activa a la vez que todos los conceptos relacionados con las mismas de forma satisfactoria a pesar de necesitar ayuda en ocasiones por parte de otros grupos o de las propias educadoras. Hay que tener en cuenta que la gran mayoría de estas mujeres no tiene estudios y algunas de ellas ni siquiera saben leer o escribir por lo que el esfuerzo realizado por intentar contestar correctamente las preguntas es mayor.

El día jueves cinco de noviembre se llevó a cabo una reflexión grupal en la sesión donde preguntamos en asamblea cuáles serían los aspectos que cambiarían de las sesiones que hemos llevado a cabo en la unidad para así mejorar nuestro trabajo antes de finalizar el proyecto y así conseguir un mayor aprendizaje por parte de las integrantes del grupo, por otro lado se les preguntó cuáles son las técnicas que utilizamos que más les gustaban para repetirlas en más ocasiones.

En cuanto a aspectos a cambiar solo se mencionó la falta de actividad física en las sesiones, sobre este dato tomaron nota las pasantes de nutrición ya que este aspecto les compete más a su trabajo y su campo que al nuestro como educadoras sociales. Sobre las técnicas que más les gustan de la sesión la mayoría de los participantes

mencionaron la “relajación” por lo que decidimos aumentar esta técnica en la medida de lo posible durante el resto de sesiones antes de concluir con el proyecto.

Por último, se llevó a cabo otra técnica que consistía en plasmar en una cartulina grande dibujos, palabras o frases, todas cuantas quisiera, sobre lo que ha supuesto para ellas el haber acudido a las sesiones de nutrición con Trabajo Social y haber formado parte de nuestro proyecto “Aumentando la comunicación, disminuyendo los problemas.” Todo lo que escribieron en la cartulina era positivo y la mayoría de las participantes escribieron a cerca de saber escuchar y entender a las personas que las rodean, hacen referencia a esto como algo que no llevaban a cabo antes de acudir a las sesiones.

9. Propuesta de mejora

Para llevar a cabo la propuesta de mejora me hago la siguiente pregunta *¿Qué cambiaría en mi proyecto para obtener mejores resultados?* A grandes rasgos cabe destacar que los resultados del proyecto a nivel personal y profesional han sido muy satisfactorios, pues considero que se han alcanzado los objetivos establecidos en un principio.

Si que es cierto que todo hubiese sido más fácil y el tiempo hubiese sido mejor aprovechado modificando algunos factores como son la temporalización y a su vez la metodología. El horario era muy temprano, no nos dieron oportunidad de realizar las sesiones más tarde por lo que esto era motivo de ausencia de muchas de las participantes, pues la gran mayoría llevaba a sus hijos a la escuela y llegaban con retraso o ni siquiera llegaban, a esto hay que sumarle la escasez de tiempo que teníamos para realizar las actividades, pues algunas veces solo contábamos con media hora. Esto influía directamente en el desarrollo de las actividades por dos motivos, en primero lugar las actividades en las que se necesitaba un gran número de personas no se podían llevar a cabo y esto nos obligaba a cambiar nuestro cronograma en muchas ocasiones, en segundo lugar la escasez de tiempo no nos permitió desarrollar todas las actividades que nos hubiese gustado en algunas de las sesiones.

A pesar de estos dos obstáculos que nos encontramos el resultado fue satisfactorio, pues además de obtener unos resultados favorables y una muy alta participación y motivación del grupo que enriquecía las sesiones, aprendimos a realizar un proyecto con sus pros y sus contras y aprendimos a hacer frente a los contratiempos de última hora adaptándonos a las circunstancias que nos encontrábamos cada día.

10. Conclusión

Trabajar durante cuatro meses en este contexto me ha hecho abrir la mente primero como persona y mujer y después como educadora social a punto de concluir mis estudios como tal. Esto se debe a dos principales motivos, por un lado el hecho de realizar un proyecto con un grupo de mujeres pertenecientes a un sector desfavorecido de la población me ha hecho replantearme que es ser mujer y quién soy como mujer, a la misma vez que la libertad y la represión que implica serlo. El segundo de los motivos es el haber trabajado y haberme formado en un país como México que me ha abierto los ojos ante una realidad lejana pero similar, pues al fin y al cabo somos personas y como tal tenemos las mismas necesidades, aunque en ocasiones estas necesidades están peor atendidas en unos lugares que en otros.

Mi intervención como educadora social a lo largo de estos cuatro meses en los que se desarrolla el proyecto se ha basado en fomentar valores y actitudes participativas así como en trabajar la autoestima y el crecimiento personal, imprescindibles para mejorar la comunicación y el autoconocimiento. Todo esto me ha hecho descubrir que todos y todas tenemos necesidades no satisfechas que no deben ser ignoradas.

Otro aprendizaje a destacar de este trabajo es la planificación y la puesta en práctica, ha sido difícil llevar a cabo el desarrollo de un proyecto tan amplio en tan pocas sesiones por lo que era un hándicap para mi conseguirlo teniendo en cuenta que nunca antes había elaborado un proyecto ni lo había puesto en práctica, la libertad que me han proporcionado en todo momento me creó al principio inseguridades y miedos, la primera vez siempre da lugar a este sentimiento y era incontrolable, una vez tanteado el terreno y conocido al grupo con el que iba a trabajar lo único que encontraba en torno a este trabajo era motivación y ganas de superarme.

Terminar mi aprendizaje universitario como educadora social realizando este proyecto me hace concluir mis estudios de una forma positiva y satisfactoria, pues he conseguido obtener los resultados esperados y se han cumplido los objetivos establecidos, aunque sí es cierto que me hubiese gustado poder realizar más actividades ya que este trabajo implica transformaciones a largo plazo que probablemente no se hayan conseguido en la manera en la que me hubiese gustado, pero el escaso periodo de tiempo me ha hecho imposible poder alargar el desarrollo del proyecto.

Trabajo Fin de Grado

Para concluir destacar que para elaborar y llevar a cabo un proyecto de intervención es imprescindible en primer lugar que se le proporcione a las personas que lo lleven a cabo la libertad y los recursos necesarios para su puesta en práctica y por otro lado la participación y el protagonismo, en este caso de las mujeres a las que va dirigida la intervención, en su propio aprendizaje y esto se logra teniendo en cuenta sus peticiones y deseos contando con su opinión en todo momento. Considero que esto ha sido posible tanto por parte de la Unidad Universitaria de Inserción Social dónde los trabajadores nos han dado todas las facilidades para desarrollar el proyecto, como por parte de las quince mujeres que han participado de forma activa y que considero, basándome en los cuestionarios, que han interiorizado ideas y aprendizajes que les servirán para su vida diaria en cuanto a comunicación t relaciones intrafamiliares se refiere.

11. Referencias bibliográficas

- Ander Egg, E. (1995). *Técnicas de investigación social*. LUMEN.
- Bisquerra Alcina, R. (2009). La metodología de la investigación educativa. En *La investigación acción* (págs. 370-394). Madrid: La muralla.
- Chavez, R. R. (19 de Septiembre de 2013). *Problemas familiares*. Recuperado el 26 de Marzo de 2016, de La opinión:
<http://www.opinion.com.bo/opinion/articulos/2013/0919/noticias.php?id=106319>
- Chevalier, J. (19 de Mayo de 2004). *El sistema de análisis social*. Recuperado el 15 de Septiembre de 2015, de
<http://www.upeace.org/cyc/pdf/ALL%20SAS%20SPANISH.pdf>
- Elliot, J. (2005). *La investigación-acción en educación*. Madrid: Morata.
- Estafanía Estévez López, S. M. (2007). Estilos de comunicación familiar, actitud hacia la autoridad institucional y conducta violenta del adolescente en la escuela. *Psicothema* , 19 (1), 108-113.
- Gorenc, K.D. (1991). La utilización del pre y post-test para evaluar un taller de diseño de investigación aplicado en américa latin: reporte de los resultados. *Revista de Neuro-Psiquiatría* (54), 29-40.
- Gutierrez, J. R. (2005). La familia disfuncional y la psicopatología en la población de San Salvador. *Revista Internacional de Psicología* , 6 (1).
- Izquierdo, D. J. & Rosario, K. D. (18 de Junio de 2009). *Educación y comunicación familiar*. Recuperado el 1 de Abril de 2016, de
<http://cdigital.uv.mx/bitstream/12345678/214/1/Tesis.pdf>
- Martín, X. (1992). El role playing, una técnica para facilitar la empatía y la perspectiva social. *Comunicación, lenguaje y educación* , 63-67.
- Martínez, M. (s.f.). *Como crear un juego Jeopardy en Power Point*. Recuperado el 3 de octubre de 2015, de UNCOMO: <http://ocio.uncomo.com/articulo/como-crear-un-juego-jeopardy-en-powerpoint-635.html>

Notimex. (24 de Febrero de 2009). *Zócalo Saltillo*. Recuperado el 5 de Abril de 2016, de Falta de comunicación y problemas sociales afectan unidad familiar:
<http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/falta-de-comunicacion-y-problemas-sociales-afectan-unidad-familiar>

OCC MUNDIAL. (15 de Noviembre de 2013). Recuperado el 17 de Marzo de 2016, de OCC EDUCACIÓN: <http://blog.occeducacion.com/blog/bid/325216/12-tips-para-mejorar-tus-habilidades-de-comunicacion#.VmWwGtIvfIU>

Project Cycle Management: Management Tool for Development Assistance, Foundation for Advanced Studies of International Development, Tokyo, 2001

Septién, J. (19 de Septiembre de 2014). México, el país del machismo galopante. *Aleteia* .

Villanueva Ramírez, A. (7 de Febrero de 2014). *RPP Noticias*. Recuperado el Abril de 5 de 2016, de La importancia de la familia en la vida de las personas:
http://www.rpp.com.pe/2014-02-07-importancia-de-la-familia-en-la-vida-de-las-personas-noticia_668100.html

Yucatán, U. A. (2016). Campus virtual UADY. Mérida, Yucatán, México.

Reflexión sobre el proceso de aprendizaje

Echo la vista atrás, concretamente cuatro años, cuando entré por la puerta de la facultad de ciencias de la educación y todo lo que encuentro son momentos increíbles. A veces he deseado terminar, acabar y convertirme en educadora social, pero ahora que toda esta historia termina se mezclan sentimientos de tristeza y de incertidumbre, tristeza porque dejo atrás la etapa más significativa de mi vida hasta la fecha, incertidumbre porque percibo un futuro laboral como educadora oscuro y con muchas trabas en el camino.

Es imposible hacer una valoración general de todo mi aprendizaje desde que me senté para tomar apuntes en mi primera clase con Francisco Torres, hasta que hoy expongo y defiendo mi Trabajo de Fin de Grado. Ha sido un viaje lleno de momentos dulces y amargos y prefiero quedarme con cada sonrisa, cada sentimiento, emoción, cada aprendizaje, conocimiento y cada paso que he dado hacia delante.

He aprendido que educar es acompañar, acompañar con amor, libertad y seguridad. Educar es aceptar la singularidad de cada persona sin juzgar, ayudar a caminar y a crecer en el camino de la vida que cada quién elige. Los educadores sociales no tratamos de salvar a nadie, no vamos a obligar a las personas a ser quienes ellos no quieran ser porque nosotros creemos que es la mejor opción, debemos dar el poder de elegir y decidirá todas las personas que encontremos en este camino, así el mundo mejorará y nosotros aportaremos ese pequeño grano de arena que forma la cumbre de la montaña continuamente.

Como método para plasmar lo mi aprendizaje a título personal y profesional durante esta etapa de mi vida me gustaría hacer un pequeño recorrido la educación y la experiencia. En primer lugar mencionar a las personas, a los amigos y profesores que me he encontrado, a los grandísimos educadores con los que he convivido y compartido toda esta experiencia, personas distintas, con ideas, vidas, experiencias, costumbres y visiones distintas y enriquecedoras de las que cada día me llevaba, y me seguiré llevando, un poquito de este maravilloso aprendizaje que entre todos hemos construido.

Por otro lado destacar el conocimiento y crecimiento personal, la universidad me ha roto todos los esquemas, todas las ideas de las clases magistrales, los apuntes y los exámenes. No concibo estos cuatro años de aprendizaje como un mero proceso

cognitivo-profesional, más bien lo definiría como un viaje de autoconocimiento, superación y crecimiento en muchos sentidos, como mujer, compañera, amiga, hija, educadora y persona. Todo esto me ha convertido en alguien mejor, no hay nada como conocerse a sí misma para saber lo que quieres y lo que necesitas en la vida y esto es lo que me ha ocurrido durante toda la experiencia universitaria, aunque considero que es solo el principio de todo este proceso de autoconocimiento.

Creer es imprescindible para llegar a ser la persona que quiero ser, necesitaba empezar a subir la montaña de mi vida desde abajo, revivir muchos momentos para entender quién soy y por qué. Tropezarme, y además muchas veces, con la misma piedra para percatarme de que tengo que tomar otro camino, que la piedra no se va a mover y soy yo la que tiene que esquivarla. Creer en mí, tener confianza en lo que hago, lo que digo y lo que pienso y luchar por todo lo que necesito para ser feliz, todo esto se ha vuelto imprescindible en mi día a día para ser feliz y estar en paz conmigo misma y todo lo he descubierto aquí, en la universidad. Al igual que me he empezado a querer y valorar tal y como soy, sin más, sin cambios, aceptarme para así aceptar el mundo.

Por último vivir la experiencia de irme a México ha sido sin duda lo mejor que he hecho en mi vida, ha sido el viaje que me ha cambiado completamente. De esos viajes que empiezas sabiendo que van a ser impresionantes y cuando regresas te das cuenta de que todas las expectativas eran pocas. Viajar y conocer de eso debería tratarse la vida, tendemos a juzgar otras culturas, países y personas por ignorancia sin saber lo que se esconde tras cada rostro y cada piedra, pero la única forma de conocer algo es viajando y caminando, da igual dónde, cómo y por qué, pero solo así seremos capaces de encontrarnos con lugares y personas que guardaremos en nuestro corazón para siempre, esto ha significado, México para mí, he encontrado un lugar en el mundo donde he sido feliz de verdad, feliz de no poder quitarme la sonrisa de la cara y de disfrutar como una niña pequeña descubriendo algo alucinante.

No me gustan las despedidas, así que terminaré agradeciendo a todas y cada una de las personas que han hecho posible en estos cuatro años que esté donde estoy, a mi familia, sobre todo a mis padres, por apoyarme en cada paso que he dado y en cada decisión que he tomado, y a todas las personas que he conocido en esta etapa, gracias, ahora soy más grande por todo lo que me habéis aportado, por las palabras, los abrazos,

Trabajo Fin de Grado

las sonrisas, las lágrimas, la ayuda prestada, el compañerismo, la experiencia y todas las vivencias desde la primera hasta la última.

“Mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo” Eduardo Galeano (sf)

ANEXOS

Anexo 1: Metodología

● JUEGO DEL CIEGO

Fecha: 10 de septiembre de 2015

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Las integrantes del grupo se colocan en pareja, una vez que todas hayan encontrado a su pareja se colocan frente a frente y establecen un primer contacto visual, se observan. Una vez haya concluido el contacto visual comienzan a tocarse la cara, el cuello y los hombros de manera que puedan reconocer posteriormente a su compañera y se procede a teparle los ojos con una cinta de tela a todas las mujeres que participan cuyo trabajo es encontrar a su pareja entre el grupo en completo silencio.

Una vez que todas las participantes han encontrado a su pareja nos sentamos en círculo para compartir en grupo como nos hemos sentido, cuáles han sido los fallos cometidos y por qué se han fallado, al igual que se hará referencia a la importancia del contacto visual y del tacto a la hora de comunicarnos con los demás y reconocernos.

Objetivos:

- Reconocer al compañero a través del sentido del tacto para así conocer la importancia del contacto visual.

● RELAJACIÓN

Fecha: 17 de septiembre, 29 de octubre y 19 de noviembre de 2015

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Las mujeres pertenecientes a la sesión se sientan en círculo y se les pide que estén en silencio durante todo el proceso de relajación. Posteriormente todas y

cada una de ellas cierran los ojos y se les pide que se coloquen relajadas, descrucen todos los miembros del cuerpo y respiren hondo durante toda la actividad. Una de las educadoras pone una música relajada y tranquila que sonará de fondo mientras la otra cuenta una historia que llevará a las mujeres que consigan concentrarse a una realidad paralela en la que se verán a ellas mismas ante diferentes situaciones de la vida.

Una vez finalizada la actividad y sin que ninguna se levante se pondrán en común los sentimientos experimentados durante el proceso de relajación, el nivel de comodidad y las situaciones que su cabeza ha representado, todo esto respetando si quieren o no comentar algo de su experiencia.

- ▶ *Esta técnica se repite en tres ocasiones, una de ellas a petición del grupo.*

Objetivos:

- Que las mujeres conecten con su cuerpo y su mente para comenzar así a desarrollar un autoconocimiento personal interno.

MÍMICA

Fecha: 17 de septiembre de 2015

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Las mujeres del grupo que quieran participar pasarán de una en una o en grupo, según sea el caso, al centro del aula para representar mediante gestos: objetos, personajes o situaciones de la vida cotidiana. El resto del grupo deberá adivinar lo que se está representando y la que lo adivine pasará a interpretar, en caso de no querer hacerlo le cederá su turno a otra compañera aunque se animará a todas las mujeres a que participen.

Objetivos:

- Que las mujeres se den cuenta de la importancia de otras formas de comunicación, no solo de la verbal.
- Estimular atención y concentración.
- Tomar consciencia de las tensiones.

● **PRESENTACIÓN: COMUNICACIÓN NO VERBAL**

Fecha: 24 de septiembre de 2015

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Se realiza una exposición en formato power point para que las mujeres obtengan un sustento teórico de lo que hemos trabajado hasta la fecha. Al final de dicha exposición se abre una ronda de preguntas en las que se intenta responder a todas las dudas de la manera más dinámica, ejemplificando situaciones que expliquen cada pregunta.

Se decide hacer la presentación al final de las sesiones para que esta no influya en las actividades previas y en las reflexiones que se hacen al finalizar cada actividad, pues así las mujeres podrán obtener un aprendizaje propio con un nivel de riqueza más alto.

Objetivos:

- Que las mujeres conozcan de forma teórica el sentido de las actividades realizadas en las sesiones anteriores y de la comunicación no verbal.

● **JUEGO DEL TELÉFONO**

Fecha: 24 de septiembre de 2015

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Se realiza un círculo en el suelo en el que las participantes se encuentran sentadas, se les pide que manden de una en una mensajes relacionados con la comunicación no verbal o con las actividades vistas durante estos tres días.

Se elige esta técnica por tres motivos, en primer lugar necesitamos actividades que sean dinámicas pues esto fomentará el aprendizaje y ayudará a interiorizarlo, por otro lado mezclamos la comunicación verbal al emitir el mensaje con la no verbal al analizar el contenido de este y esto dará pie a comenzar la siguiente temática de trabajo. Por último hacemos referencia con esta actividad a que la información en muchas

ocasiones por vía oral puede ser alterada y llegar a nuestros oídos de una forma completamente diferente lo que hace que tendamos a malinterpretar a los demás.

Objetivo: Que las mujeres se den cuenta de que la información por vía oral no siempre es la más fiable, a demás de repasar conceptos vistos hasta la fecha.

● BINGO

Fecha: 1 de octubre de 2015

Duración: 20 minutos

Desarrollo: En varias ocasiones escuchamos a las mujeres comentar que para desconectar de las tareas de la casa y evadirse de la familia se iban por las tardes a jugar al bingo, es una actividad que les gusta y en la que muchas de ellas comparten un momento de relajación respecto al trabajo en la casa, por lo que mi compañera y yo decidimos introducirla en el cronograma.

Se le reparte a cada mujer del grupo una tabla que contiene 20 dibujos y palabras relacionadas con la comunicación, lo de introducir dibujos lo hicimos para que las participantes que no sabían leer pudiesen jugar con tranquilidad. Una de las educadoras dicta palabras mientras la otra ayuda a aquellas mujeres que lo necesitan, cuando alguna de ellas canta bingo elije una de las palabras del tablero, la explica y comenta en qué medida lleva a cabo esta acción en casa, por qué y cómo lo hace.

Objetivos:

- Trabajar la comunicación, atención y escucha a través del juego.

● VIDEO FÓRUM: CONFLICTOS COMÚNES DE COMUNICACIÓN

Fecha: 8 de octubre de 2015

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Se reproduce un video en el que están plasmados varios ejemplos de conflictos que se crean a raíz de la falta de comunicación.

Objetivos:

- Analizar diferentes situaciones afectadas por la falta de comunicación.
- ▶ *El video se puede encontrar: <https://www.youtube.com/watch?v=llHXC-tSnrc>*

● **JUEGO DE LA MACEDONIA**

Fecha: 15 de octubre de 2015

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Se hace un círculo con sillas y a cada participante se le asigna el nombre de una fruta y se le reparte un cartelito con dicho nombre para que se lo peguen en la camiseta, en este caso “Naranja, fresa y plátano” mientras una de las educadoras cuenta una historia la otra controla que la actividad se esté llevando a cabo de la forma correcta.. En el momento que se diga alguna de las frutas mencionadas anteriormente, los participantes que tengan dicho nombre se levantarán de la silla, así mismo si se menciona la palabra “Macedonia” todos se levantarán y se cambiarán de lugar.

Objetivo:

- Trabajar la comunicación, atención y escucha a través del juego.

● **CUENTA LA HISTORIA**

Fecha: 29 de octubre de 2015

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Se coge un folio de papel en blanco y una de las educadoras escribe una frase en el folio y la lee en voz alta, cada mujer, siguiendo un orden, dictará una frase que la educadora plasmará en el papel. Se intenta que las mujeres sigan la historia y que digan frases que tengan cierta coherencia con la anterior.

Una vez que todas las mujeres hayan hablado se cuenta la historia en voz alta y se lleva a cabo un proceso de reflexión sobre el cuento elaborado entre todas, en este

caso la gran mayoría de las mujeres en la reflexión dijeron haber relacionado en cuento con su vida personal en la infancia por lo que las frases que plasmaron eran de carácter personal, esto enriqueció aún más la historia.

Objetivos:

- Mejorar la creatividad.
- Trabajar la imaginación.
- Fomentar el trabajo en grupo.

● **PRESENTACIÓN: COMUNICACIÓN VERBAL Y ESCUCHA ACTIVA**

Fecha: 29 de octubre de 2015

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Se realiza una exposición en formato power point para que las mujeres obtengan un sustento teórico de lo que hemos trabajado hasta la fecha en cuanto a comunicación verbal y escucha activa. Al final de dicha exposición se abre una ronda de preguntas en las que se intenta responder a todas las dudas de la manera más dinámica, ejemplificando situaciones que expliquen cada pregunta.

Se decide hacer la presentación al final de las sesiones, al igual que en el bloque anterior, para que esta no influya en las actividades previas y en las reflexiones que se hacen al finalizar cada actividad, pues así las mujeres podrán obtener un aprendizaje propio con un nivel de riqueza más alto.

Objetivos:

- Proporcionar un apoyo teórico sobre la comunicación verbal y la escucha activa para que así las mujeres se acerquen más a esta definición.

● **REFLEXIÓN GRUPAL**

Fecha: 5 de noviembre de 2015

Duración: 25 minutos

Desarrollo: Las participantes junto a las educadoras se sientan en círculo y se lanza la siguiente pregunta: *¿Cómo os sentís en las sesiones y que cambiaríais de ellas?* Se abre entonces un debate en el que las mujeres comentan lo que más les gusta de las sesiones, lo que cambiarían y lo que las sesiones están suponiendo para ellas.

En este caso las mujeres comentaron que lo que más les gustaba era la relajación y lo que echaban en falta era activación física, en cuanto a lo que está suponiendo en sus vidas aportaron sentimientos y aspectos muy bonitos de cambio y mejora en la convivencia.

Objetivos:

- Conocer la opinión de las mujeres respecto a las sesiones para posibles mejoras futuras.
- Crear un ambiente participativo en el que predomine la libertad de expresión.

JUEGO DEL ARO

Fecha: 5 de noviembre de 2015

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Se hace un círculo en el que todas las participantes se encuentran agarradas de las manos, entre las manos de dos de ellas hay un aro por que tienen que pasar de una a otra introduciéndose por medio. De fondo se escucha una música y en el momento que las educadoras la paran la persona que tenga el aro deberá coger un papel de una caja que contiene una prueba y realizarla. Todas las pruebas van dirigidas a las demás participantes, es decir, tratan de mejorar el acercamiento con las compañeras.

Las educadoras tratarán de parar la música para que todas las mujeres participen, al final de dicha actividad se hace una reflexión para ver como se ha sentido cada una de ellas.

Objetivos:

- Fomentar el acercamiento entre compañeras.
- Mejorar la relación de grupo

● MURAL

Fecha: 12 de noviembre de 2015

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Con papel continuo se hace un mural en blanco y se pone en el suelo, las mujeres se colocan alrededor para escribir o dibujar lo que quieran respecto a las sesiones y a la comunicación en su familia, también se dejan plasmadas con pintura de manos sus huellas y su nombre debajo, una vez que terminan el mural se coloca en el aula y se da pie a que las mujeres hablen de lo que han representado en el mural para conocer la realidad que han vivido o están viviendo.

Objetivos:

- Fomentar la libertad de expresión mediante el dibujo o la escritura.

● ROLE-PLAYING

Fecha: 12 de noviembre de 2015

Duración: 30 minutos

Desarrollo: El role playing es una técnica a través de la que se representan situaciones de la vida real, cada mujer adopta el papel de un personaje en el ámbito familiar y lo representa según la situación que se le explique.

El resto de las mujeres observan la representación para que una vez que esta finalice la comenten, se hacen varios teatros de cinco minutos para que todas participen y al final de cada uno de lleva a cabo un proceso reflexivo.

Objetivos:

- Trabajar conjuntamente, mediante la representación de una realidad, aspectos como las relaciones interpersonales, y las motivaciones o emociones que actúan en la toma de decisiones.
- Imaginar la forma de actuar y las decisiones que tomaría cada persona en el lugar de cada personaje

- ▶ *Actividad adaptada de: file:///C:/Users/Luisa/Downloads/Dialnet-ElRoleplayingUnaTecnicaParaFacilitarLaEmpatiaYLaPe-126264.pdf*

● TRIVIAL

Fecha: 19 de noviembre de 2015

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Se plasma en formato power point un juego que contiene una serie de preguntas con puntuaciones que oscilan entre 100 y 400, las participantes eligen el tema que quieren y la puntuación de la pregunta y tienen que contestarla bien para conseguir el mayor número de puntos.

Se les prestó la ayuda necesaria tanto por parte del grupo como de las educadoras, se consiguieron contestar correctamente todas las cuestiones excepto una de ellas, por lo que la evaluación fue positiva.

Objetivos:

- Repasar y evaluar los conocimientos y aprendizajes adquiridos en las sesiones de una forma dinámica.
 - Trabajar la memoria a corto plazo.
- ▶ *Actividad adaptada de: <http://ocio.uncomo.com/articulo/como-crear-un-juego-jeopardy-en-powerpoint-635.html>*

● CONVIVIO

Fecha: 26 de noviembre de 2015

Duración: 30 minutos

Desarrollo: Durante las sesiones se va recaudando dinero en una hucha para que al final de las sesiones se lleve a cabo un desayuno en conjunto donde compartir nuestras experiencias y despedirnos como grupo.

Se compra comida y bebida con este dinero recaudado y se reparte en platos para que todas podamos disfrutar el desayuno, a este convivio están invitados hijos y parejas de las mujeres que han participado, aunque la gran mayoría decidió no llevar a nadie y compartir el final del proyecto entre nosotras.

Objetivos:

- Crear un ambiente de convivencia.
- Diversión.

CARIÑOGRAMA

Fecha: 3 de diciembre de 2015

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Cada mujer con o sin ayuda de las educadoras escribe en un pedazo de papel su nombre, las educadoras sociales también participarán en esta actividad. Una vez que todas hayan escrito su nombre ponen en papel en una bolsa y aleatoriamente se repartirá uno a cada una, intentando que a nadie le toque su propio nombre.

Una vez que todas tengan el trozo de folio le escribirán algo positivo a la mujer de la cual le ha tocado el nombre y a medida que vayan acabando lo dejarán en lo alto de la mesa con el nombre a la vista, recogerán cada una el suyo y lo leerán en voz alta.

Objetivos:

- Descubrir las cualidades positivas propias y de las demás mujeres y ponerlas de manifiesto a través de la felicitación y el agradecimiento.

► *Actividad adaptada de:*

http://www.cepmalaga.com/aulavirtual/pluginfile.php?file=%2F1579%2Fmod_resource%2Fcontent%2F1%2FFicha%20T%C3%A9cnica%20-%20CARI%C3%91OGRAMA.pdf

● CARTA DE INTENCIONES

Fecha: 3 de diciembre de 2015

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Se le reparte a cada participante una hoja en blanco en la que van a escribir su nombre, las mujeres deben pensar algo que quieran cumplir en cierto periodo de tiempo, uno o varios objetivos que se quieran poner a si mismas y que crean que pueden conseguir hasta la fecha establecida.

Todas cuentan con la ayuda de las educadoras en todo momento, sobre todo aquellas mujeres que no saben escribir.

Una vez que hayan escrito los objetivos que quieren alcanzar doblan la carta y la meten en un sobre el cual cerrarán y no abrirán hasta la fecha en la que crean que van conseguir lograr el objetivo, para no olvidar la fecha se escribe en el sobre y se le pide a las mujeres que lo conserven en un lugar que sea fácil de recordar para abrirlo el día correspondiente y ver si se han conseguido los objetivos y por qué.

Objetivos:

- Establecer objetivos a cumplir en un periodo de tiempo para motivar a las mujeres a seguir mejorando la comunicación con su familia.

● EVALUACIÓN

Fecha: 3 de diciembre de 2015

Duración: 10 minutos

Desarrollo: Se reparten dos cuestionarios por persona, uno de carácter intrafamiliar y otro que evalúa las sesiones y el trabajo realizado por cada participante al igual que la opinión personal.

Se contesta con la X en la escala: Siempre, frecuentemente, alguna vez y nunca de forma anónima, por lo que se anima a las participantes a contestar con total

sinceridad, pues así se pueden realizar cambios en el futuro en relación a las respuestas obtenidas.

Objetivo: Autoevaluar las sesiones.

Anexo 2: Modelo de los cuestionarios

ESCALA PARA LA EVALUACIÓN DE LAS RELACIONES INTRAFAMILIARES (E.R.I)

Adaptación de (Rivera Heredia y Andrade Palos, 2010)

Ayúdanos a conocer cómo funcionan las familias y las relaciones intrafamiliares en México, concretamente en Mérida, mediante la base de la experiencia que tienes con tu propia familia. La información que proporcionas en el siguiente cuestionario será anónima y confidencial. Lo que nos interesa es conocer el punto de vista personal por lo que ruego seas lo más sincera y espontánea posible.

Gracias por tu colaboración.

A continuación encontrarás un total de 14 ítems que representan aspectos relacionados con tu familia. Indica con una X el número más adecuado para cada frase en relación al comportamiento de tu familia en cada caso, basándote en la siguiente escala de evaluación del uno al cuatro:

NUNCA

ALGUNA VEZ

FRECUENTEMENTE

SIEMPRE

Iniciales de tu nombre y apellidos:

Edad:

Sexo: M () F ()

Estado civil:

Hijos/as:

	Nunca	Alguna vez	Frecuentemente	Siempre
Los miembros de mi familia acostumbran a hacer cosas juntos				
Los miembros de mi familia expresan abiertamente los puntos de vista				
Me avergüenza mostrar mis emociones frente a mi familia				
Mi familia es cálida y me brinda apoyo				
Mi familia me escucha				
Cuando tengo un problema lo comparto con mi familia				
En mi familia expresamos abiertamente nuestro cariño				
He respetado y he sido respetada en mi familia				
Mi familia toma decisiones en conjunto				
Tengo una familia cariñosa				
En mi familia hay muchas discusiones				
Las tareas familiares no están lo suficientemente bien distribuidas en casa				
Los miembros de mi familia se disculpan de sus errores cuando los cometen				
En mi familia hay un sentimiento de unión				

AUMENTANDO LA COMUNICACIÓN, DISMINUYENDO LOS CONFLICTOS

EVALUACIÓN FINAL

Las sesiones de Nutrición han llegado a su fin y con esto las sesiones de Comunicación Familiar en las que hemos estado trabajando desde la educación social los meses de septiembre a diciembre del año 2015.

Como método de evaluación y cierre del programa que hemos realizado os animo a que rellenéis el siguiente cuestionario que servirá para mejorar otros programas futuros en los que trabaje semejantes al que hemos llevado a cabo en estos tres meses. La evaluación también servirá para que todas y cada una de vosotras os sintáis escuchadas y podáis expresar como os habéis sentido y en qué grado os ha servido.

El cuestionario es totalmente anónimo, esto os dará libertad a la hora de contestar a las preguntas y de escribir las observaciones, por lo tanto ruego contestéis con la mayor sinceridad posible para que sea de utilidad.

Se trata de 13 ítems a los que deberéis dar respuesta señalando con una X en la casilla correspondiente, teniendo en cuenta las siguientes puntuaciones de 1 a 4, según consideres conveniente teniendo en cuenta la siguiente valoración:

NUNCA

ALGUNA VEZ

FRECUENTEMENTE

SIEMPRE

Iniciales de tu nombre y apellidos:

Edad:

Sexo: M () F ()

Estado civil:

Hijos/as:

	Nunca	Alguna vez	Frecuentemente	Siempre
He acudido a las sesiones de Nutrición				
He participado en las actividades				
He entendido las dinámicas de las sesiones				
He aprendido conceptos que desconocía				
Las sesiones me han ayudado en mi vida diaria				
Me he sentido escuchada en las sesiones				
Me he sentido cómoda realizando las actividades				
He respetado y he sido respetada en las sesiones				
He compartido mi experiencia en las sesiones con mi familia				
He realizado los ejercicios en casa				
He tratado de pensar antes de hablar y empezar una discusión				
He mejorado mi comunicación en la familia				
Volvería a repetir los talleres de comunicación				

Observaciones:

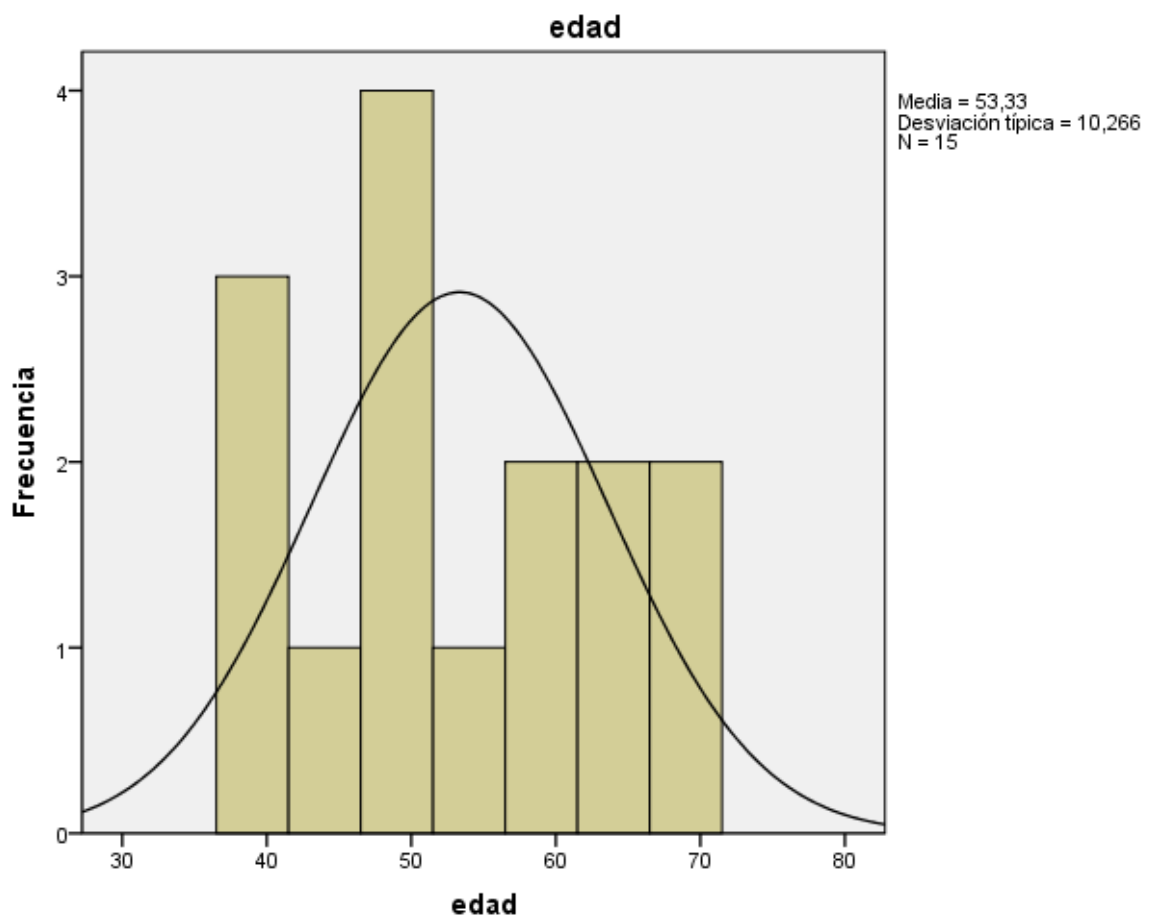
Anexo 3: Análisis de los datos generales de los cuestionarios

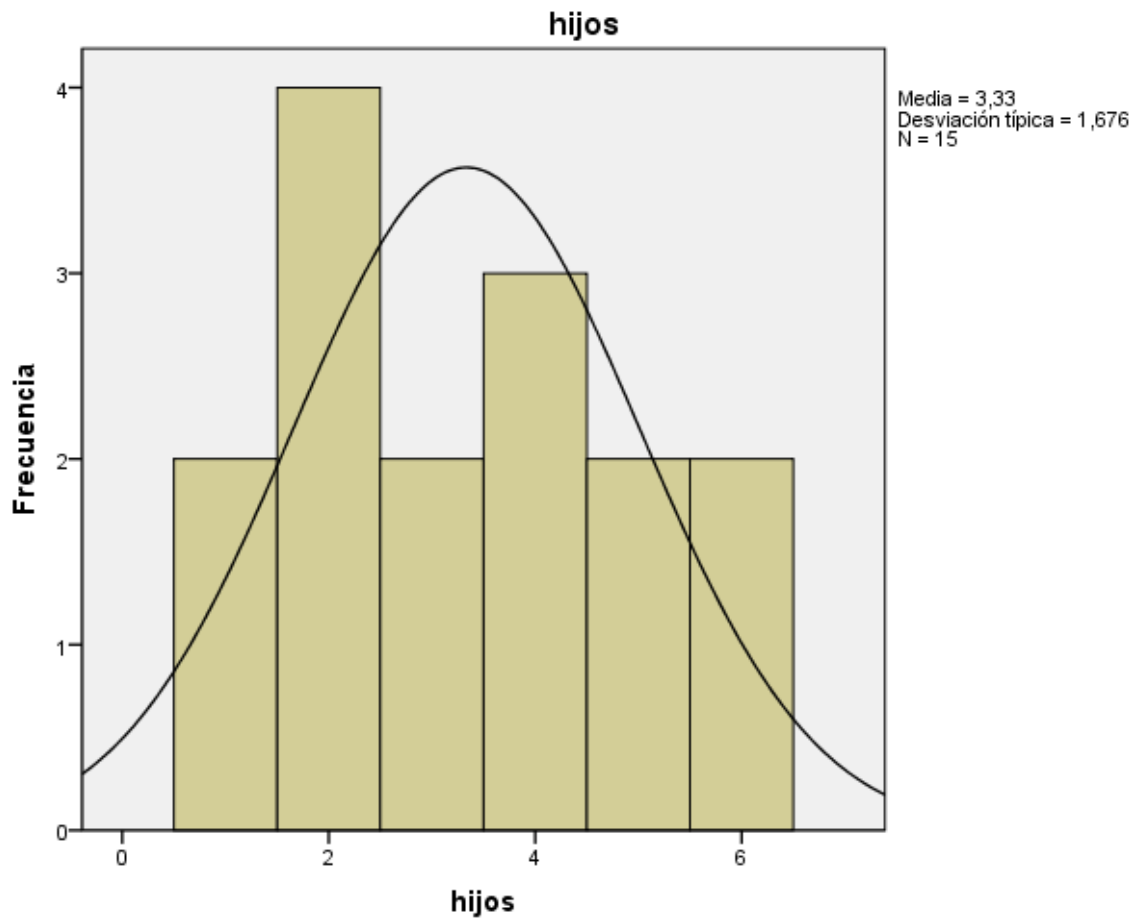
Edad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	39	1	6,7	6,7	6,7
	40	2	13,3	13,3	20,0
	45	1	6,7	6,7	26,7
	50	3	20,0	20,0	46,7
	51	1	6,7	6,7	53,3
	52	1	6,7	6,7	60,0
	57	1	6,7	6,7	66,7
	59	1	6,7	6,7	73,3
	62	1	6,7	6,7	80,0
	66	1	6,7	6,7	86,7
	69	1	6,7	6,7	93,3
	70	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Hijos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1	2	13,3	13,3	13,3
	2	4	26,7	26,7	40,0
	3	2	13,3	13,3	53,3
	4	3	20,0	20,0	73,3
	5	2	13,3	13,3	86,7
	6	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	



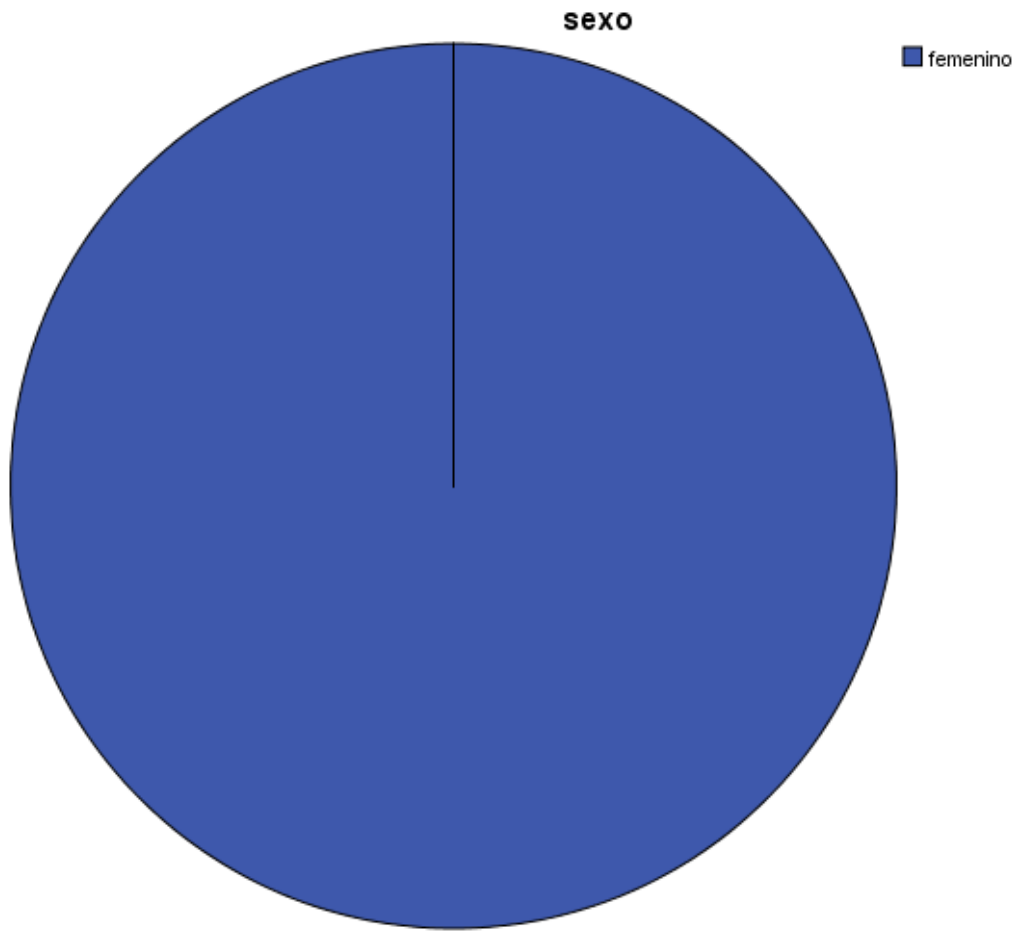


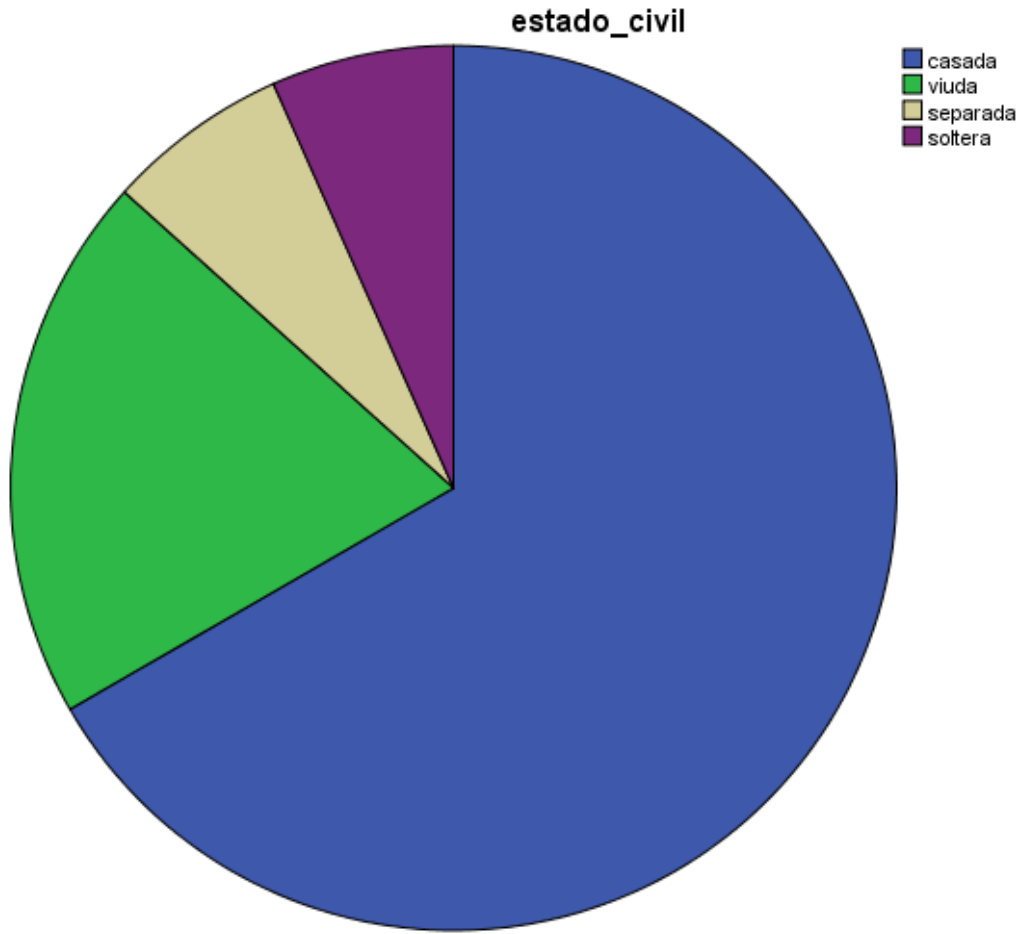
Sexo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos femenino	15	100,0	100,0	100,0

Estado civil

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos casada	10	66,7	66,7	66,7
viuda	3	20,0	20,0	86,7
separada	1	6,7	6,7	93,3
soltera	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	





N	Válidos	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Per	centiles	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25		2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00
50		2,00	2,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	4,00	2,00	2,00
75		2,00	2,00	4,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	4,00	2,00	2,00

TABLAS DE FRECUENCIA

Los miembros de mi familia acostumbran a hacer cosas juntos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	nunca	2	13,3	13,3	13,3
	alguna vez	11	73,3	73,3	86,7
	frecuentemente	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Los miembros de mi familia expresan abiertamente los puntos de vista

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	nunca	5	33,3	33,3	33,3
	alguna vez	7	46,7	46,7	80,0
	frecuentemente	3	20,0	20,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Me avergüenza mostrar mis emociones frente a mi familia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	alguna vez	3	20,0	20,0	20,0
	frecuentemente	7	46,7	46,7	66,7
	siempre	5	33,3	33,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Mi familia es cálida y me brinda apoyo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	nunca	3	20,0	20,0	20,0
	alguna vez	9	60,0	60,0	80,0
	frecuentemente	3	20,0	20,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Mi familia me escucha

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	nunca	2	13,3	13,3	13,3
	alguna vez	13	86,7	86,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Cuando tengo un problema lo comparto con mi familia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	nunca	5	33,3	33,3	33,3
	alguna vez	7	46,7	46,7	80,0
	frecuentemente	3	20,0	20,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

En mi familia expresamos abiertamente nuestro cariño

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	nunca	3	20,0	20,0	20,0
	alguna vez	9	60,0	60,0	80,0
	frecuentemente	3	20,0	20,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

He respetado y he sido respetada en mi familia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	alguna vez	9	60,0	60,0	60,0
	frecuentemente	5	33,3	33,3	93,3
	siempre	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Mi familia toma decisiones en conjunto

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	nunca	5	33,3	33,3	33,3
	alguna vez	10	66,7	66,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tengo una familia cariñosa

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	nunca	1	6,7	6,7	6,7
	alguna vez	10	66,7	66,7	73,3
	frecuentemente	4	26,7	26,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

En mi familia hay muchas discusiones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	nunca	1	6,7	6,7	6,7
	alguna vez	5	33,3	33,3	40,0
	frecuentemente	9	60,0	60,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Las tareas familiares no están lo suficientemente bien distribuidas en casa

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	frecuentemente	5	33,3	33,3	33,3
	siempre	10	66,7	66,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

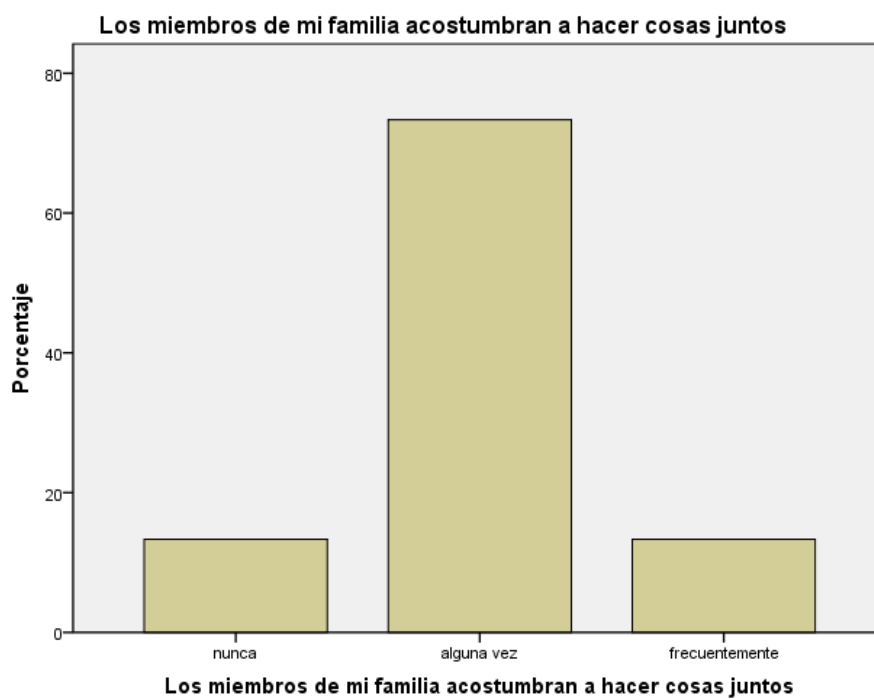
Los miembros de mi familia se disculpan de sus errores cuando los cometen

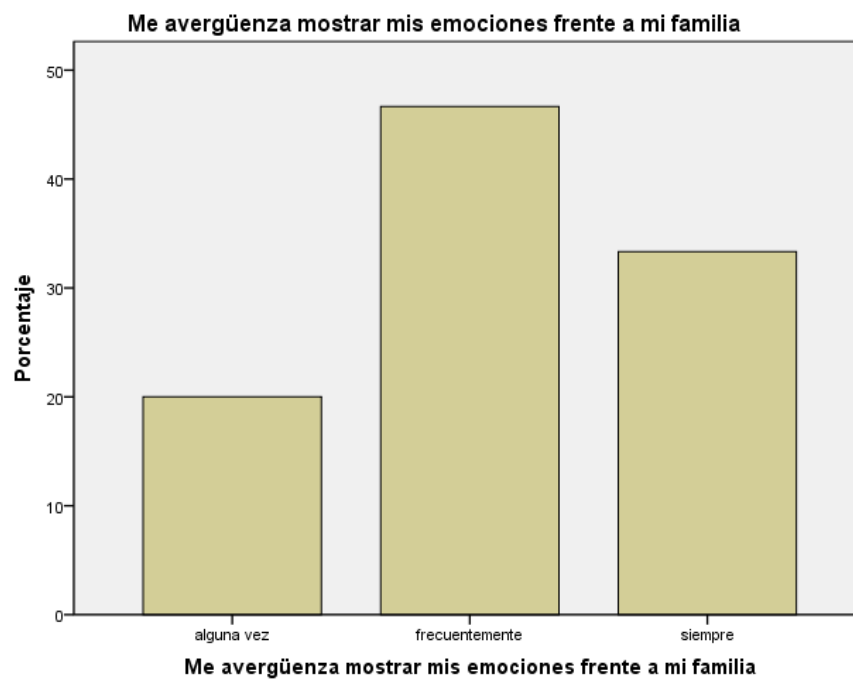
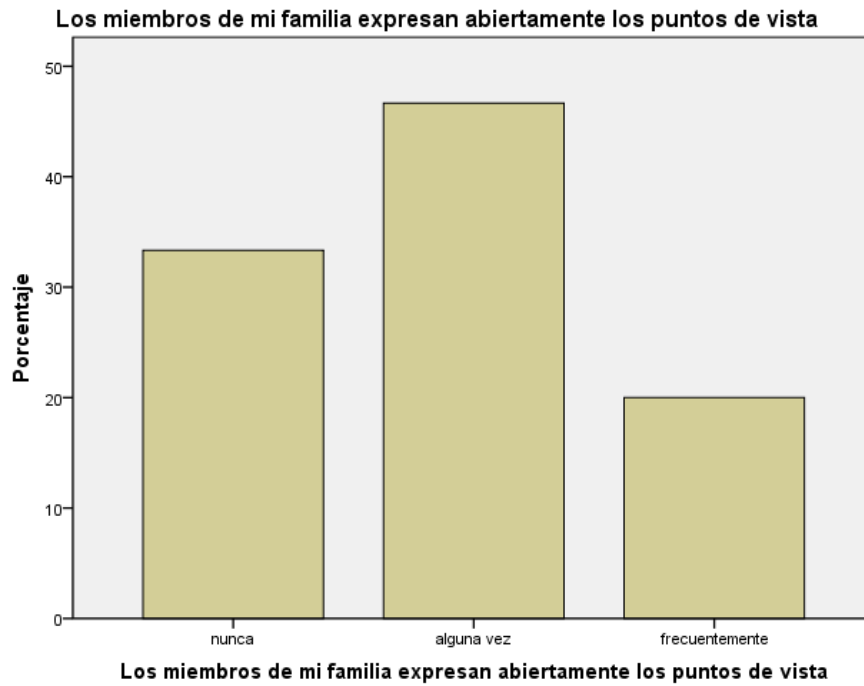
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	nunca	4	26,7	26,7	26,7
	alguna vez	10	66,7	66,7	93,3
	frecuentemente	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

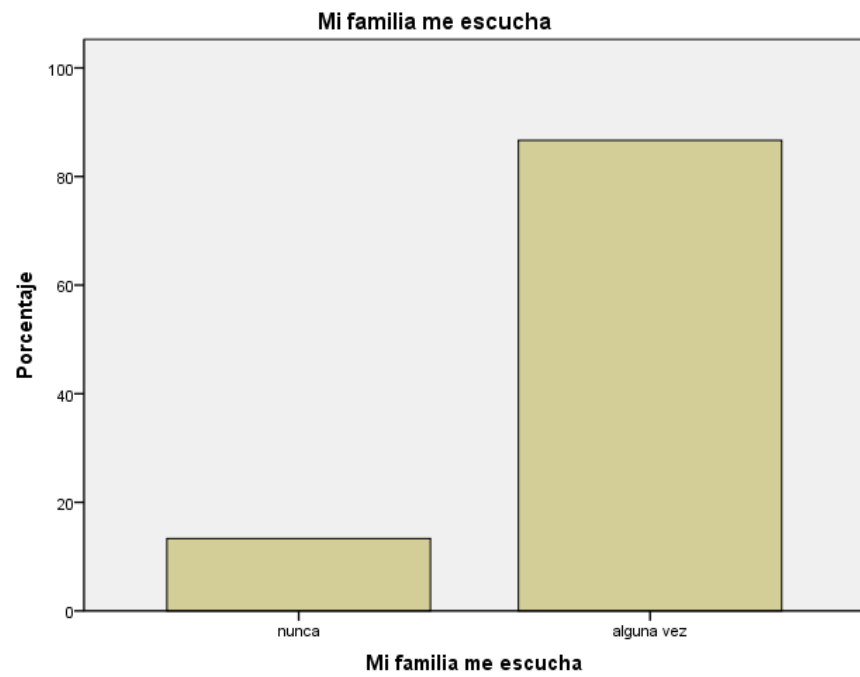
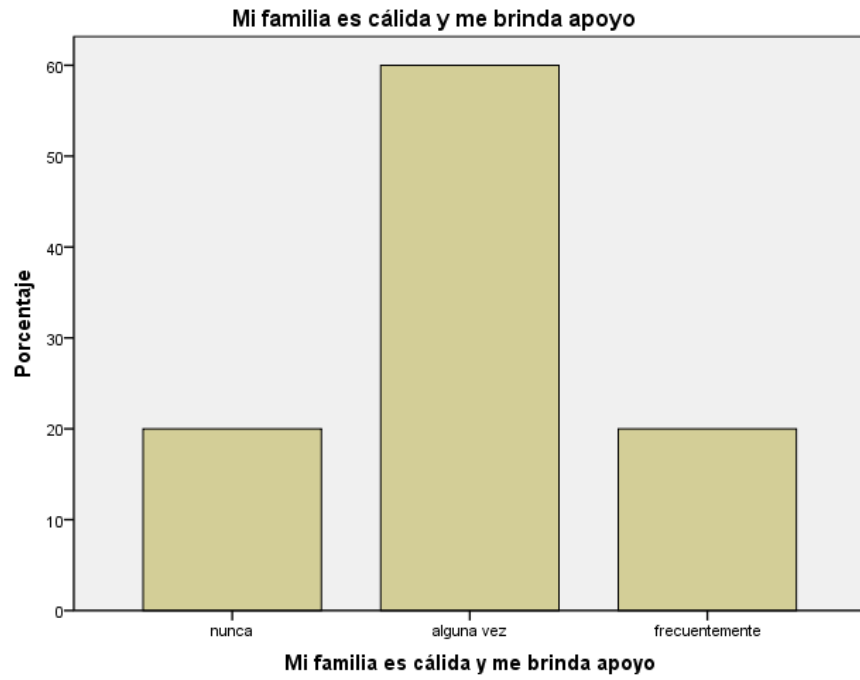
En mi familia hay un sentimiento de unión

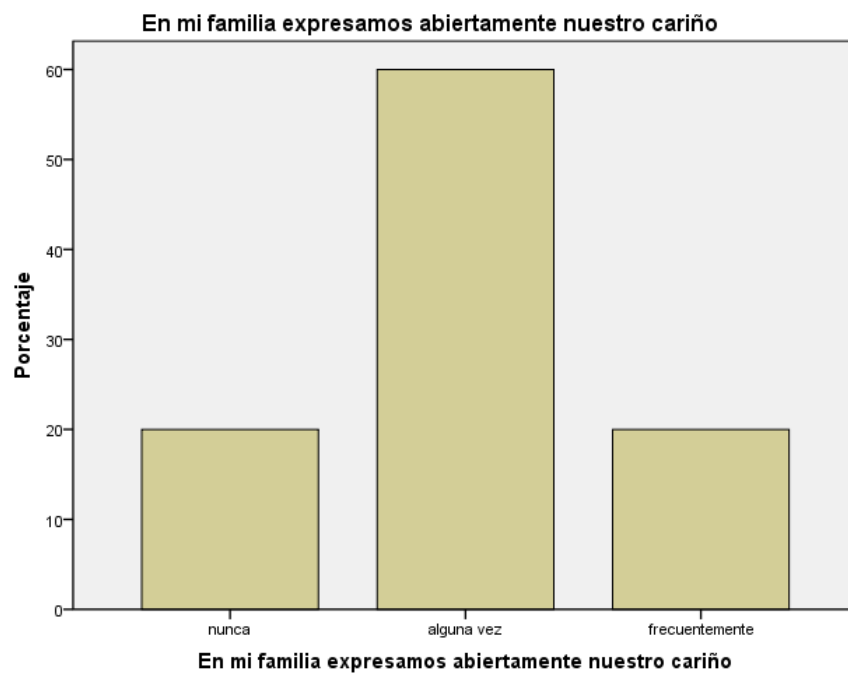
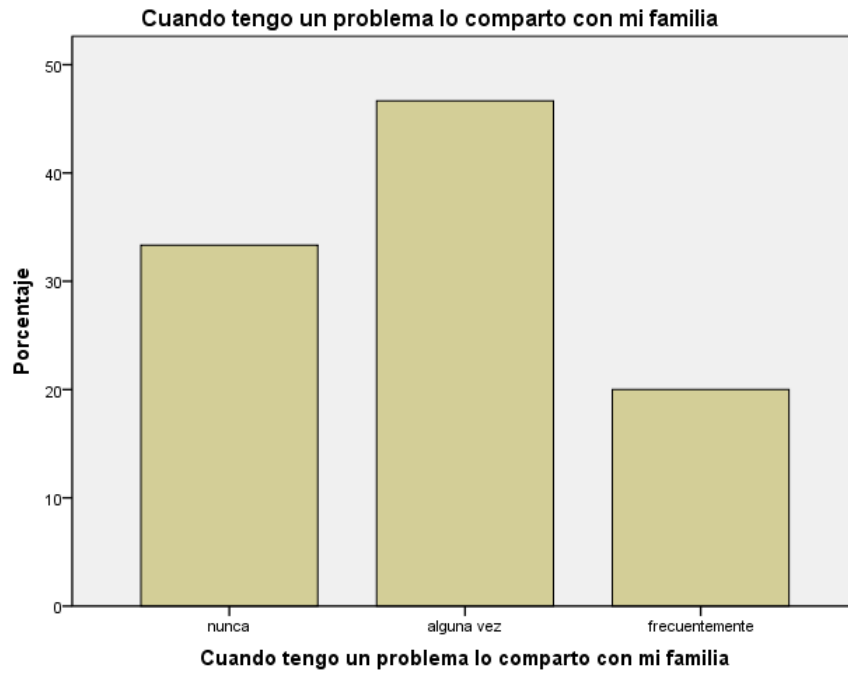
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	nunca	2	13,3	13,3	13,3
	alguna vez	11	73,3	73,3	86,7
	frecuentemente	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

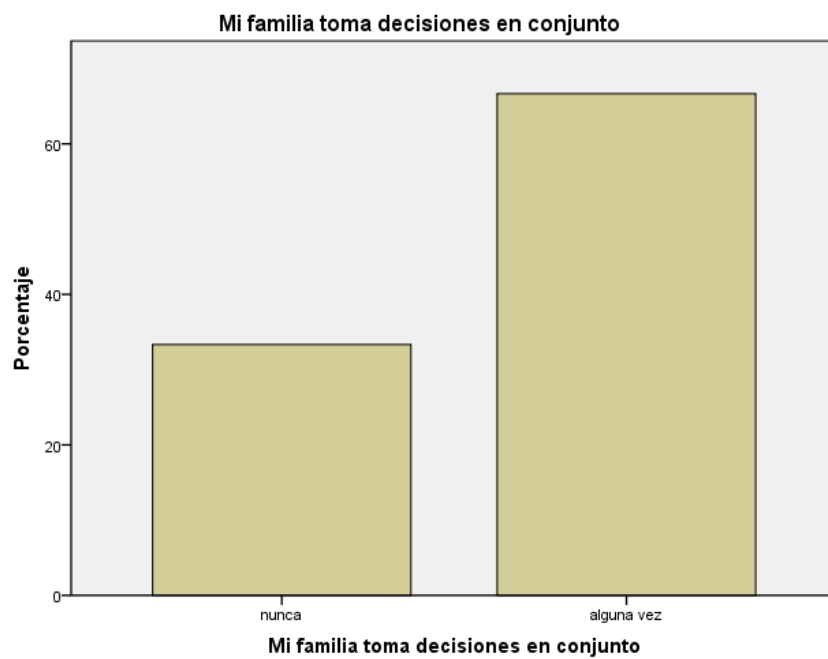
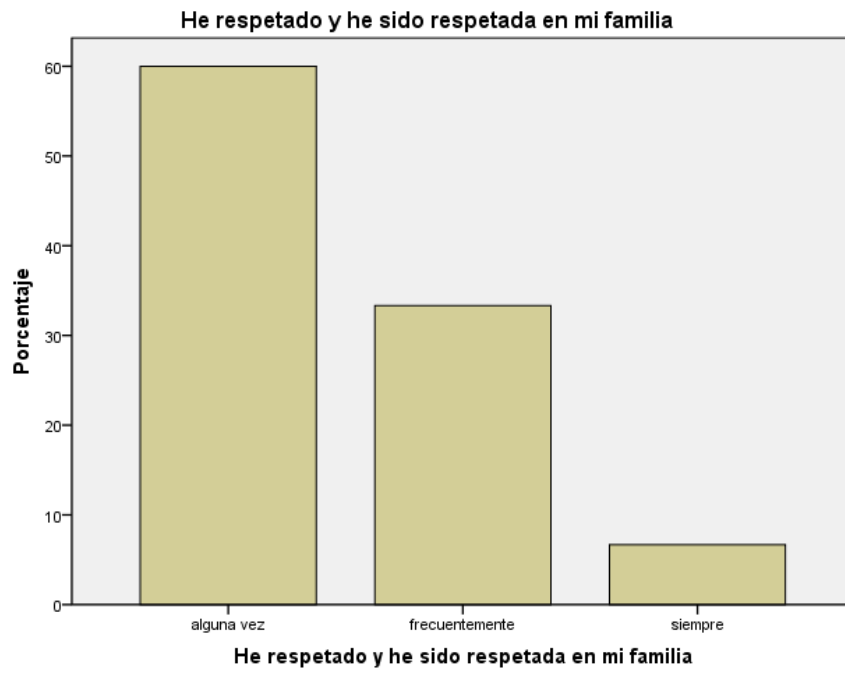
GRÁFICOS DE BARRAS

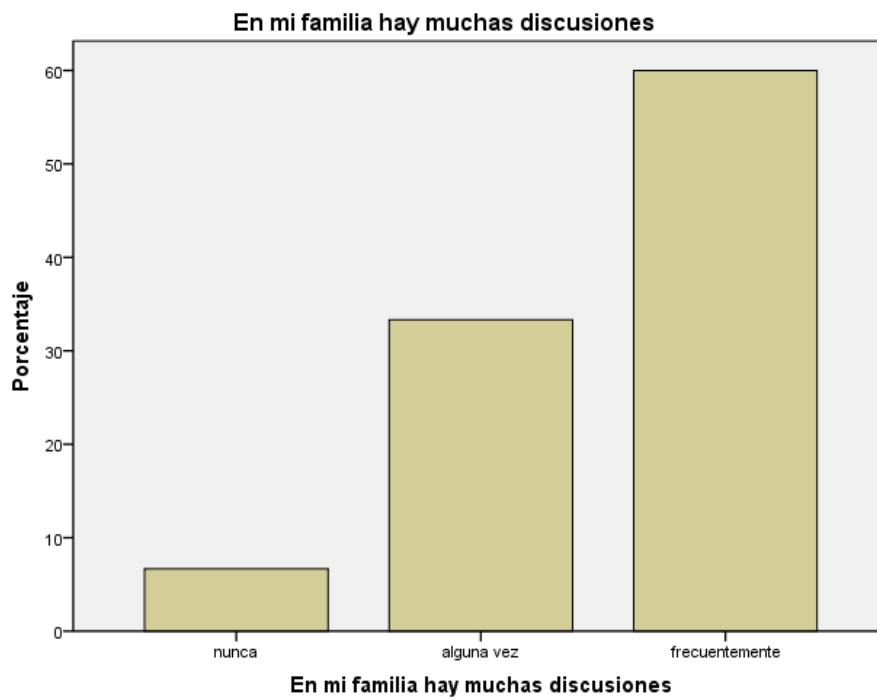
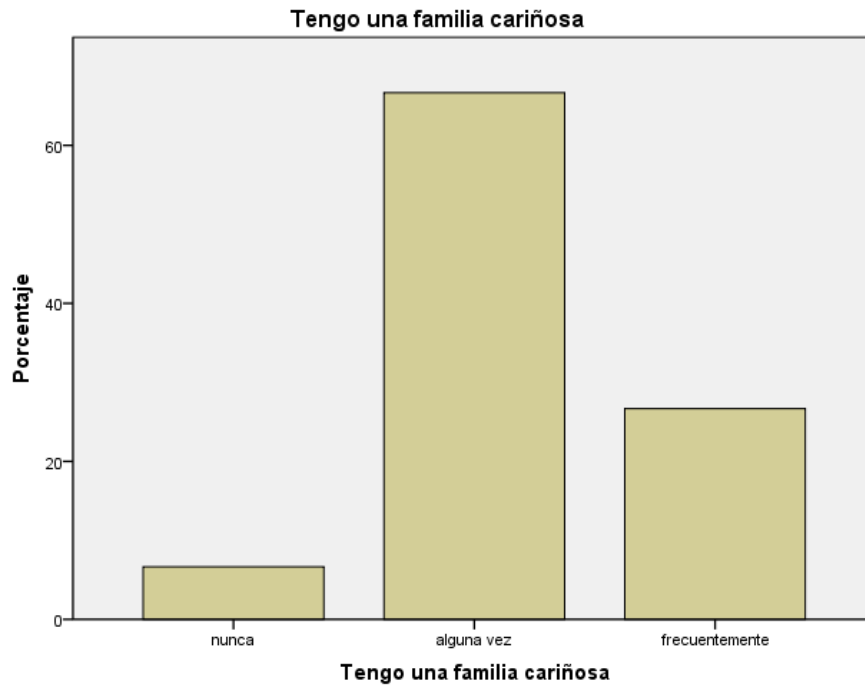


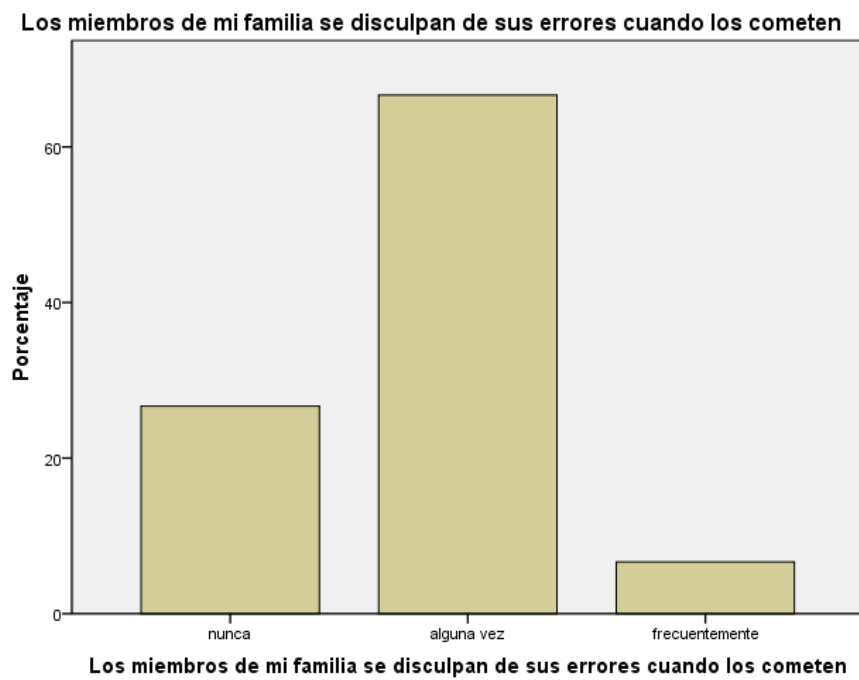
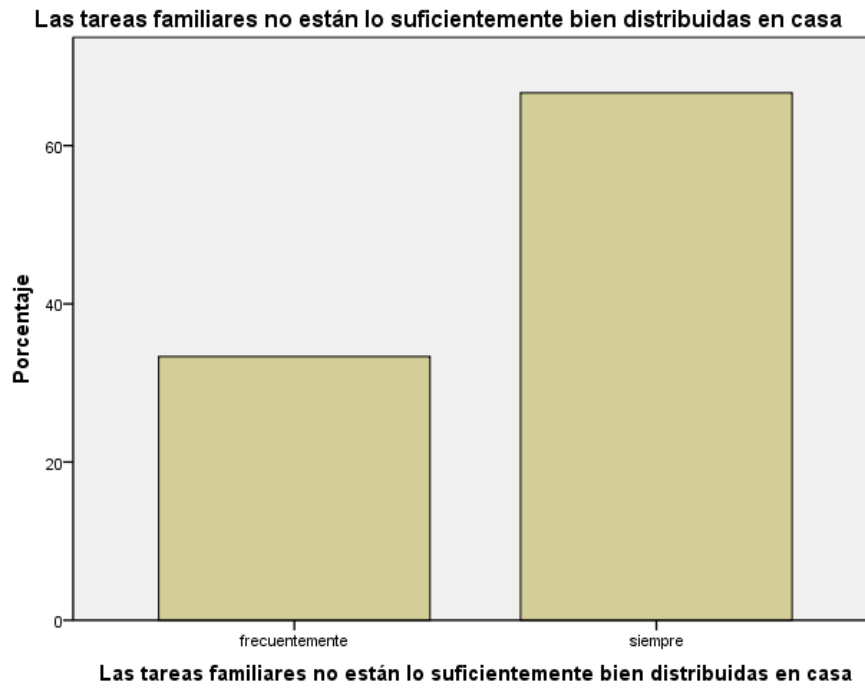


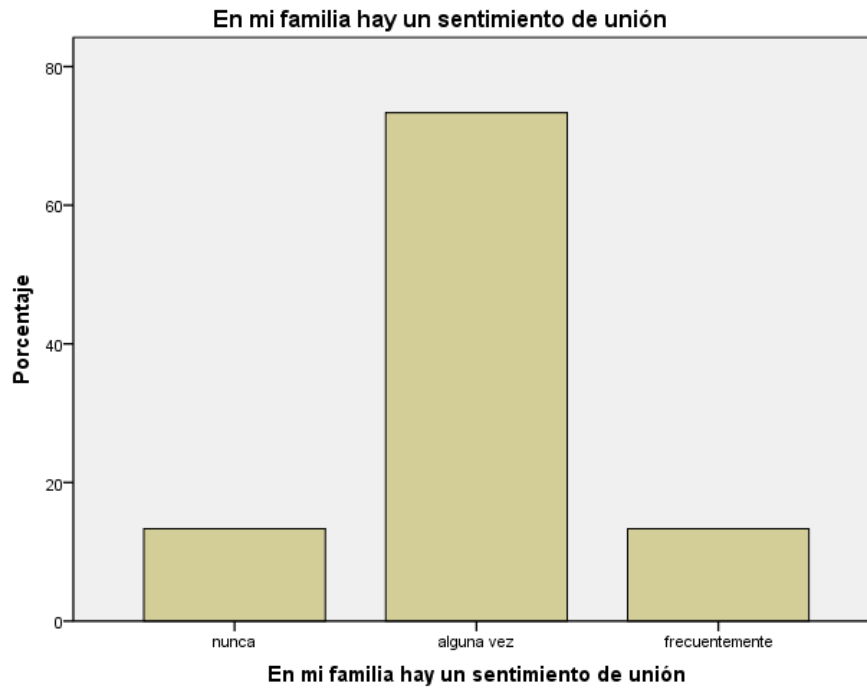












Anexo 5: Análisis de resultados de cuestionario de las sesiones.

RESULTADOS ESTADÍSTICOS

		He acu did o a las ses ion es de nut rici ón	He parti cipa do en las acti vida des	He ente ndo las difi culta des de las sesi one s	He apre ndido con cept os que desc ono cía	La s ses ion es me han ayud ado en mi vida dia ria	Me he sent ido esc uch ada en las sesi one s	Me he sent ido cómo reali zan do las acti vida des	He res pet ado y he sido repet ado por las sesi one s	He com parti do mi expe rien cia en las sesi one s con mi fami lia	He real iza do los ejer cici os en cas a	He trat ado de pen sar antes de hab lar y em pez ar una disc usión	He mejor ado mi comu nicaci ón en la famili a	Volv ería a repeti r los taller es de comu nicaci ón
N	Válidos	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Perc	25	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	4,00	3,00	3,00	2,00	2,00	2,00	2,00	4,00
entil	50	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	4,00	4,00	4,00	2,00	3,00	3,00	3,00	4,00
es	75	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00

TABLAS DE FRECUENCIA

He acudido a las sesiones de nutrición

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos frecuentemente	8	53,3	53,3	53,3
siempre	7	46,7	46,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

He participado en las actividades

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos alguna vez	5	33,3	33,3	33,3
frecuentemente	5	33,3	33,3	66,7
siempre	5	33,3	33,3	100,0
Total	15	100,0	100,0	

He entendido las dinámicas de las sesiones

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos frecuentemente	11	73,3	73,3	73,3
siempre	4	26,7	26,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

He aprendido conceptos que desconocía

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos alguna vez	4	26,7	26,7	26,7
frecuentemente	8	53,3	53,3	80,0
siempre	3	20,0	20,0	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Las sesiones me han ayudado en mi vida diaria

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	alguna vez	8	53,3	53,3	53,3
	frecuentemente	5	33,3	33,3	86,7
	siempre	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Me he sentido escuchada en las sesiones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	frecuentemente	2	13,3	13,3	13,3
	siempre	13	86,7	86,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Me he sentido cómoda realizando las actividades

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	alguna vez	1	6,7	6,7	6,7
	frecuentemente	4	26,7	26,7	33,3
	siempre	10	66,7	66,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

He respetado y he sido respetada por las sesiones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	frecuentemente	4	26,7	26,7	26,7
	siempre	11	73,3	73,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

He compartido mi experiencia en las sesiones con mi familia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	alguna vez	11	73,3	73,3	73,3
	frecuentemente	4	26,7	26,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

He realizado los ejercicios en casa

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	nunca	1	6,7	6,7	6,7
	alguna vez	6	40,0	40,0	46,7
	frecuentemente	6	40,0	40,0	86,7
	siempre	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

He tratado de pensar antes de hablar y empezar una discusión

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	alguna vez	6	40,0	40,0	40,0
	frecuentemente	9	60,0	60,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

He mejorado mi comunicación en la familia

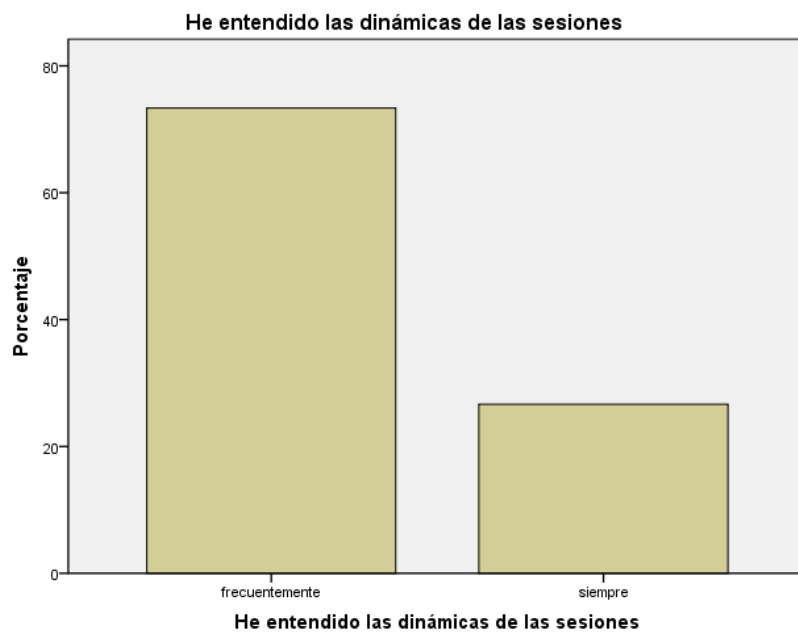
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	alguna vez	5	33,3	33,3	33,3
	frecuentemente	10	66,7	66,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

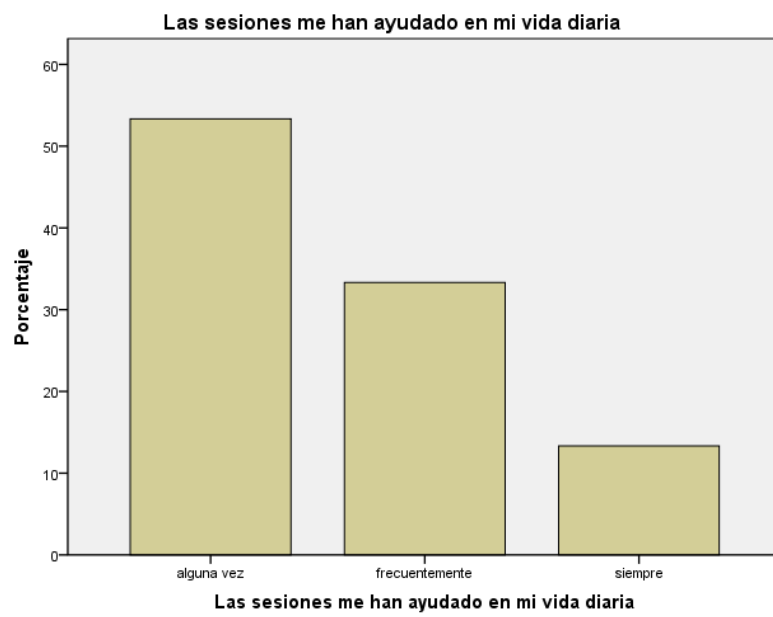
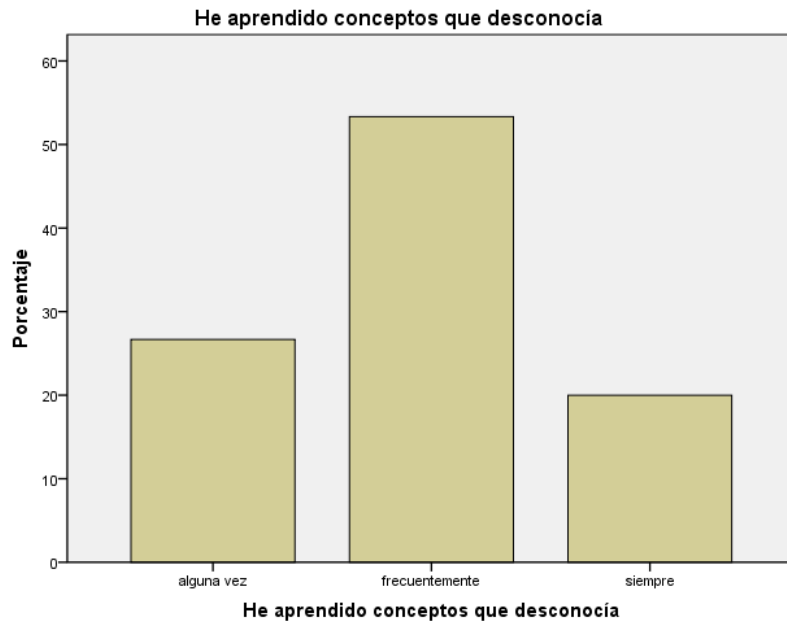
Volvería a repetir los talleres de comunicación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	frecuentemente	3	20,0	20,0	20,0
	siempre	12	80,0	80,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

GRÁFICOS DE BARRAS



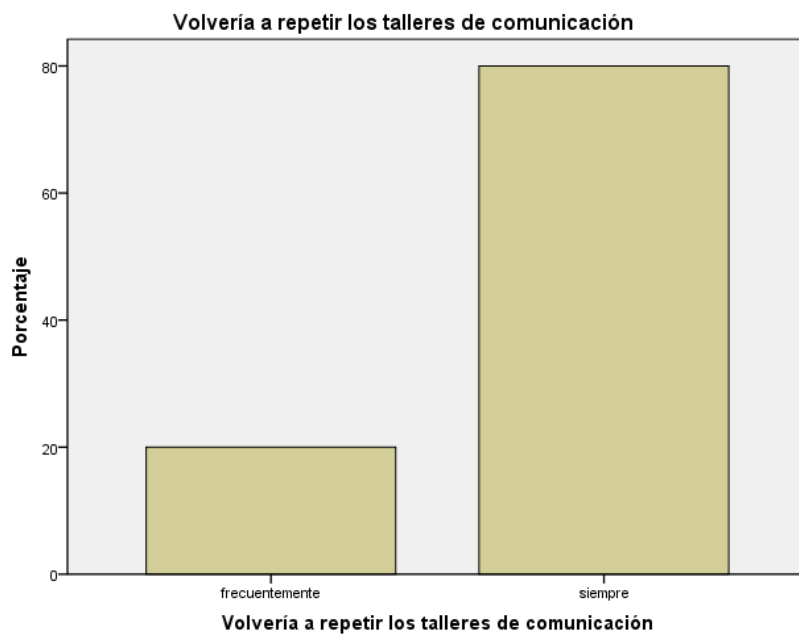
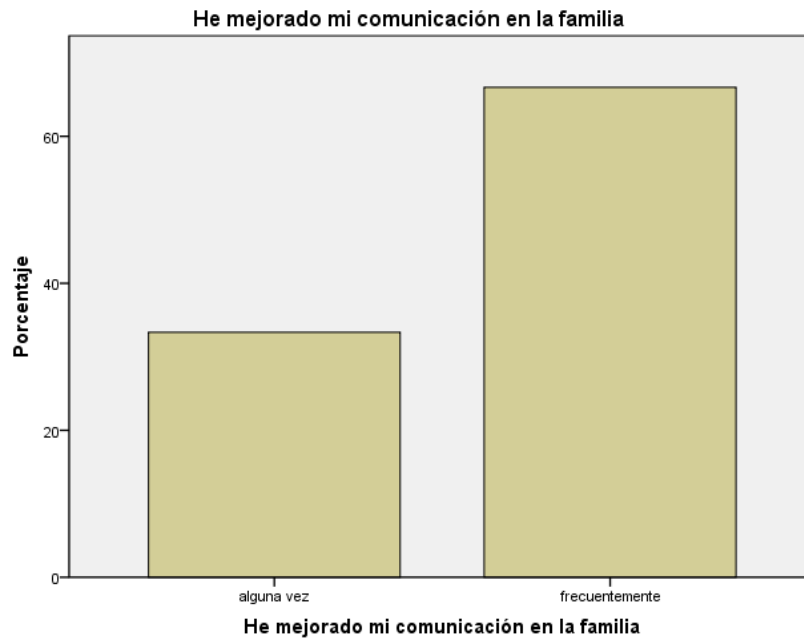












Anexo 6: Evidencias fotográficas

