



UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA

**Facultad de Ciencias de la Educación
Trabajo Fin de Grado
Educación Social**

**“Las relaciones sociales, una herramienta
básica para salir de las adicciones”
“Social relations, a basic tool to overcome
addictions”**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LAS
HABILIDADES SOCIALES DE PERSONAS CON ADICCIONES**

**INTERVENTION PROJECT TO IMPROVE SOCIAL SKILLS OF
PEOPLE WITH ADDICTIONS**

JULIO DEL 2016

Autora: Noemi Rodríguez Ramírez.

E-mail: noemi-rr-94@hotmail.com

Tutor TGF: Rafael Galante.

Curso académico: 2015/16

RESUMEN

Este proyecto de intervención tiene como propósito ampliar el tejido social de ocho personas inmersas en el programa educativo-terapéutico de Proyecto Hombre de Málaga en la fase de Acogida con la intención de que consigan implicar a personas que le sirvan de apoyo y acompañamiento en su proceso de crecimiento personal.

Dicho proyecto se ha materializado en cuatro talleres, cada uno de ellos ha tratado un tema específico dentro de las habilidades sociales con la intención de que los que participen en ellos lleguen a detectar sus fortalezas personales para mejorar su confianza, entiendan cómo funcionan los miedos sociales y proporcionarles herramientas para que se enfrenten a ellos, además de favorecer habilidades de comunicación asertiva.

La metodología en la que está basada la intervención busca de una forma autorreflexiva la indagación sobre una práctica para comprenderla y mejorarla, esto implica la participación activa de los/as participantes con la finalidad de que sean ellos/as los/as protagonistas del proyecto en su totalidad al partir de sus necesidades, motivaciones e intereses para propiciar así un cambio que les haga estar más cerca de la persona que quieren llegar a ser.

En cuanto a la evaluación se ha combinado un diseño empírico analítico con otro de carácter más sociocrítico con la idea de respetar la naturaleza de la intervención, los cuales nos han hablado de la mejora en las habilidades de las personas que participaban en los talleres para conseguir los objetivos establecidos.

PALABRAS CLAVES: Adicciones, Terapéutico-Educativo, Habilidades Sociales, Socialización, Talleres.

ABSTRAC

This intervention project aims to expand relationships of eight people immersed in the educational-therapeutic program Proyecto Hombre in Malaga in the phase of Acogida with the purpose to get people involved that can be of support and assistance in their process of personal growth.

This project has resulted in four workshops. Each one of these workshops have dealt with a specific issue about social skills with the intention that those who participate in them come to identify their personal strengths to improve their confidence and also that they can understand how social fears work, besides to provide them with the necessary tools to face them. Moreover, these workshops promote assertive communication skills.

The methodology in which the intervention is based looks for inquiring in a self-reflexive way a practice to understand and improve it. This involves the active participation of the participants so that they can be the protagonists of the entire project based on their needs, motivations and interests in order to contribute to a change that will make them being closer to the person they want to become.

Concerning the evaluation, we have combined an analytical empirical design with another one with a more sociocritical character with the idea to respecting the nature of the intervention, which has resulted into an improvement of the people skills who took part in the workshops to achieve the proposed objectives.

KEY WORDS: Addictions, Therapeutic-Education, Social Skills, Socialization, workshops.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
2.CONTEXTUALIZACIÓN	10
3.ANÁLISIS DE NECESIDADES.....	13
4.OBJETIVOS	16
5.METODOLOGÍA	17
5.1 TALLERES	18
5.1.1 Sesión 1: “Autoconcepto: autoimagen, autoestima y autocomportamiento.”.....	18
5.1.2 Sesión 2: “Miedos Sociales”.....	19
5.1.3 Sesión 3: “Habilidades de Comunicación Asertiva”.	20
5.1.4 Sesión 4: “¿Dónde puedo aplicar lo aprendido? Evaluación de los talleres y verificación de compromisos semanales.”	20
6.TEMPORALIZACIÓN	22
7.PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN	23
8.ANÁLISIS DE LA PUESTA EN PRÁCTICA Y PROPUESTAS PARA DESARROLLOS FUTUROS.....	27
9.CONCLUSIONES.....	29
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	33
REFLEXIÓN SOBRE MI PROCESO DE APRENDIZAJE EN EL GRADO	35
ANEXOS	39
ANEXO I	39
ANEXO II	55
ANEXO III	56
ANEXO IV	58
ANEXO V	59
ANEXO VI.....	60
ANEXO VII	70
ANEXO VIII	84
ANEXO IX.....	95
ANEXO X	104
ANEXO XI.....	144

INTRODUCCIÓN

“Las relaciones sociales, una herramienta básica para salir de las adicciones” es un proyecto de intervención que, como su propio nombre indica pretende ampliar el tejido social de las personas inmersas en el programa educativo-terapéutico de Proyecto Hombre de Málaga con la intención de que consigan implicar a personas que le sirvan de apoyo en su proceso de crecimiento personal mediante una serie de talleres que buscan detectar las fortalezas personales para mejorar la confianza de cada persona, entender cómo funcionan los miedos sociales facilitándoles herramientas para que se enfrenten a ellos y ofrecerles habilidades de comunicación asertiva.

Este proyecto surge de mi experiencia en Proyecto Hombre Málaga durante los cuatro años que llevo participando de su dinámica de trabajo, especialmente del tiempo que como profesional en formación del Grado de Educación Social estuve aquí realizando mis prácticas. Durante este tiempo pude comprobar la importancia que ejercen las relaciones sociales en las personas que se encuentran inmersas en este programa de crecimiento personal y deshabituación de comportamientos adictivos, a la hora de avanzar, abandonar o estancarse en su proceso. Exactamente, durante mi estancia como monitora en la fase de acogida fue donde pude observar como la resocialización con personas no consumidoras es un punto clave en el proceso, pues de ella dependerá que la persona sea capaz de proporcionarse un círculo de relaciones seguro y de confianza que le sirva de apoyo y le dé estabilidad, de tal manera que sea capaz de elegir no hacer uso de su dependencia porque ya no la necesite en su nuevo contexto. Ante tal dificultad por lograr dicha finalidad expresada reiteradamente por las personas que conformaban el grupo de terapia de la que yo era mediadora me propuse elaborar este proyecto de intervención.

Los talleres que conforman la intervención están basados en una metodología participativa, por lo que en el desarrollo de las sesiones se ha buscado en primer lugar crear un clima en el que todos/as se sintiesen cómodos/as, un lugar libre de juicios en el que poder participar e implicarse, pero sobre todo donde poder conocerse a ellos/as mismos/as y a los/as demás, y así descubrir no solo sus limitaciones para relacionarse sino lo más importante, aquello genuino y maravilloso que todo ser humano alberga en

su interior y que muchas veces no somos capaces de reconocer en nosotros/as mismos/as, pero que cuando somos capaces de verlo nos eleva hacía la mejor versión de nosotros/as mismos/as.

Por guardar coherencia con lo anteriormente mencionado cabría señalar que la evaluación del proyecto se ha ido realizando de manera continua durante el desarrollo del proyecto, formado parte del todo que conforma la intervención.

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Esta intervención destinada a trabajar las habilidades sociales de las personas con problemas de adicción/es parte de una concepción de la persona adicta muy alejada de la que históricamente se ha tenido desde otros modelos bajo los que usualmente se han tratado esta problemática como, por ejemplo; el modelo clínico donde se habla de la persona adicta como: usuaria, paciente, enferma y etcétera.

En esta ocasión, nos encontramos ante una intervención de corte más humanista, la cual entiende que el fenómeno de la drogadicción ha de ser tratado desde un enfoque holístico que atienda a la totalidad de la persona y sea capaz de integrar todo lo que acontece a su alrededor correlacionando los componentes: ecológico, social, familiar, psíquico, biogenético, y farmacológico del problema adictivo (Moronta, 2014). De esta manera se señala que tratar la problemática de las adicciones no se materializa en abordar la sustancia u objeto de dependencia, sino en aquello que le está ocurriendo a la persona para que se vuelva adicta a ello.

Teniendo en cuenta todo lo anterior podríamos definir bajo esta perspectiva a la adicción como la respuesta ante la imposibilidad que tiene la persona de escribir su propia historia vital, de tal manera que sería ese vacío existencial lo que pretende suplir la droga (Acevedo, 2007) o la imposibilidad de responsabilizarnos de nuestras necesidades y de hacerle frente a los problemas de manera adecuada. Entendiendo así por adicción a todo aquello en lo que la persona puede refugiarse para lograr evadirse de su realidad. Cabe señalar que no es necesario reducir el término únicamente a las sustancias ilegales pues cada ser crea su propia vía de escape, como por ejemplo: el trabajo, el sexo, el juego, las nuevas tecnologías y un largo etcétera.

Como profesionales de la Educación Social considero que es importante que no perdamos de vista que las adicciones, al surgir desde la imposibilidad que tiene el sujeto de crear su propia historia vital, es también una dificultad social, familiar y cultural de no atender las necesidades de sentido y protagonismo de las personas (Acevedo, 2007). En consonancia con esto último Viktor Frankl, creador de la Logoterapia, afirma que el problema de la droga es únicamente un síntoma más del malestar existencial de la sociedad enferma en la que nos encontramos.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, cabría preguntarse la relación existente entre los problemas de adicción y la necesidad de mejorar las habilidades sociales de este colectivo. Para ello hago referencia a un estudio que se llevó a cabo en 1970 por el psicólogo canadiense Brouce (1987) y sus compañeros de la universidad de Simon Fraser en Columbia Británica, Canadá; llamado “*El parque de las ratas*” pues con él dicho autor pretendía constatar su hipótesis de que lo que causa adicción son las condiciones de vida y no los componentes adictivos de las drogas, tal y como se pensaba. El experimento verificó que en un ambiente feliz en el que son posibles las relaciones sociales, materializado en el parque construido para las ratas a modo de “paraíso”, los habitantes deciden no usar las drogas compulsivamente aun teniendo la posibilidad de hacerlo, mientras que al cambiarles el contexto y encerrarlas aisladas casi el 100% llegaban a morir de sobredosis. Hari (2015) señala que la posibilidad de que alguien no caiga en la drogadicción se debe a los vínculos y conexiones que establece con el entorno y que hacen querer estar a la persona en su presente, además señala la Guerra de Vietnam como un ejemplo claro del experimento de “*El parque de las ratas*” llevado a cabo con humanos, pues los militares que allí combatieron dejaron de consumir drogas al llegar casa tras la guerra sin necesidad alguna de rehabilitación, les bastó con cambiar su contexto.

El ser humano necesita vincularse y relacionarse con los/as demás, el satisfacer esa necesidad innata es lo que le permite llegar a ser él/ella mismo/a, de ahí la importancia de trabajar con las personas con problemas de adicción en pro de favorecer sus relaciones sociales. Esta intervención cumple la finalidad de volver a conectar a estas personas con el entorno en el que viven, el cual cumpla la función de aportar la seguridad y la estabilidad necesaria para que puedan dotar de sentido sus vidas y no tener que recurrir a evasores que le hagan abstraerse de su realidad. En definitiva se trataría de posibilitar que construyan su identidad al entrar en relación con los otros algo que Skilar (2002) nos explica mediante conceptos como la *mismidad* y *alteridad*.

En consonancia con todo esto habría que señalar la influencia que la Terapia Gestalt tiene en la fundamentación teórica de esta intervención, pues se busca mediante ella que las personas sean auténticas y responsables, aunque estos dos conceptos quizás no tienen el mismo significado con el que lo usamos cotidianamente. Friedrich Salomon Perls, más conocido como Perl (2001), fue el creador de la Terapia Gestalt y con los términos autenticidad y responsabilidad quiso aludir a la capacidad de conocer lo que

estamos sintiendo en cada momento (autenticidad) y de hacernos responsable de ello (responsabilidad). Mediante el autoconocimiento y la familiarización con sus propias necesidades se pretende que las personas con problemas de adicción sean capaces de hacerse responsable de éstas últimas de una manera que les haga sentirse mejor con ellos/as mismos/as y su capacidad para enfrentarse a la vida atacando al problema de la adicción desde su origen y no sobre sus consecuencias.

Caballo (2005) señala a la conducta socialmente habilidosa como aquella que está integrada por:

“el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.

En consecuencia a esta definición podríamos afirmar que no existen habilidades sociales concretar que nos aseguren el éxito, sino que dependerá del contexto en el que nos movamos las respuestas que obtengamos de ellas, por lo que entendemos que no todas las personas han tenido o tienen acceso a los mismo espacios de interacción y, por lo tanto, no han tenido las mismas experiencias de aprendizaje y de ahí la pertinencia de este proyecto de intervención que sirva de herramienta para que entre todos/as podamos llegar a crear nuestra propia forma de acercarnos a los/as demás partiendo de las posibilidades, necesidades y realidades de las personas con las que hemos desarrollado dicha empresa.

En resumidas cuentas se trataría de ofrecer a estas personas herramientas de comunicación asertivas y acompañamiento con las que llegasen a sentir seguridad para establecer relaciones personales satisfactorias para ellas, pues las habilidades sociales se pueden aprender y que mejor escenario que en relación con los/as demás.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

Proyecto Hombre se originó en Italia en 1979 y fue dirigido por Mario Picchi quién utilizó la autoayuda y el encuentro como base fundamental del programa inspirado en los valores de la antropología humanista. A España llegó en 1984 tras ser adaptado a la realidad de las personas con problemas de adicción/es y sus necesidades en nuestro país, haciendo así que Proyecto Hombre sea un programa en constante evolución y cambio. Actualmente está influido por una serie de escuelas psicológicas y autores que influyen en la dinámica de la institución, como: la Psicología Humanista, la Terapia Gestalt, la Terapia Centrada en el Cliente, la Logoterapia, la Terapia Familiar Sistémica, el Análisis Transaccional, el Psicoanálisis y el Conductismo.

Los distintos programas de Proyecto Hombre: Programa Base, Programa Nocturno, Servicio de Prevención y Voluntariado (ANEXO I) se han aglutinado en la Asociación Proyecto Hombre, cuya Carta Fundacional se realizó en 1989 (ANEXO II). Es una organización formada por 27 centros que atienden anualmente, en toda España, a más de 20.000 personas con problemas de adicciones y a sus familiares. Cada centro se gestiona de manera autónoma y comparte con los demás el método terapéutico y preventivo, además de la misma filosofía (ANEXO III), lo que quiere decir que los centros participan de su experiencia recíproca, trabajan desde el apoyo y la cooperación entre ellos y comparten formación e investigaciones. Para ello, la asociación Proyecto Hombre, tiene una escuela de formación en la cual se preparan a los terapeutas y educadores de las distintas disciplinas universitarias con el objeto de crear un equipo interdisciplinar mediante un modelo bio-psico-social (ANEXO IV).

El 30 de octubre de 1985 se constituyó el Centro Español de Solidaridad de Málaga, (CESMA) como una fundación privada y de carácter benéfico, que tiene como principal objetivo el poner en marcha en Málaga el Programa Terapéutico-Educativo “Proyecto Hombre”.

La visión y la misión de Proyecto Hombre es la prevención, la intervención terapéutica y la inserción sociolaboral de las personas que sufren problemas de adicción, con el objetivo último de que adquieran su autonomía personal asegurando su confidencialidad y privacidad antes, durante y después de su relación con Proyecto Hombre-CESMA. Para ello se sitúa a la persona como protagonista de su proceso e implican a la familia y

su entorno. El objetivo principal es promover un proceso de desarrollo personal a través de una interacción social que tienda a la autonomía.

El Programa Terapéutico-Educativo Proyecto Hombre parte de una línea filosófica basada en la Psicoterapia Humanista, la cual concibe al fenómeno de la drogadicción como un síntoma más de un problema que está en la persona y no al revés, por lo que no se trabaja sobre la sustancia, sino con la persona.

Por todo lo anteriormente mencionado cabe destacar la concepción que en Proyecto Hombre tienen de la personas, pues es a raíz de ahí desde donde las líneas de trabajo se orientan y se apoyan para lograr los objetivos ya señalados. De esta manera, la persona es entendida como:

- Una totalidad de las dimensiones del ser humano, por lo que el trabajo se orienta hacia un desarrollo corporal, intelectual, emotivo y existencial por la interacción que se produce entre ellas.
- Un ser social, no individual, con necesidad de afecto, comunicación, pertenencia, estima y reconocimiento.
- Un ser consciente de su realidad interna y externa, por lo que se trabaja en grupos en los que se da la confrontación, el feedback y en los que se está en continua relación con los otros.
- Capaz de ser libre y autónoma y, por lo tanto, de elegir responsablemente al tomar consciencia de su realidad y poder ser partícipe y creadora de la misma.
- Capaz de autorrealizarse creando su propia escala de valores y eligiendo su propio proyecto de vida.

Proyecto Hombre es una filosofía de vida basada en la búsqueda de los propios valores y el sentido de la existencia. El hecho de que se defina mediante una doble vertiente, educativa y terapéutica, se debe a que mediante la educación busca el desarrollo de las facultades humanas por la que la persona pueda ir, a lo largo de su vida, integrando sus conocimientos para ser un ciudadano autónomo plenamente integrado en la sociedad en la que vive. A su vez, se considera un programa terapéutico porque favorece un conjunto de acciones destinadas a modificar las actitudes y conductas deseadas.

Con todo esto pretende, en primer lugar, promover un proceso de desarrollo personal a

través de una interacción social que tiende a la autonomía. En esta visión se encuentran implícitos los valores éticos que se recogen en su Carta Fundacional (1989).

Este tipo de fundación existe en varios países y con numerosas sedes repartidas por España, por lo que tiene un gran peso dentro de las asociaciones de nuestro país. Atiende a personas con problemas de adicción, ya sean drogodependientes, ludópatas, adictos a las nuevas tecnologías, coodependientes y etcétera.

Proyecto Hombre Málaga posee un Manual de Calidad (ANEXO V) que se aplica, cumpliendo la Norma UNE-EN ISO 9001/08, a los servicios de rehabilitación y reinserción social de personas con problemas de adicciones en comunidades terapéuticas y en los programas de prevención a las adicciones, en centros escolares y familias, que en Málaga son llevadas a cabo en los centros de:

- Centro de Acogida: C/Eduardo Carvajal 4, Málaga 29006.
- Comunidad Terapéutica: Ctra. Algarrobo, KM 1, Finca Trayamar, Algarrobo Costa 29750.
- Centro de Reinserción: C/ Subida Monte Victoria S/N, Málaga 29012.

3. ANÁLISIS DE NECESIDADES

“El primer paso en toda planificación es la detección de necesidades. Y para detectarlas hace falta escuchar, mirar, caminar”.

Arbiol (2009)

Tras cuatro años participando de la dinámica del Programa Base de Proyecto Hombre Málaga en la fase de Acogida pude comprobar la importancia que ejercen las relaciones sociales en las personas que se encuentran inmersas en él a la hora de avanzar, abandonar o estancarse en su proceso.

Como he comentado anteriormente, Proyecto Hombre se define como un Programa Terapéutico Educativo en el que se considera que la adicción es únicamente un síntoma del malestar personal, por lo que el problema en sí no se focaliza en la droga u objeto de dependencia, sino en lo que le está ocurriendo a la persona para hacerse dependiente de eso. Desde esta perspectiva, y en relación al trabajo de crecimiento personal que las personas con problemas de adicción hacen aquí, he podido observar como la resocialización con personas no consumidoras es un punto clave en el proceso, pues de ella dependerá que la persona sea capaz de proporcionarse un círculo de relaciones seguro y de confianza que le sirva de apoyo y le dé estabilidad, de tal manera que sea capaz de elegir no hacer uso de su dependencia porque ya no la necesite en su nuevo contexto.

Una de las normas del centro, que busca fomentar los factores de protección de estas personas, hace referencia a la imposibilidad de que sigan manteniendo relaciones con otras personas consumidoras, de hábitos de vida no saludable o que en general supongan un riesgo para su proceso de deshabituación, de modo que en la mayoría de las ocasiones tienen que romper con su círculo de amistades e incluso romper relaciones con miembros de su propia familia. En los primeros meses del tratamiento tienen que estar las 24 horas del día con una persona o varias que le hagan de seguimiento, estas personas suelen ser las madres/padres o las parejas, aunque para ello deben pasar previamente una entrevista con el/la terapeuta de referencia de la persona para que le dé la idoneidad.

He hecho mención a esta norma porque es a raíz de ella desde donde surge mi propuesta de intervención, que más tarde se concretó en este proyecto sobre habilidades sociales. Ciertamente es que la existencia de esta norma pretende un claro factor de protección para la persona en cuestión y que además propicia que personas que llevaban mucho tiempo separadas, aunque puede ser que no lo estuviesen físicamente, vuelvan a encontrarse y empiecen a trabajar sus dificultades para conseguir una relación más armoniosa para todos/as. Pero esto no significa que como personas no necesiten relacionarse con otras con las que compartan aficiones, intereses, hobbies y etcétera, con las que despejarse y compartir su tiempo libre. Lo que comúnmente conocemos como amigos/as.

En las terapias grupales es frecuente que cuenten como se siente al tener que estar todo el día con una misma persona, pues aunque tengas varias personas que le hagan de seguimiento suele pasar que quien más se responsabiliza es la que vive con la persona en cuestión. De esta manera es fácil encontrar matrimonios que se desgastan o hijos que no pueden más con sus padres y viceversa, entonces la propuesta es siempre que se impliquen en actividades de grupo para conocer a gente nueva.

A pesar de la necesidad que tienen de salir de sus casas y relacionarse puede más el miedo a fracasar en estas nuevas relaciones que la necesidad que están teniendo. Muchos de ellos/a recurren a su historia vital y reconocen que nunca han tenido amigos/as, o que cuando los han tenido ha sido porque los unía el consumo, o sienten que se han aprovechado siempre de él/ella o temen ser ellos/as los que no sepan ser buenos/as amigos/as.

Este punto de inflexión en el que se cuentan entre hacerse cargo de la necesidad que están teniendo y afrontar sus miedos puede llevarles varios meses, e incluso desembocar en recaídas, abandonos del programa o caer en la pasividad y no avanzar ya que una de las cosas que han de conseguir para pasar de la fase de Acogida a la de Comunidad Terapéutica ha de ser la de tener amigos/as seguimientos con los que empezar a planear actividades de ocio y tiempo libre.

El compartir con ellos/as grupos de terapia y escuchar las dificultades que aseguraban tener ya no solo para hacer nuevos amigos/as, pues puede que no sea algo sencillo que se logre de un día a otro, sino de entablar una conversación con alguien o el ser asertivos/as son el verdadero motor que me impulsó a tomar la decisión de elaborar este proyecto de intervención.

Al tomar consciencia de esta situación decidí contar con la opinión de las personas a las que iría destinada el proyecto por si ellos/as considerasen al igual que yo la pertinencia de éste, y muchos de ellos/as me aseguraron que asistirían. Después hice lo mismo con el equipo de profesionales de la fase de Acogida y entre todos/as llegaron a la conclusión de que sería muy beneficioso para los chicos y chicas que están en el programa, sobre todo porque era una necesidad que estaba surgiendo en el propio grupo de terapia, era algo que los chicos y chicas estaban demandando.

Finalmente decidí elaborar este proyecto de intervención en habilidades sociales, aunque para no crear una doble estigmatización lo presenté a todas las personas que se encontraban en la fase de Acogida de Proyecto Hombre de Málaga y opté porque fueran ellas de manera voluntaria quienes decidieran si lo necesitaban, y si así era podían inscribirse.

Muchas veces como profesionales caemos en decidir qué es lo que los/as demás necesitan, y eso es un grave error. Como educadores/as debemos crear espacios de encuentro en los que acompañar a la personas a descubrir sus propias necesidad, nadie mejor que ellos/as saben lo que necesitan, además cabe la posibilidad de que a pesar de que den con sus necesidades decidan que no es el momento de cubrirlas, y eso hay que respetarlo porque si no seguramente tengamos la atención puesta en nosotros/as y no en la persona a la que estamos acompañando, estaríamos en: ¿qué necesito yo como educador/a de esta persona?, ¿qué necesidad estoy tratando de cubrir a través del él/ella?...

4. OBJETIVOS

Objetivo General:

- Ampliar el tejido social de las personas inmersas en el programa educativo-terapéutico de Proyecto Hombre con la intención de que consigan implicar a personas que le sirvan de apoyo en su proceso de crecimiento personal.

Objetivos específicos:

- Detectar las fortalezas personales para mejorar la confianza de cada persona.
- Entender cómo funcionan los miedos sociales y proporcionar herramientas para que se enfrenten a ellos.
- Ofrecer habilidades de comunicación asertiva.

5. METODOLOGÍA

Este proyecto ha sido diseñado bajo una metodología denominada analítica de mejora, dentro del paradigma de la investigación-acción que busca de una forma autorreflexiva la indagación sobre una práctica para comprenderla y mejorarla, esto implica la participación activa de los/as participantes con la finalidad de que sean ellos/as los/as protagonistas del proyecto en su totalidad al partir de sus necesidades, motivaciones e intereses para propiciar así un cambio que les haga estar más cerca de la persona que quieren llegar a ser, algo que fue perfectamente definido por Blanco (2002) como: *“partir de, y valorar, la experiencia”*.

Me gustaría aclarar que la I-A o investigación-acción no es únicamente una metodología, sino una forma de entender la práctica como educadores/as según la cual intentamos mejorarla sistemáticamente buscando entender mejor cuáles son los contextos y condicionantes de la misma. Tampoco es sólo una ayuda para resolver los problemas de la práctica, sino que es un proceso para problematizarla, entenderla y tratar de transformarla a partir de transformar nuestras propias ideas y formas de llevarla a cabo. (Contreras, 1994).

Mediante los cuatro talleres se pretende dotar al personal de herramientas y recursos para superar aquella dificultad a la que hacían mención en los cuestionarios iniciales (ANEXO X) de relacionarse con los/as demás. De tal manera que en el desarrollo de las sesiones se ha buscado en primer lugar crear un clima en el que todos/as se sintiesen cómodos/as, un lugar libre de juicios en el que poder participar e implicarse, pero sobre todo donde poder conocerse, a ellos/as mismos/as y a los/as demás, y así descubrir no solo sus limitaciones para relacionarse sino lo más importante, aquello genuino y maravilloso que todo ser humano alberga en su interior y que muchas veces no somos capaces de reconocer en nosotros/as mismos/as, pero que cuando somos capaces de verlo nos eleva hacía la mejor versión de nosotros/as mismos/as.

El trabajar las habilidades sociales en grupo de 8 personas, y no mediante intervenciones individualizadas, nos ha dado la oportunidad de romper con el miedo que tienen a dejarse ver, sentir y tocar por los/as demás. Referente a esto último cabe hacer mención a la idea que nos trasmite Contreras (2002): *“ver las diferencias personales y situacionales más allá de las categorías, sensibilizarse ante el otro antes y después de todo juicio es dejarse “tocar” saberse cerca, al lado”*. El grupo simulaba la

singularidad presente de cada persona, tal y como ocurre en la sociedad, pero en cambio para nosotros/as ha supuesto un círculo de seguridad en el que comenzar a poner en prácticas las habilidades de relación que íbamos viendo ya que valores como el respeto, la honestidad y el cuidado a los/as demás han formado la base de este proyecto de intervención. Todo esto ha propiciado que el grupo sirviese de lugar de ensayo y aprendizaje de habilidades sociales que más tarde poner en práctica en otros contextos gracias a la seguridad y apoyo proporcionado por él.

En cuanto a los talleres cabría señalar que han ido progresivamente avanzando desde lo personal a lo colectivo, teniendo en cuenta que no podemos tratar ambas cuestiones como si de dos realidades diferentes estuviésemos hablando, pues influyen una en la otra. A lo que quiero hacer mención es al carácter de autodescubrimiento que los talleres han tratado de tener, un autodescubrimiento que siempre va en relación a los/as demás y a la manera que tienen de relacionarse con ellos/as, a partir del cual hemos planteando intervenciones grupales y compromisos semanales para producir el cambio que los/as participantes desean. Todo esto ha quedado materializado en cuatro talleres de una duración de hora y media cada uno, cada sesión se ha llevado a cabo en una tarde a la semana con la intención de que tuviesen tiempo suficiente para cumplir los compromisos semanales que ellos/as mismos/as se marcaban a partir de lo aprendido cada día.

Sin más preámbulos aquí podemos ver los distintos talleres de los que venimos hablando por el orden de sesiones que se ha realizado.

5.1 TALLERES

5.1.1 Sesión 1: “Autoconcepto: autoimagen, autoestima y autocomportamiento.”

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Ayudar a que las personas se conozcan y se acepten tal y como son.

OBJETIVOS GENERALES:

- Detectar las fortalezas que cada persona alberga en su interior.

- Mejorar la seguridad en uno/a mismo/a.

TEMPORALIZACIÓN: 90 minutos.

RECURSOS MATERIALES: Ordenador, pantalla, cañón, altavoces, folios, fotocopias con la escala de autoestima y lápices.

DESARROLLO DEL TALLER: En esta sesión se llevará a cabo una serie de actuaciones destinadas a que las personas que participan en el taller trabajen su autoconcepto a través de su propia autoimagen, autoestima y autocomportamiento para que lleguen a sentirse más seguros/as de sí mismos/as gracias a descubrir sus fortalezas, aunque también deben conocer y aceptar sus limitaciones de una manera realista. Para ver el desarrollo completo de la sesión con las diferentes actividades que se plantearon véase el ANEXO VI.

5.1.2 Sesión 2: “Miedos Sociales”.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Conocer mis miedos sociales y afrontarlos para ganar seguridad en uno/a mismo/a.

OBJETIVOS GENERALES:

- Entender cómo funcionan los miedos sociales.
- Aportar recursos para enfrentar los miedos sociales.

TEMPORALIZACIÓN: 90 minutos.

RECURSOS MATERIALES: Papel, lápiz, ordenador, cañón, altavoces y pantalla.

DESARROLLO DEL TALLER: Esta sesión está compuesta por una serie de dinámicas, vídeos y reflexiones que busca que las personas que participen aquí logren conocer y enfrentar sus miedos sociales. Para conocer exactamente las técnicas usadas para tal finalidad véase el ANEXO VII.

5.1.3 Sesión 3: “Habilidades de Comunicación Asertiva”.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Mejorar la comunicación de las personas que participan en el taller mediante habilidades de comunicación asertiva que les permita sentirse seguros/as cómodos/as a la hora de interactuar con los demás.

OBJETIVOS GENERALES:

- Conocer cómo funciona la comunicación.
- Fomentar habilidades asertivas.

TEMPORALIZACIÓN: 90 minutos.

RECURSOS MATERIALES: ordenador, altavoces, cañón, pantalla, folios, lápices, fotocopias de las plantillas de las actividades que vamos a realizar, puzle para la dinámica de las dos “T”.

DESARROLLO DEL TALLER: Las actividades propuestas para mejorar la comunicación asertiva buscan hacer de la sesión un lugar de participación y aprendizaje, todas ellas podrán encontrarse detalladas en el ANEXO VIII.

5.1.4 Sesión 4: “¿Dónde puedo aplicar lo aprendido? Evaluación de los talleres y verificación de compromisos semanales.”

OBJETIVO ESPECÍFICO:

- Cerrar los talleres sobre habilidades sociales y evaluarlos.

OBJETIVOS GENERALES:

- Evaluar los talleres viendo la utilidad que han tenido para las personas que han participado en ellos.
- Comprobar si se han cumplido los objetivos de la intervención; implicar a personas en el proceso terapéutico a modo de acompañamiento y seguimiento.

TEMPORALIZACIÓN: 90 minutos

RECURSOS MATERIALES: Plantilla de los cuestionarios de evaluación, ordenador con acceso a internet, pantalla, cañón, lápiz y papel.

DESARROLLO DEL TALLER: La manera en que se ha recogido la información pertinente para la evaluación de los talleres y se ha realizado el cierre de los mismos se encuentra explicada y desarrollada en el ANEXO IX.

6. TEMPORALIZACIÓN

Los cuatro talleres sobre habilidades sociales llevado a cabo en la fase de Acogida de Proyecto Hombre, Málaga, han tenido lugar en las propias instalaciones de la fase del centro anteriormente mencionada, concretamente en una de las salas equipadas con: sillas, pizarra, proyector y acceso a internet. Los talleres se han desarrollado cada martes de 17:00 a 18:30 en la fecha comprendida entre el 29 de Marzo y el 19 de Abril de este mismo año, 2016.

TALLERES	FECHA: DÍA/MES/AÑO	DURACIÓN
1ª Sesión: Autoconcepto: autoimagen, autoestima y autocomportamiento.	29/Marzo/2016	17:00-18:30
2ª Sesión: Miedos Sociales	5/Abril/2016	17:00-18:30
3ª Sesión: Habilidades de comunicación asertiva.	12/Abril/2016	17:00-18:30
4ª Sesión: ¿Dónde puedo aplicar lo aprendido? Evaluación de los talleres y verificación de compromisos.	19/Abril/2016	17:00-18:30

7. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

“La evaluación sirve para aprender y está a disposición del profesor, el alumno y los propios programas; aunque no de la misma forma ni con la misma finalidad [...] Quien evalúa: quiere conocer, valorar, sopesar, discriminar, discernir, contrastar el valor de una acción humana, de una actividad, de un proceso, de un resultado; quiere conocer la calidad de los procesos y de los resultados”

Álvarez (2001)

La evaluación de este proyecto ha combinado varios modelos con la finalidad de respetar la naturaleza educativa de la intervención, de manera que el obtener datos que evalúan el proyecto desde distintas perspectivas ha aportado un mayor conocimiento y reflexión sobre la pertinencia de la práctica al no tener que regirnos estrictamente por un modelo puro.

La evaluación ha de ser entendida como comprensión, sin perder de vista que la comprensión es cualitativa. La comprensión hace referencia a la capacidad de valoración crítica que hacemos del proyecto en el contexto para el que fue creado, sobre el diálogo educativo de éste y la racionalidad que lo promovió, pero sobre todo por las consecuencias o efectos que está provocando.

De esta manera pretendo despojarme de la visión tradicional que ha movido a la evaluación entendiéndola como un instrumento inquisitivo y sancionador que en un momento dado puede usarse también como “arma arrojadiza”. Nuestra evaluación va más en sintonía con la idea de mejorar la práctica basándonos en lo previamente realizado. Por lo tanto, no cabe entenderla como un añadido al proyecto, sino más bien como una parte fundamental del todo que guarda coherencia con la propuesta educativa generando así un diálogo democrático en ella.

De Oña (2010) nos habla sobre “*La evaluación de programas de intervención educativa*” y hace referencia al término evaluación relacionándolo con nuestra profesión, la Educación Social. Aquí el autor nos hace un llamado a reflexionar sobre la importancia de no confundir la evaluación con otros términos, como: medición, estimación, seguimiento y control porque evaluar en el ámbito socioeducativo es realizar una investigación en la que apoyar un juicio acerca de la extensión de una

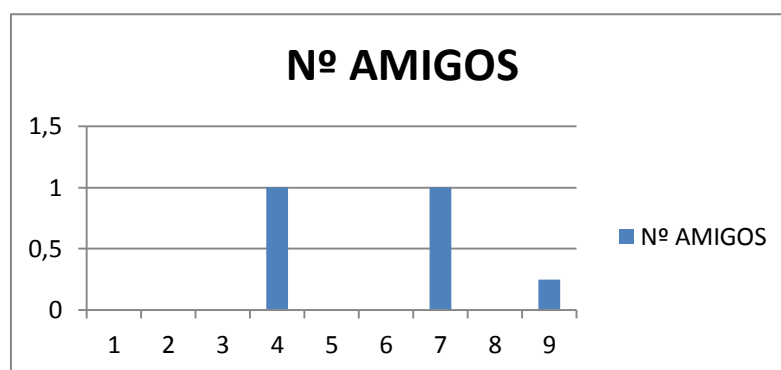
actividad que busca efectos concretos, y este juicio ha de buscar optimizar aquellos aspectos que puedan ser mejorables.

Como las técnicas de recogida de la información deben ir en consonancia con la intervención, pues marcarán los principios de la acción, se ha decidido realizarla desde dos formatos diferentes: 1) desde una perspectiva empírico analítica y 2) desde otra más sociocrítica.

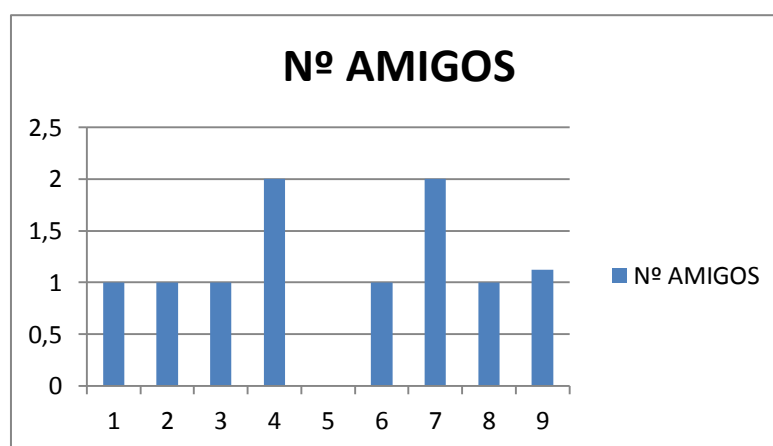
- 1) La técnica de recogida de información empírico analítica ha consistido en una escala de estimación, concretamente una de tipo Likert que consiste en sumar algebraicamente las puntuaciones que cada participante le da a cada uno de los ítems. Para ello se ha utilizado un diseño explicativo cuasiexperimental “pretest-postest de un solo grupo”, sirviéndonos de una adaptación de la escala multidimensional de expresión social-parte cognitiva de Caballo (1987). Véase las escalas cumplimentadas del pretest-postest en el ANEXO X, para el análisis de las mismas véase el ANEXO XI. El resultado del análisis de las escalas (ANEXO XI) señalan la pertinencia y el valor de la intervención al mostrarnos como se ha logrado alcanzar los objetivos propuestos para dicho proyecto que consistía en: *“ampliar el tejido social de las personas inmersas en el programa educativo-terapéutico de Proyecto Hombre con la intención de que consigan implicar a personas que le sirvan de apoyo en su proceso de crecimiento personal”* mediante la realización de un trabajo personal cuya finalidad consistía en que se conociesen, se aceptasen y se enfrentasen a sus miedos.

Mediante estas dos gráficas que muestran el número de amigos que tenían antes y después de la intervención se puede mostrar, de manera muy simplificada, los resultados que avalan el valor de la práctica. En ella podemos ver como en principio solo dos de los componentes tenían un amigo/a, mientras que el resto no tenía ni uno/a solo/a, pero al finalizar los talleres todos/as, excepto una persona, consiguieron incrementar su número de amigos/as.

Antes de la intervención



Después de la intervención



- 2) Ante el conocimiento de las limitaciones que este tipo de análisis empírico analítico tiene, como: que la medición es ordinal y por lo tanto las variables no son cualitativas o que a veces los ítems son difícilmente enunciables como afirmaciones o negaciones con las que estar de acuerdo o no. Se decidió realizar otro tipo de evaluación más coherente con la finalidad educativa que el proyecto pretende basada en el paradigma sociocrítico, desde esta idea surgió la sesión nº4 llamada “*Cierre de los talleres: evaluación de los talleres, qué hemos conseguido y recorrido por los compromisos semanales*” que puede verse en el ANEXO IX, además trabajar los compromisos semanales en cada sesión nos proporcionaba un espacio en el que reflexionar sobre lo aprendido llevando a cabo una evaluación continua a lo largo de las sesiones. Véase ANEXO X, para las fichas de evaluación sociocríticas cumplimentadas y realizadas en la 4ª sesión de los talleres.

Aludiendo a los datos aportados durante todo este apartado sobre *evaluación* y a los anexos mencionados se confirmaría la necesidad, el valor y la pertinencia del proyecto de investigación creado para cubrir las necesidades relacionales de este grupo de personas. De la misma manera, al tener en cuenta la metodología usada y el marco teórico que la sustenta, podría afirmarse la importancia de que como educadores/as acompañemos a las personas con las que trabajamos en el viaje que emprenden hacia tomar las riendas de sus vidas a través del reconocimiento de sus necesidades y la responsabilidad que implica el hacerse cargo ellas.

8. ANÁLISIS DE LA PUESTA EN PRÁCTICA Y PROPUESTAS PARA DESARROLLOS FUTUROS

La oportunidad de haber podido llevar a cabo este proyecto de intervención, que yo misma diseñé, me ha ayudado a reflexionar sobre la práctica al verme en primera persona en relación con los contenidos, las personas, el contextos, las necesidades que pretendía cubrir, las nuevas que iban emergiendo y todo aquello que es propio de trabajar con personas, lo que llamamos la capacidad imprevisible del ser humano.

Para una futura puesta en práctica del proyecto serán varias las cuestiones que me he planteado tener en cuenta tras el análisis de la misma, por la necesidad de seguir llenando de realismo y sentido la intervención.

La primera de ellas hace referencia a la planificación, ya que realmente llegué a sentir ese miedo del que Arquero (2007) nos habla al caer en dominar o llegar a ser dominada por ésta cerrando así puertas a lo imprevisible del acto educativo y a su carácter espontáneo que tanto enriquece. Conforme iba avanzando en la puesta en práctica del proyecto comprendí que la planificación no era más que un proceso abierto que sirve para orientar la acción marcándose unos objetivos a conseguir para no perder de vista lo que consideraba, tras el análisis de necesidades, realmente importante pero permitiéndome dejarme llevar por la intuición y los acontecimientos concretos que surgieran durante el desarrollo. De esta manera la acción no se queda restringida por lo previamente establecido en la planificación, sino que hay la suficiente apertura como para que se pueda reorganizar los contenidos para atender las necesidades que van surgiendo. En resumidas cuentas se trataría de no perder de vista que el proyecto ha de formularse teniendo en cuenta a las personas a las que va dirigido para que llegue a ser algo realmente útil en sus vidas, pero partiendo de la importancia de la planificación ya que como señala Arbiol (2009) *“si no hubiese nada tampoco podríamos improvisar, sobre la nada no se aguanta nada”*.

Otra cuestión a tener en cuenta sería la importancia de orientar la práctica hacia la comprensión, más que hacia el éxito porque si no caeríamos en justificar los medios para llegar al fin que necesitamos como profesionales. Lo ideal sería partir de lo adecuado para cada situación específica entendiendo que el resultado no es un producto en sí sino la relación que se da de la interacción con las personas.

En cualquier caso no debo perder de vista que mi función como Educadora social es la de acompañar en los procesos de las personas y para ello resulta imprescindible crear espacios de confianza en los que compartir donde la persona se sienta libre de todo juicio. Así conseguiremos que se arriesguen a hacer, sin temor o vergüenza a fracasar en el intento, pues se concibe el error como una parte más del proceso de desarrollo personal.

A pesar de los buenos resultados que haya obtenido de esta intervención debo ser consciente de que no puedo generalizarla y aplicarla una y otra vez a distintos grupos de personas, pues cada uno de ellos tendrán sus propias necesidades e intereses que para nada tienen que ser los mismos que lo fueron para otros.

El agradecimiento sería pues el sentimiento que envuelva toda la acción en sí, pues sería absurdo no reconocer la importancia de la participación y de la existencia de las personas que han decidido implicarse en las diferentes dinámicas. Por ello el respeto ha de ser otro valor inherente al proyecto, y no solo me refiero con esto al respeto que cada cual se merece por el simple hecho de ser persona sino al respetar sus procesos sin necesidad de forzarlos o de elegir por ellas sus necesidades.

Toda esta reflexión me ayuda a tomar decisiones y a enfrentarme a los distintos dilemas que se me presentan, me permite responsabilizarme de mis acciones y reflexionar sobre lo que hago, porque conocer las razones por las que actúo es necesario para evaluar y mejorar la práctica.

9. CONCLUSIONES

La reflexión realizada tras la puesta en práctica del proyecto de intervención me ha hecho llegar más lejos aún que el propio hecho de la planificación y la ejecución de éste, ya que me ha dado la oportunidad de seguir aprendiendo sobre mi experiencia en la acción con la intención de mejorarla. De ninguna manera pretendo hacer afirmaciones absolutas y generalizables a cualquier contexto de los datos obtenidos, pero sí aludir a las conclusiones que, como persona inmersa en todo el proceso que envuelve al proyecto, he llegado y que me gustaría compartir con todas aquellas personas interesadas en este campo de trabajo.

En primer lugar, me gustaría señalar la necesidad de entender el fenómeno de las adicciones como algo más allá de un problema individual de la persona, tal como explica el modelo bio-psico-social (ANEXO IV), pues hunde sus raíces en los valores y la cultura de la sociedad en la que vivimos. De la misma manera, si pretendemos promocionar a las personas con las que abordemos dicha problemática haciendo más que una simple labor asistencialista tendríamos que poner la atención en trabajar teniendo como prioridad a la persona y no a la sustancia u objeto de dependencia, es decir: partiendo de sus necesidades, creando espacios de confianza y libre de juicios, acompañando en la búsqueda de sentido de su vida ayudándole a crear un proyecto de vida que le haga sentir realizado/a y con expectativas de futuro y, en definitiva, todo lo que implica un trabajo de crecimiento personal. No podemos perder de vista que como profesionales de la Educación Social nuestra función principal estaría focalizada en ser agentes de cambio más que de contención, pues para esto último ya existen otro tipo de profesionales.

Crear y confiar en las personas y su capacidad para cambiar el rumbo de sus vidas es fundamental para ser verdaderos agentes de cambio. Para ello debemos transmitir que el error no es un fracaso, sino una oportunidad de la que aprender y seguir hacia delante con más fuerza y confianza por el bagaje vital que aporta.

De la puesta en práctica del proyecto he aprendido sobre la necesidad de ser flexible para no desviarse de la idea inicial por la que se originó el planteamiento de la intervención, que fue abordar las necesidades de estas personas. Esto significa que no debo preocuparme en exceso si no estoy cumpliendo la programación al cien por cien, ya que lo importante no es lo que yo pienso que necesitan sino lo que ellos reclaman

aprender. Esto es una preocupación que con frecuencia tenemos los profesionales que trabajamos con personas por la capacidad imprevisibilidad que compone al ser humano.

Tampoco podemos exigirles a la personas con adicciones que se cuiden, sino debemos darles razones por la que deban hacerlo, de ahí el volverlas a conectar con *los otros* en relaciones que les proporcionen seguridad, estabilidad y bienestar lo cual hemos comprobado que es una forma de que comiencen a recuperar las ganas de seguir construyendo su nuevo proyecto de vida que la dote de sentido, en este caso en Proyecto Hombre. Nuestra función es la de acompañar y propiciar ese descubrimiento personal que les haga sentirse de tal forma que ya no necesite evadirse de su realidad y decidan conscientemente que merece la pena hacerse responsable de sus vidas al reconocer y hacerse cargo de sus necesidades.

También se ha constatado que las habilidades sociales pueden aprenderse independientemente de la edad o el tipo de aprendizaje que hayan experimentado en sus vidas con respecto a las relaciones interpersonales, aun sabiendo esto es importante que como profesionales respetemos los momentos y los procesos de las personas con las que trabajamos. No podemos relacionar el que la persona sea capaz de reinventarse con que lo tenga que hacer cuando yo, como educador/a que lo está acompañando en su proceso, lo vea oportuno sin tener en cuenta que ella es quien decide cuándo es o no es su momento.

En cualquier intervención con carácter educativo es fundamental conocer y dejarse conocer, pues la confianza, la seguridad y la coherencia que trasmitamos será una pieza clave a la hora de que nos puedan ver como una referencia y con ellos tengamos la posibilidad de influir.

Sea cual sea el ámbito de la Educación Social en el que quiera llevar a cabo una práctica educativa he aprendido que como profesional tengo la necesidad de seguir formándome, pues la sociedad en la que vivimos es cambiante y eso hace que las necesidades y las circunstancias también lo sean por lo que si se pretende realizar una buena praxis que vaya más allá de una labor asistencialista debo estar en continuo aprendizaje para actualizar mis conocimientos en relación a la realidad de cada momento y de cada persona o grupo.

CONCLUSIONS

The reflection carried out after the implementation of the intervention project made me go even further than the sole fact of planning and execution of the project itself. This project has provided me with the chance to continue learning about my experience on this action with the purpose to improve it. My intention has not been in no way to make absolute and generalizing statements to any context of the data, but I refer to the conclusions like a person that has been immersed in the whole process of the project that would like to share these conclusions with all those interested in this work area.

Firstly, I would like to point out the need to understand the phenomenon of addiction as something beyond an individual problem of the person, as this is rooted in the values and culture of the society in which we live. In a similar way, if we are to promote people with whom we address this problem doing more than just welfare work, we would rather put our attention on work giving priority to the person and not to the substance or dependency object: starting on the person needs, creating spaces of trust and out of judgments, also accompanying the person in his search of the meaning of life by helping him to create a life that makes him feeling fulfilled and with future expectations and, lastly, anything that may involve a personal growth work. We cannot forget that as professionals Social Education our main function would be focused on being agents of change rather than containment agents, since for this last role, there are already other professionals in charge of this matter.

To believe and trust in people and their ability to change the course of their lives is essential to be true agents of change. To do this we must convey that the mistake is not a failure, but an opportunity to learn and move forward with more strength and confidence as the normal life experience grants. About implementation of the project, I have learned about the need to be do flexible to not deviate from the initial idea, that was created to meet needs of these people. This means that I should not worry too much if I'm not complying with 100% of the program, because what it is important, it is not what I think that these people are needing, but what they are claiming to learn. This is often a question that is of concern for all of us as professionals working with these people, because of the unpredictable ability that is part of the human being.

We can neither demand from people with addictions to take care for themselves, but we must give them reasons why they should it so. In this way, it is possible to connect them

again with other relationships that can provide them with necessary security, stability and welfare which have proven to be a way to begin recovering the desire to continue building their new life project that gives meaning, in this case at Proyecto Hombre. Our role is to accompany the person to promote and enhance his personal discovery that makes him feeling that he no longer needs to escape from his reality and consciously decides that it is worth taking responsibility for his life to recognize and takes care of his personal needs.

I have also found that social skills can be learned regardless the age or the kind of learning that the people have experienced in their lives regarding interpersonal relationships. Even knowing this, it is important that as professionals we respect the times and processes of the people we work with. We cannot relate that a person is able to reinvent himself with the fact that he has to do it when I see it is advisable because of my position of educator accompanying the person in this process, but we rather take into account that the person is the one to decide whether to start or not his reinvention process.

At any educational intervention, it is essential to know and be known, because the trust, confidence and consistency that we transmit them will be a key so that they can see us as a reference and therefore we can have the possibility to influence in their lives.

Whatever the working areas of Social Education where I decide to carry out an educational practice, I have learned that as a professional I need to continue developing my formation, because the society where we live is continuously changing and the needs and circumstances do it so. As a consequence, if I want to carry out a good praxis going further than a single care intervention, I rather be in a continuous learning process to update my knowledge about the reality of each moment and each single person or group.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, J.M. (2001). *Evaluar para conocer, examinar para excluir*. Madrid: Ediciones Morata.

Álvarez, J.M. (2006). La evaluación al servicio de quien aprende: el compromiso necesario con la acción crítica.

Arbiol, C. (2009). Hacer del barrio un espacio educativo. La educación de calle. En Marhuenda, F (Tirant lo Blanch), *La educación que no es noticia* (pp. 277-296). Valencia, Tirant lo Blanch.

Arbiol, C. (2009). Educación social comunitaria. Una experiencia de acompañamiento. En Marhuenda, F. *La educación que no es noticia* (pp. 297-311). Valencia, Tirant lo Blanch.

Arquero, M. (2007). *Educación de calle. Hacia un modelo de intervención juvenil*. Madrid: Editorial Popular.

Brouce, K.A. (1987). The rat park experiment. *History of psychology*. Recuperado de <http://www.brucealexander.com/articles-speeches/rat-park/282-rat-park-versus-the-new-york-times-2>

Caballo, V.E. (2005). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S.A.

De Oña, J.M. (2010). *Educación de calle y desarrollo comunitario. Una experiencia educativa en contextos de exclusión*. Madrid: Cáritas/Fundación Foessa.

Fernández, J. y Santos, M. (1992) Necesidad de evaluar los programas sociales. En Fernández, J. y Santos, M. *Evaluación cualitativa de programas de educación para la salud*. (9-46). Málaga: Aljibe.

Frankl, V.E. (2013). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Granero, Y., Heras, R., Padilla, V., Pedrero, P., Sainero, F.J., Santos, J.R., y Verdugo, R. (2015) Proyecto Hombre: el modelo bio-psico-social en el abordaje de las adicciones como marco teórico (MBPS). *Comisión de formación asociación Proyecto Hombre*.

Recuperado de <http://proyctohombre.es/wp-content/uploads/2011/11/MBPS-EN-EL-ABORDAJE-DE-LAS-ADICCIONES-APH.pdf>

Hari, J. (2015). *Tras el grito*. Argentina: Paidós

House, E. R. (1994). Los enfoques principales. En House, E.R. *Los enfoques principales* (23-44). Madrid: Morata.

Llena, A y Parcerisa, A. (2008). *La acción socioeducativa en medio abierto*. Barcelona: Editorial Graó.

Molina, J.A. (2011). *SOS tengo una adicción*. España: Pirámide.

Moronta, E. (2014). Modelos teóricos para las adicciones. *El blog de Eduardo Moronta Albornoz*. Recuperado de <https://eduardoxoz.wordpress.com/2015/05/31/modelos-teoricos-para-las-adicciones/>

Ortiz, M.Y. (2011). *La búsqueda del sentido en el consumo de drogas, inicio y proceso de rehabilitación en la población del programa residencial Santa Ana, Peñaflor, de la Fundación Paréntesis*. Universidad UNIACC, Santiago.

Perl, F. (2001). *El enfoque Gestalt y testigos de terapia*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.

Picchi, M. (1985). *Intervista sulla droga e sull'uomo, a cura di Enzo Cafafrelli*. Roma: La nuova frontiera.

Santos, M.A. (1993). *La evaluación: un proceso de diálogo, comprensión y mejora*. Archidona: Aljibe.

Skilar, K. (2002). Alteridad y pedagogías. O...¿Y si el otro no estuviera ahí?. *Educación y sociedad*, 23 (79). Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/es/v23n79/10851.pdf>

Soto, A. (2013). *Las nuevas adicciones*. España: Jorge A. Mestas ediciones escolares.

REFLEXIÓN SOBRE MI PROCESO DE APRENDIZAJE EN EL GRADO

Al pararme a reflexionar sobre estos últimos cuatro años de mi vida, en los que he tenido la oportunidad de estar donde he elegido, no puedo sentir otra cosa sino que agradecimiento por haber formado parte de la Universidad de Málaga, pero sobre todo del Grado de Educación Social, pues además de servirme de trampolín para dedicarme profesionalmente a lo que realmente me apasiona me ha hecho ser una persona más humana, más coherente, con una mirada nueva hacia la educación, las personas y la vida.

Destacaría que, además de haber adquirido una serie de competencias que como profesional necesitaba para poder llevar a cabo intervenciones educativas de calidad, el proceso me ha supuesto un continuo descubrimiento personal mediante el cual me he conocido, me he aceptado, he solucionado conflictos internos que ni yo misma conocía y me he enfrentado a muchos de mis miedos. Me siento afortunada porque la formación que he recibido ha tenido ese carácter transformador que cualquier acto educativo debe producir en la persona ya que algunos de los aprendizajes no solo se quedaron en el aula o en mi qué hacer como profesional, sino que se trasladaron a mi vida y desde entonces forman parte de ella haciéndome más consciente, coherente, libre y responsable. Gracias a ello he comprendido que *“La educación no es una preparación para la vida; la educación en la vida misma”* tal y como John Dewey señala.

Uno de los aprendizajes que he obtenido en este tiempo, gracias a la italiana Lia Cigarini, ha sido entender que yo no puedo cambiar el mundo pero, en cambio tengo la capacidad de cambiar los ojos con los que lo veo y la manera en la que me relaciono con él. Para mí, entender esta idea ha sido muy significativo en mi vida para aceptar y trabajar la frustración y la incertidumbre que me producen ciertos contextos, situaciones o personas con las que he entrado en relación. Ahora sé que, aunque pueda llegar a ser importante, no soy imprescindible.

El acompañamiento educativo es un eje central en el rol de los que formamos parte de esta profesión y esto conlleva respetar los tiempos de las personas, saber cuándo debemos retirarnos, darles autonomía, responsabilidad, confiar en la potencialidad que cada persona alberga en su interior y valorar las diferencias. Para ello es importante tener una consciencia crítica y nunca dejarnos de cuestionar el para qué de nuestras

actuaciones, se trataría de evaluar continuamente nuestra práctica para que no deje de tener sentido y sea coherente con los criterios que José Manuel Esteve afirma que debe tener una práctica educativa, pues si no se cumplen los criterios de uso, contenido, forma y equilibrio quizás estemos haciendo algo, pero no educando.

Todo esto de lo que vengo hablando guarda relación con otro de los aspectos aprendidos en el grado, que tiene que ver con lo que Contreras (2002) identifica como educar la mirada y el oído. Esta idea es una necesidad que como profesionales tenemos porque si llegamos a entrenarnos en ello lograremos ver más allá de lo aparente, más allá de la superficie de la problemática y así superar el asistencialismo en el que caemos al poner la atención en intervenir sobre las consecuencias y no sobre las causas.

El hecho de tener prácticas desde el segundo año me ha dado la oportunidad de saber desde relativamente pronto que estaba en el lugar adecuado, es decir; a pesar de que las primeras prácticas se den en un periodo de tiempo muy limitado me dio la oportunidad de verme en relación a mi profesión en un plano más personal a raíz del cual me surgieron muchas dudas, inquietudes, fui consciente de la necesidad de seguir formándome, reflexioné y le di sentido a cuestiones teóricas que ya había visto, pero sobre todo me motivó a seguir.

Hasta mis prácticas no logré entender por qué no se nos enseñaban maneras concretas de intervenir ante situaciones concretas, tenía la sensación de que las clases estaban llenas de teoría y autores que hablaban de aspectos muy generales y filosóficos, pero al verme en relación a las personas a la que debía acompañar como educadora social lo comprendí todo. Entendí que si algo caracteriza a las personas es el valor de la diferencia, pues no existen dos iguales, además de la capacidad imprevisible del ser humano por lo que de nada me hubiese servido tener un manual de intervenciones a aplicar. En esta primera toma de contacto, y en las que fui teniendo en los años posteriores, empecé a valorar esas clases en las que se nos enseñaban a reflexionar, a tener consciencia crítica, a aquellos autores que nos señalaban los principios que deben regir las prácticas educativas y etcétera.

A día de hoy agradezco que me enseñasen a pensar y a ser creativa teniendo unas bases epistemológicas, pues es lo que realmente me ha servido cuando me he visto en relación con mi contexto profesional.

Pienso que cuando comienzas a tener esa necesidad de que todo el mundo, independientemente de la profesión que hayan elegido, conozca todo aquello que te están enseñando en tus clases de la universidad es porque está habiendo una transformación en ti que inevitablemente afecta a tu vida diaria. Durante estos cuatro años han sido muchos los momentos en los que me he sentido orgullosa de la formación que he recibido al verme compartiéndola con mis seres más querido. Cuando te enseñan algo que te hace crecer personalmente y llena de sentido tu vida es difícil que no quieras contárselo a los demás, y todo esto no hubiese sido posible sin el personal docente que ha propiciado todos estos aprendizajes, enseñándome a través de sus experiencias y la de otros profesionales. Gracias a sus prácticas como docentes he podido sentir qué es la empatía, los valores, el dejarse fluir en la vida, el acompañar, el equilibrio, la autonomía, la flexibilidad, el valorar la diferencias, que el error es también un punto de partida y todo esos principios que jamás he de perder de vista en mi profesión.

Cuatro años atrás, antes de comenzar en la universidad, jamás me hubiese imaginado así mi experiencia. De la universidad se tiene la concepción de ser un lugar frío y despersonalizado, pero en mi experiencia puedo afirmar con total rotundidad que para nada ha sido así. Al mes de haber comenzado las clases ya tuve la suerte de contar con docentes que te llamaban por tu nombre y te hacían sentir que no eras simplemente una alumna más. Pienso que esta cercanía y confianza que he recibido de parte de la universidad y el Grado de Educación Social ha sido decisiva para que el aprendizaje se haya convertido en significativo y transformador, por la coherencia y los valores que me transmitía y por ello me siento agradecida.

No obstante me gustaría señalar algunas cuestiones que hubiesen sido beneficiosas para mi proceso de aprendizaje, como:

La necesidad de que los docentes se reuniesen antes de plantear sus asignaturas para que no se diese solapamiento entre ellas, debido a que en ocasiones los contenidos de las asignaturas eran muy parecidos.

Hubiese sido bueno cursar las asignaturas optativas antes, al menos antes de finalizar el último practicum, ya que en ellas he aprendido muchas cosas nuevas que me hubiesen ayudado a funcionar mejor.

El hecho de tener un máximo de 8.000 palabras para la elaboración del TFG me parece que no nos da la oportunidad de expresar todo lo que podemos aportar gracias a los aprendizajes que hemos obtenido en estos cuatro años. Entiendo que son muchos trabajos que posteriormente deben ser corregidos pero en mi opinión creo que el darnos más espacio para plasmarlo enriquecería nuestra formación.

En cualquier caso, he de agradecer esta oportunidad que se me da para mostrar mi proceso de aprendizaje y reflexionar sobre él porque de no haber sido así no cabría plantearse mejoras ni cuestionamiento. Esto es un indicador más de la manera en que esta Facultad entiende la educación

ANEXOS

ANEXO I “PROGRAMAS QUE SE DESARROLLAN DESDE PROYECTO HOMBRE MÁLAGA”

1. PROGRAMA BASE

Fase de Acogida

El Objetivo fundamental de la fase de Acogida es favorecer y promover un proceso de motivación y de cambio. Se realizan varias entrevistas iniciales antes de entrar a grupo con el usuario y el máximo número de miembros de su familia, al objeto de realizar un estudio sobre sus necesidades y valorar su situación. Se trata de indagar y reflexionar junto al usuario sobre la motivación para el abandono de la práctica adictiva y el cambio en el estilo de vida. En estas entrevistas se establece el encuadre terapéutico y las normas e indicaciones con la finalidad de mantener la abstinencia de la conducta adictiva y sentar las bases del tratamiento.

Los usuarios pasan por distintos niveles durante esta fase:

- **PRIMER NIVEL: ORIENTACIÓN**

En este primer nivel el usuario comienza a descubrir que además de la adicción tiene otros problemas. Comenzará a trabajar aspectos tales como:

- ☐ Llevar adelante sus responsabilidades dentro y fuera del programa.
- ☐ Hablar sin emplear jergas asociadas a sus conductas adictivas.
- ☐ Cambio de la imagen personal (aseo, manera de vestir,...).

El principal objetivo es el de mantener la abstinencia y promover hábitos de vida saludable. Se enseña a confrontar (habilidad consistente en pedir explicaciones a otro sobre un comportamiento concreto inadecuado a fin de que pueda evaluarlo y generar una alternativa). Se fomenta el sentido de pertenencia y de cohesión grupal; para ello

hay que cuidar mucho cómo se les recibe y acoge y cómo se les explica lo que tienen que hacer, se valora cualquier cambio positivo que se haga por pequeño que sea.

- **SEGUNDO NIVEL: INTERMEDIO**

El objetivo de este segundo nivel es tomar conciencia de que el problema no es la adicción ni los demás, sino uno mismo. Se empezará a dar pasos de cara a empezar a compartir en grupo, hablar de sí mismos, de sus miedos, sus inseguridades. También empezará a descubrir que el grupo es un instrumento de apoyo con el que se puede contar. Los usuarios se responsabilizan del mantenimiento y funcionamiento de las infraestructuras del centro.

A lo largo de este nivel y continuando en el siguiente, se empiezan a realizar las Convivencias Terapéuticas, que son encuentros terapéuticos de uno o dos días de duración para realizar un trabajo personal de un mayor nivel de profundización. Finalmente y en compañía de la familia se trabajan las conclusiones obtenidas y se marcan unos compromisos de mejora. Las convivencias que se realizan versan sobre los siguientes temas: honestidad, necesidades, soledad, responsabilidad y libertad, familia, sexualidad

En este proceso se dan retrocesos de grupo al primer nivel ante determinadas conductas o actitudes negativas y pasivas. Estos retrocesos son importantes, pues sirven para educar en la tolerancia a la frustración.

- **TERCER NIVEL: PRECOMUNIDAD**

El objetivo de este nivel es el de motivar para el cambio y para ello la necesidad de ir a Comunidad Terapéutica o al Centro de Reinserción para, así, poder continuar con su proceso de crecimiento personal. Se tiende a compartir experiencias y sentimientos más profundos, se comienzan a descubrir valores nuevos y a reforzar los ya iniciados (responsabilidad, honestidad,...).

TRABAJO CON LA FAMILIA

En todas las fases del Programa se realiza un trabajo conjuntamente con las familias de los usuarios con el fin de alcanzar una participación activa de las mismas dentro del proceso de crecimiento personal.

Desde que el usuario llega al programa acompañado de su familia se intenta implicar a ésta en todo el proceso de crecimiento personal, por ello la familia encuentra en la acogida un ambiente solidario y de afectividad que sirve de estímulo y esperanza en el desarrollo de la capacidad de enfrentar los miedos e inseguridades que surgen en un proceso de cambio.

El objetivo es que la familia, en la medida de lo posible, se implique en todo el proceso de rehabilitación del usuario siendo este uno de los tres pilares básicos, junto al propio usuario y la labor de acompañamiento de proyecto hombre, sobre los que se fundamenta el trabajo terapéutico en nuestra institución.

Fase de Comunidad Terapéutica.

La segunda fase del Programa Base de “Proyecto Hombre” de Málaga tiene lugar en la Comunidad Terapéutica Padre Benito Gil sita en Algarrobo Costa. Sus objetivos, consensuados dentro de la Asociación “Proyecto Hombre” a escala nacional, son los siguientes:

A) Objetivo general:

- Facilitar y promover el crecimiento personal de los usuarios.

B) Objetivos específicos:

- Crear un ambiente que favorezca la integración en el centro.
- Reforzar hábitos de vida saludable y socialmente responsable en los usuarios.

- Facilitar en los usuarios la responsabilización del propio comportamiento.
- Canalizar la expresión de las emociones.
- Facilitar que los usuarios den respuesta a las diversas situaciones familiares.
- Fomentar la interiorización de valores humanos.
- Potenciar el proceso de socialización de los usuarios.

Para poder pasar a la Fase de Comunidad Terapéutica, el usuario debe haber superado los contenidos de la Fase anterior a criterio del equipo terapéutico de la misma.

La duración aproximada en esta fase es de 8 meses.

Inicialmente a las personas que ingresan en la Comunidad Terapéutica se les realiza una entrevista donde se evalúa su grado de motivación y posteriormente, en presencia de la familia, firman el Contrato Terapéutico.

Tras el ingreso, el terapeuta asignado al usuario planifica un Itinerario Terapéutico sobre los objetivos y grupos que tiene que cumplir en la Comunidad Terapéutica.

En la Comunidad Terapéutica todas las actividades diarias se organizan según un horario planificado, de forma que el usuario adquiera compromiso y responsabilidad.

Fase de INSERCIÓN socio-laboral.

La fase de Reinserción supone el afianzamiento de los valores interiorizados en el proceso de crecimiento personal, desde un contacto más directo con la realidad. Durante esta fase se verifica la interiorización de los valores adquiridos a lo largo del proceso y se observa que exista un cambio real en el estilo de vida de la persona.

Se continúa en la elaboración y puesta en marcha del Proyecto de Vida encaminado hacia el equilibrio personal, familiar, social, laboral y afectivo que dé sentido a su vida y que esté fundamentado en la responsabilidad y autenticidad hasta lograr alcanzar la total autonomía personal, la consolidación familiar y la inserción laboral y social.

La fase de Reinserción, consta de diferentes niveles que desarrollan la autonomía e independencia del usuario. Estos niveles se realizan de forma gradual e individualizada y en diferentes estadios del tratamiento:

Fase A:

Este nivel tiene una duración aproximada de dos meses en régimen de internamiento o ambulatorio. En este nivel de la fase Reinserción, las personas en tratamiento tienen normas, condiciones y tareas específicas encaminadas a adaptarse progresivamente a su realidad social, familiar y formativo-laboral.

Se designa entre los usuarios de fase A, unos equipos de trabajo que denominamos SECTORES, para desempeñar cada una de las tareas que tienen lugar en el centro de reinserción. Los distintos trabajos se entienden como un valor, es decir, una forma de aprender a dar sentido a lo que se tiene.

Al final de la Fase A, el terapeuta realiza una valoración del nivel con el usuario y su familia, donde conjuntamente se negocian normas, límites y horarios para el siguiente nivel.

Fase B:

En este nivel se pretende que el usuario realice una integración más activa en la sociedad desarrollando una mayor autonomía personal. Comienzan a trabajar o retomar sus estudios.

Tiene una duración aproximada de seis meses en régimen ambulatorio.

Fase C:

Es el nivel de verificación del trabajo realizado durante su proceso terapéutico, hasta la finalización del Programa. El usuario disfruta de mayor autonomía personal.

La duración de este nivel es de seis meses aproximados, donde acuden al Centro cada quince días.

La finalización del Programa se realiza una vez cumplido todos los objetivos establecidos en el Itinerario Terapéutico programado, es decir ha conseguido consolidar con éxito los siguientes criterios:

- La autonomía Personal.
- La consolidación Familiar.
- La inserción laboral y social.

2. **PROGRAMA NOCTURNO**

El Programa Nocturno está dirigido a promover el cambio personal y está enfocado al tratamiento de personas que, aunque tienen problemas de adicción, cuentan con una estructura familiar, social, laboral, etc., que les apoya y refuerza para conseguir su total abstinencia de la conducta adictiva. Se tiene la perspectiva del tratamiento como un período transitorio en la vida del Usuario, mediante el cual éste se convierte en el protagonista de su proceso. Se establece el marco terapéutico ambulatorio en términos de ayuda mutua, donde el trabajo grupal constituye la base de la estructura metodológica del programa.

El usuario tiene que realizar un PROCESO DE CRECIMIENTO PERSONAL para poder atajar ese problema añadido que significa su adicción. Por ello no nos fijamos en sustancias, tiempo, edad, etc. sino en la necesidad de realizar ese proceso y en su motivación para llevarlo a cabo.

Se han diferenciado para una mejor organización los siguientes grupos de referencia:

- Grupos de adultos.
- Grupo de Mujeres con problemas de codependencia.
- Grupos de personas con dependencia al alcohol.

El Programa Nocturno consta de una etapa inicial, en la que se trabaja a nivel individual, y una etapa de intervención en grupo en la que se dan tres niveles. Estas etapas se desarrollan de forma gradual e individualizada y en todas se fomenta el Crecimiento Personal del usuario.

ETAPA DE MOTIVACIÓN:

Esta etapa consta de entrevistas individuales donde se evalúa que la persona cumple el perfil necesario para realizar el programa nocturno.

CESMA tiene definidas las características comunes de los usuarios que conforman este programa, entre las que podemos encontrar algunas de las siguientes:

Historial de adicción:

- Personas que presentan consumos esporádicos.
- Consumo de alcohol asociado a otras sustancias o comportamientos adictivos.
- Dificultades iniciales para reconocer la dependencia al alcohol.
- Presentan intentos previos de abandono del consumo y han conseguido periodos de abstinencia voluntarios.
- Conocen los efectos adversos del consumo de la sustancia y manifiestan el deseo de abandonarlo.
- Personas con problemas de adicción sin sustancia.
- Alta motivación al tratamiento.

Sistema familiar:

- Se mantienen en la estructura familiar, aunque se han reestructurado los roles familiares y aparecen situaciones de conflicto que no se resuelven adecuadamente.

- Se han deteriorado los cauces de comunicación interpersonal y la expresión emotiva en el seno familiar.

Red social de apoyo:

- Aunque se mantienen integrados en un grupo de iguales con conductas adictivas, también tienen relaciones de amistad con personas con comportamientos saludables.
- Cuentan con personas a las que pueden informar de su decisión de ponerse en tratamiento y con las que puede contar como apoyo a la terapia.
- Mantienen actividades recreativas y de tiempo libre saludables y prosociales.

Situación laboral / formativa:

- Están trabajando o estudiando.
- Asumen responsablemente las exigencias de su trabajo o de su formación.
- Estabilidad laboral.

NIVEL I:

A lo largo de este nivel el usuario toma conciencia de la necesidad de realizar este proceso de crecimiento personal. Se trabajan las normas y límites.

Se empiezan a trabajar aspectos como: La responsabilidad/libertad, la comunicación, la afectividad, la familia y el estilo de vida.

Para alcanzar los objetivos deseados se desarrollan diferentes actividades que conforman este nivel, como son: Entrevistas o coloquios (dependiendo de las necesidades del usuario); Grupo de autoayuda para usuarios, elaboración del Historial Psicosocial, Seminarios informativos/formativos: normas y límites, fundamentos y objetivos de Proyecto Hombre, comunicación, el sentido de la Vida. Grupos temáticos, como son: autocontrol y límites, autoestima, habilidades sociales, honestidad, familia, gestión emocional. Talleres para trabajar aspectos como autoestima, cohesión, confianza u otros que el equipo terapéutico pueda estimar convenientes. Además en el transcurso

de este Nivel, se realizará un trabajo junto con las familias de los usuarios que intervienen en el Programa, llevándose a cabo: Entrevistas y coloquios, según las necesidades de la familia y Grupos de seguimiento familiar (una vez por semana).

Este nivel dura entre 3 y 4 meses.

NIVEL II:

Durante este nivel el usuario realiza un trabajo de autoconocimiento y lleva a cabo una maduración personal que conlleva un cambio en el estilo de vida.

Se van a trabajar aspectos como: Las necesidades, la experimentación la afectividad gestionando de forma adecuada los sentimientos. Se profundiza en la comunicación. Se experimenta el valor de la responsabilidad/libertad y de la Familia. Se elabora el Proyecto de Vida.

Este nivel dura aproximadamente 6 meses.

Para alcanzar los objetivos deseados se continúan desarrollando las actividades descritas en el apartado Nivel I; se amplían los Seminarios informativos/formativos: gestión de sentimientos y emociones, pensamientos irracionales, prevención de recaídas y proyecto de vida; siendo los diferentes grupos temáticos de este nivel: resolución de conflictos, habilidades y redes sociales, gestión del tiempo, ocio y tiempo libre, alcohol y sexualidad. Y realizándose un Grupo Unifamiliar de Encuentro Familiar.

Además, se continúa con el trabajo con las familias de los usuarios que intervienen en el Programa, de la misma forma que en el Nivel I.

NIVEL III:

En este nivel el usuario consolida el proceso de normalización social y de autonomía personal.

Se trabajan aspectos como: Prevención de Recaídas y puesta en práctica del cambio de estilo de vida y del Proyecto de vida.

Dura aproximadamente 4 meses.

Para alcanzar los objetivos deseados se continúan desarrollando las actividades descritas en los apartados Nivel I y Nivel II y se completan con nuevas actividades que conforman la metodología en esta fase: Llevándose a cabo diferentes grupos temáticos como son: alcohol y prevención de recaídas y el Grupo de Revisión y verificación del Proyecto de Vida, donde el usuario continúa con la revisión de su proyecto de vida iniciado en las Fases anteriores.

Además en el transcurso de este Nivel III, se continuará el trabajo paralelo con las familias de los usuarios que intervienen en el Programa iniciado en el Nivel I y se incluye la evaluación final en la Graduación como nuevo grupo a realizar.

A lo largo del itinerario terapéutico del usuario también se realizan las convivencias terapéuticas descritas en el programa base.

FINALIZACIÓN DEL PROGRAMA

Se considera que el usuario finaliza el Programa Nocturno, cuando cumple los objetivos establecidos en el itinerario terapéutico programado, es decir ha conseguido consolidar con éxito los siguientes criterios:

- Abstinencia.
- Autonomía personal.
- Consolidación familiar.
- Inserción laboral y social.

3. **SERVICIO DE PREVENCIÓN:**

3.1 Prevención indicada: Programa de menores y adolescentes.

El programa de prevención indicada está dirigido a individuos o pequeños grupos de gran riesgo. Grupos de menores y jóvenes de 13 a 23 años (a partir de los 19 años sólo se trabaja con jóvenes derivados de Juzgados de Menores) que tienen un consumo o un comportamiento de riesgo que les están aportando problemas asociados en los ámbitos en los que se mueven (familia, estudios, laborales, sociales,...)

En las primeras entrevistas se hace una valoración inicial en la que se determina qué tipo de itinerario terapéutico seguirá el menor y se iniciará el trabajo grupal.

El programa consta de dos niveles:

Nivel I:

Semanalmente se realizan sesiones grupales con una duración de dos o tres horas cada sesión. El tiempo estimado en este nivel puede variar entre 7-10 meses.

Cada sesión se divide en dos partes:

1ª PARTE: Por un lado se realizan grupos con los adolescentes, no están cerrados y son guiados por el terapeuta. Se empiezan a trabajar aspectos como factores de riesgo y protección; aumento de la capacidad de autocontrol; mejora de las competencias personales y sociales; mejora de la autonomía y la responsabilidad; autoestima, etc.

En el transcurso de esta parte, se realiza un trabajo paralelo con las familias de los usuarios que intervienen en el Programa. Son grupos de padres y madres, basados en la autoayuda, coordinados por un voluntario y/o terapeuta, donde los padres puedan expresar sus sentimientos y compartir las experiencias que viven respecto de sus hijos. Se intenta que en estos grupos vayan identificando los recursos personales que como familia tienen para intervenir en el problema de sus hijos.

2ª PARTE: Se realiza de forma conjunta con los adolescentes y sus familias o tutores. Son grupos abiertos de carácter formativo y de apoyo. Estos grupos están centrados en la realidad de la familia, pretendiendo que éstas movilicen sus propios recursos. Son guiados por el terapeuta. Se trabajan aspectos como:

- Roles y funciones de las familias o tutores.
- Aspectos relacionados con el desarrollo emocional de los hijos.
- Límites y normas en la familia.
- Resolución de problemas y conflictos.
- Control emocional.
- Aumento de habilidades sociales.
- Utilización positiva del ocio y tiempo libre.
- Refuerzo de la autoestima de los hijos.
- Potenciar el apoyo mutuo y la comunicación.

Nivel II:

En este nivel el adolescente verifica y consolida los cambios que se han ido produciendo a lo largo de su proceso en el Nivel I. Durante este nivel el usuario acude al Centro cada dos semanas. Se van a trabajar aspectos como:

- Consolidación de nuevas relaciones en la red social.
- Mantenimiento de los objetivos ya alcanzados.
- Reequilibrio de estilo de vida necesario para una vida sin adicción.
- Trabajo cognitivo sobre los probables excesos de confianza, y la ausencia de percepción de problemas en consumos esporádicos.
- Toma de decisiones responsables y acordes a su realidad, en relación a la familia, formación personal, trabajo, etc.

Este nivel dura aproximadamente 5 meses.

Para alcanzar los objetivos deseados se desarrollan durante este nivel las Convivencias Terapéuticas. Estas pueden variar dependiendo del menor y en muchos casos se realizan en el primer nivel. Con la realización de estas convivencias terapéuticas se pretende que el usuario haga un trabajo más específico sobre algún aspecto de su vida que puede ocasionarle algún problema si no es resuelto de una manera saludable; también se pretende que sea capaz de vivir en relación con otras personas, en aceptación y respeto a cada uno, a sus valores, creencias y las del medio; favorecer que los usuarios descubran y lleguen a participar en la vida del grupo y la sociedad, y que tengan la oportunidad de expresar sus opiniones y confrontarlas.

3.2. Prevención Universal y selectiva

En los planes de futuro de CESMA estaba hacer prevención de las adicciones y es por ello que, después de consolidar el programa asistencial, se pone en marcha de forma no estructurada un programa de prevención universal que consiste en informar por medio de charlas coloquio a todas aquellas entidades que lo solicitan:

- Colegios (alumnos – profesores –familias)
- Ayuntamiento
- Asociaciones vecinales
- Asociaciones Culturales
- Medios de comunicación

Desde el año 2000, hemos estado investigando y ajustándonos a los principios de la prevención que rigen las actuaciones no sólo a nivel estatal, sino también internacional. Partiendo de esa investigación y ese estudio, hemos realizado diversos programas de intervención en prevención que a continuación detallamos.

El objetivo prioritario de la prevención es el de impedir, retrasar o reducir la aparición y el agravamiento de conductas de riesgo (consumo de sustancias, fracaso escolar, comportamientos violentos,...). Son programas dirigidos a menores, a sus familias y a

sus educadores. Por otra parte, es importante determinar qué grado de riesgo tiene el grupo o la persona a la que va dirigido el programa para poder realizar la implementación con mayor probabilidad de éxito. Para ello existen diversos programas:

3.2.1 PREVENCIÓN UNIVERSAL.

Programas dirigidos a la población en general, en los que se trabaja con el objetivo de dar herramientas tanto a los menores como a sus familias y su profesorado para evitar la aparición de conductas de riesgo. En este contexto tenemos el programa “Entre Todos”.

PROGRAMA ENTRE TODOS

“Entre Todos” es un programa de prevención universal en los ámbitos escolar y familiar. Se entronca con la Acción Tutorial, en la hora semanal de tutoría que tienen los cursos de Secundaria (de 1º a 4º de la ESO). Actualmente se ha iniciado en el último ciclo de Primaria (5º y 6º).

Es llevado a cabo por el tutor. Para eso es preciso que éste reciba un curso de formación de 20 horas de duración.

Además de las sesiones en el aula, el programa se complementa con un programa familiar, que consta de dos vertientes; actividades de refuerzo en familia y sesiones familiares, a las que acuden, en algunas ocasiones los padres e hijos, y en otras los padres únicamente.

3.2.2. PREVENCIÓN SELECTIVA.

Dirigido a grupos en riesgo. Contamos con programas que trabajan con familias (“A Tiempo”) en cuyos hogares existen menores que se están iniciando en comportamientos de riesgo o en consumos experimentales. También trabajamos con sus educadores (“Rompecabezas”).

A TIEMPO

“A Tiempo” es un programa de prevención selectiva en el ámbito familiar. Está dirigido a padres y madres con hijos de edades entre 12 y 17 años, que mantengan un consumo habitual de tabaco y alcohol y experimental de sustancias ilegales; o bien que estén integrados en grupos de referencia que tengan signos de consumo, con un estilo de ocio preferentemente asociado al consumo de sustancias y baja motivación y rendimiento escolar y/o absentismo laboral.

Consiste en dotar a los padres y madres de recursos y estrategias para afrontar las situaciones producidas con sus hijos e hijas de la mejor manera, trabajando con ellos temas como la información sobre sustancias y sus efectos, habilidades para el manejo de la ansiedad, pautas para el adecuado manejo de normas en la familia, facilitar la comunicación efectiva y resolución de conflictos.

El programa se lleva a cabo a lo largo de 7 a 9 sesiones, dependiendo de las necesidades del grupo, que estará formado por entre 10 y 15 adultos.

ROMPECABEZAS

El programa de prevención selectiva “ROMPECABEZAS” tiene como objetivo prevenir y/o reducir el consumo problemático de sustancias en jóvenes. Va dirigido a grupos de riesgo; más concretamente, a un colectivo que generalmente ha fracasado en los circuitos escolares habituales, o bien no se ha integrado en la educación reglada y que el propio Sistema deriva a otras alternativas educativas o pre-laborales.

De manera específica, las poblaciones objeto de este programa son:

- Por una parte, jóvenes con dificultades de adaptación en el ámbito educativo o con experiencias anteriores de fracaso escolar; con familias con desestructuración funcional; con dificultades de integración en el mercado laboral; con consumos iniciales en drogas ilegales; con ocio asociado a grupos de iguales con consumos,...
- Por otro lado, los equipos docentes, educadores, monitores y todos los profesionales de la educación que trabajen en la Formación ocupacional y pre-laboral. El objetivo es

dotarles de herramientas para el abordaje de los primeros consumos y la intervención con ellos para dimensionar si existe un problema y es necesario una derivación.

Por último, a lo largo de estos años hemos realizado cursos de formación en prevención con diversos colectivos que nos han demandado una actuación precisa con adolescentes. Estas demandas provienen de profesionales de la educación (tutores, educadores sociales, orientadores,...); de la sanidad (doctores, enfermeros, trabajadores sociales,...); de los Servicios Sociales de diversos Ayuntamientos; de educadores de Escuelas – Taller, Casas de Oficio, Escuelas de Fútbol, y todos aquellos colectivos que sienten que necesitan formarse en el abordaje de los primeros consumos de los menores con los que están en contacto.

ANEXO II “CARTA FUNDACIONAL”

CARTA FUNDACIONAL PROYECTO HOMBRE:

1. Se trata de un programa sin fines lucrativos. Gratuidad: no se puede exigir cantidad alguna a las familias.
2. El Programa no es un grupo eclesial. (aconfesionalidad, el programa no se inserta en la pastoral de conjunto de la iglesia local o nacional).
3. El Programa no se coloca en el área de los partidos políticos.
4. Se trata de un Programa que está abierto a todos los jóvenes.
5. No es un Programa de índole sanitario.
6. Es un Programa Terapéutico-Educativo.
7. Al grupo de terapeutas del Programa Terapéutico se les pide disponibilidad en el servicio y profesionalidad en la intervención y no se discriminará a ninguno por sus ideas políticas o religiosas.
8. Los terapeutas reciben una formación según las indicaciones del Comité Técnico.
9. El Programa rechaza cualquier tipo de violencia
10. El proceso terapéutico es voluntario.
11. El Programa también se dirige en su atención a las familias.

ANEXO III “FILOSOFÍA PROYECTO HOMBRE”

ESTAMOS AQUÍ

PORQUE NO HAY NINGÚN REFUGIO

DONDE ESCONDERNOS DE NOSOTROS MISMOS.

HASTA QUE UNA PERSONA NO SE CONFRONTA

EN LOS OJOS Y EN EL CORAZÓN DE LOS DEMÁS,

ESCAPA.

HASTA QUE NO PERMITE A LOS DEMÁS

COMPARTIR SUS SECRETOS,

NO SE LIBERA DE ELLOS.

SI TIENE MIEDO DE DARSE A CONOCER A LOS OTROS,

AL FINAL, NO PODRÁ CONOCERSE A SÍ MISMO,

NI A LOS DEMÁS.

ESTARÁ SOLO.

¿DÓNDE PODEMOS CONOCERNOS MEJOR

SINO EN NUESTROS PUNTOS COMUNES?

AQUÍ, JUNTOS,

UNA PERSONA PUEDE MANIFESTARSE CLARAMENTE,
NO COMO EL GIGANTE DE SUS SUEÑOS
NI EL ENANO DE SUS MIEDOS,
SINO COMO UN HOMBRE PARTE DE UN TODO
CON SU APORTACIÓN A LOS DEMÁS.

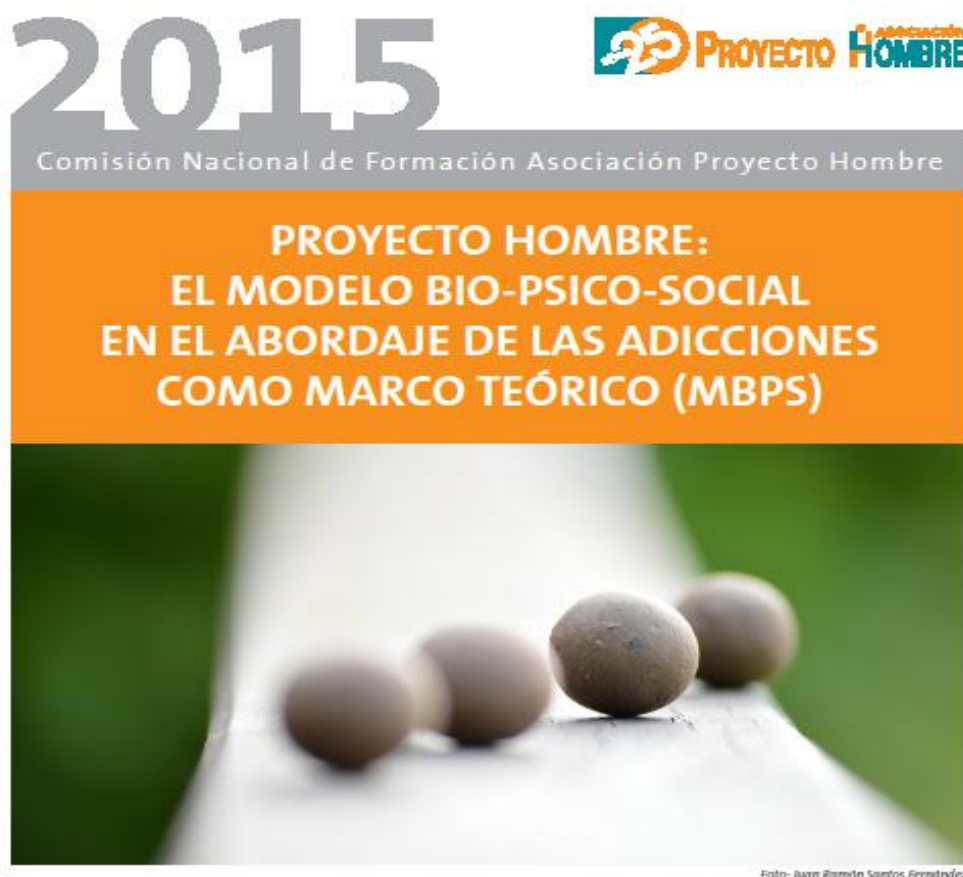
SOBRE ESTA BASE,
PODEMOS ENRAIZARNOS Y CRECER,
NO SOLOS, COMO EN LA MUERTE,
SINO VIVOS PARA NOSOTROS MISMOS
Y PARA LOS DEMÁS.

ANEXO IV

“MODELO DE INTERVENCIÓN CON ADICCIONES BIO- PSICO-SOCIAL”

El documento completo está en la siguiente dirección:

<http://proyctohombre.es/wp-content/uploads/2011/11/MBPS-EN-EL-ABORDAJE-DE-LAS-ADICCIONES-APH.pdf>.



Documento de referencia teórica y funcional para la definición del modelo de intervención de Proyecto Hombre en el ámbito de las adicciones

Director Asociación Proyecto Hombre:
• Francisco Recio Martín


Elabora Comisión Nacional de Formación Asociación Proyecto Hombre:

- Yoana Granero Salas
- Reyes Heras Prieto
- Virginia Padilla Barrales
- Pedro Pedrero Lanero
- Francisco José Salnero García
- Juan Ramón Santos Fernández
- Roberto Verdugo Parra

Revisión y asesoría externa:

- Emiliano Martín González
- Antonio Jesús Molina Fernández

ANEXO V “POLÍTICA DE CALIDAD”

	POLÍTICA DE CALIDAD MC-02	Fecha: 23/06/2009
		Página 1 de 1
		EDICIÓN: 01

El **CENTRO ESPAÑOL DE SOLIDARIDAD DE MÁLAGA (CESMA)** es una fundación sin ánimo de lucro y cuyo fin es la atención integral de las personas con problemas de adicciones, según el método terapéutico desarrollado por Proyecto Hombre.

Consideramos que nuestra **MISIÓN** es la prevención, la intervención terapéutica y la inserción sociolaboral de las personas que sufren problemas de adicción con el objetivo último de que adquieran su autonomía personal asegurando su confidencialidad y privacidad antes, durante y después de su relación con **CESMA**. Para ello situamos a la persona como protagonista de su proceso e implicamos a la familia y su entorno.

Esta misión nos compromete por igual a respetar y aplicar, dando ejemplo de los siguientes valores:

- Nos comunicamos eficazmente y solucionamos los conflictos con respeto y tolerancia, escuchando y poniéndonos en el lugar del otro para poder comprender a nuestros usuarios y familias, compañeros, proveedores, y todos aquellos con los que nos relacionamos.
- Nos expresamos con libertad, honestidad, sinceridad, confianza y transparencia y participamos activamente de la toma de decisiones.
- Adquirimos un compromiso de cumplimiento con la legalidad vigente y la normativa de protección de datos de carácter personal. Promovemos el trato justo, la diversidad, la igualdad de oportunidades.
- Fomentamos el trabajo en equipo. Buscamos la calidad cumpliendo siempre los requisitos tanto internos como los que acordamos con nuestros usuarios, a través de la sencillez, orden, iniciativa, esfuerzo, mejora y aprendizaje continuo, incluso de nuestros errores. Con todo ello, adquirimos el compromiso de mejora continua de nuestros servicios y nuestro sistema de calidad.
- Vigilamos el cumplimiento de las medidas de seguridad internas que aseguran la confidencialidad y privacidad de los datos personales de los usuarios.
- La Dirección de Programa Proyecto Hombre Málaga, de acuerdo con el Plan Estratégico de la Fundación, elabora un programa de objetivos de mejora planificados y con recursos asignados con un seguimiento anual.
- El equipo terapéutico se siente orgulloso y disfruta de su trabajo reconociendo el afán de superación y de compromiso.

Para alcanzar un adecuado cumplimiento de la Política de Calidad enunciada, el representante legal de la Fundación se compromete a su comunicación y revisión periódica así como a cumplir los requisitos del Sistema de Gestión de la Calidad implantado.

Director del Programa
Proyecto Hombre Málaga

Representante Legal
de la Fundación CESMA

ANEXO VI

SESIÓN 1: Autoconcepto: autoimagen, autoestima y autocomportamiento.

Objetivo Específico:

- Ayudar a que las personas se conozcan y se acepten tal y como son.

Objetivos Generales:

- Detectar las fortalezas que cada persona alberga en su interior.
- Mejorar la seguridad en uno/a mismo/a.

Temporalización: 90 minutos.

Recursos Materiales: Ordenador, pantalla, cañón, altavoces, folios, fotocopias con la escala de autoestima de y lápices.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

Explicación teórica de la sesión:

¿Qué es el autoconcepto? Es el concepto que cada persona tiene de sí misma, se va formando a lo largo de los años (ciclo vital), gracias a las valoraciones de los/as demás y las experiencias vividas.

La relevancia del **autoconcepto** se debe a la influencia que tiene en el comportamiento, las relaciones sociales, las emociones y la motivación de las personas.

El autoconcepto:

- Es dinámico, por lo que se puede modificar con la experiencia.

- Está formado por diferentes autoconceptos más concretos (físico, social, emocional, académico...)
- Se desarrolla a partir de la experiencia social con personas significativas.
- Proporciona sentimientos de seguridad e integridad.
- Tiene influencia sobre la conducta.
- Es importante en el ajuste y el bienestar personal.

El autoconcepto está formado por tres componentes:

- **Componente cognitivo (autoimagen):** Es la representación mental que se tiene sobre uno/a mismo/a, es decir; el conjunto de rasgos que señalan nuestro modo habitual de ser y de comportarnos.
- **Componente afectivo y evaluativo (autoestima):** No se centra únicamente en la imagen que tenemos de nosotros/as mismos/as, sino que implica la valoración (positiva o negativa) que hacemos de dicha imagen. Podemos hablar de autoestima en valía general o en competencias o eficacia en determinadas tareas.
- **Componente conductual (autocomportamiento):** El autoconcepto condiciona el comportamiento, pues es la pieza central de la motivación y constructos relacionados (expectativas, atribuciones, metas, afectos...).

1) **ESCALA DE AUTOESTIMA: (dinámica)**

OBJETIVO: Tomar consciencia del nivel aproximado de autoestima que tienen para incrementarlo o mantenerlo, dependiendo de la persona.

DESARROLLO: Cada uno/a deberá realizar la escala de autoestima de Rosenberg, posteriormente sumaremos las respuestas de los ítems para ver que puntuaciones han obtenido con la finalidad de que, de manera voluntaria, hagamos una puesta en común comentando qué nos ha parecido la actividad en relación a: ¿Nos esperábamos más o menos puntuación de la que hemos obtenido? ¿Qué pensamos que debemos cambiar de nosotros/as mismos/as?...

TEMPORALIZACIÓN: 5 minutos.

RECURSOS: Fotocopias con la escala de autoestima de Rosenberg y lápiz.

Tras hacer la escala de autoestima y comentar voluntariamente los resultados veremos dos aspectos fundamentales: ¿es posible modificar la autoestima? Y ¿por qué es importante educar nuestra autoestima?

Explicación sobre la autoestima:

- **¿Puede ser modificada la autoestima?** Podemos modificar la autoestima como consecuencia de experiencias y aprendizajes. Suelen ser más eficaces las intervenciones multidimensionales, es decir; trabajando diversas vertientes (académica, social, física, etc.) en lugar de actuar a nivel de autoconcepto global. Las intervenciones deben intentar conseguir que las personas se conozcan, se quieran, se estimen y se valoren de forma realista conociendo sus limitaciones y posibilidades.
- **¿Por qué educar la autoestima?**
 - Porque mimarse, cuidarse y respetarse es la base para mimar, cuidar y respetar a los/as demás.
 - Porque la violencia se ceba con aquellos/as que tienen baja autoestima.
 - Porque las personas con baja autoestima utilizan la violencia frecuentemente.
 - Porque nos ayuda a desarrollar un espíritu crítico.
 - Porque nos ayuda a reivindicar nuestros derechos.
 - Porque nos ayuda a superar las dificultades.

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

2) ACENTUAR LO POSITIVO (dinámica)

OBJETIVOS: Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas que no les permiten tener un buen concepto propio y mejorar la autoimagen mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.

DESARROLLO:

- Muchos/as hemos crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros/as. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:
 - . Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo/a.
 - . Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo/a.
 - . Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo/a.
- Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de usted para que puedan iniciar el ejercicio).
- Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:
 - . ¿Cuántos/as de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero/a y le dijo, "Tú primero"?
 - . ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?
 - . ¿Cómo considera ahora el ejercicio?
- El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

TEMPORALIZACIÓN: 5 Minutos

MATERIAL: Papel y lápiz.

Explicación teórica:

¿Por qué a veces no me quiero?

- **Hipergeneralización:** Sacar conclusiones demasiado generales.
- **Etiquetas:** Ponerse etiquetas negativas.
- **Filtrado:** Fijarse solo en lo negativo.
- **Pensamiento todo o nada:** Pensamiento absolutista “o apruebo o mi vida es un fracaso”.
- **Personalización:** Si alguien dice algo negativo pienso que se refiere a mí.
- **Lectura de la mente:** Imaginarnos lo que piensan los/as demás “seguro que está pensando que soy idiota”.
- **Falacias de control:** Creer que no podemos controlar nada.
- **Razonamiento emocional:** Si hoy me siento bien, mi vida va bien. Mañana estoy triste y pienso que mi vida es un desastre.

3) **DOBLE PERSONALIDAD: (dinámica)**

OBJETIVO: Concienciar de la naturaleza cambiante de la autoestima e identificar los propios estados de alta y baja autoestima y las circunstancias o causas que provocan una y otra.

DESARROLLO:

1. Explicar a los/as participantes lo fluctuante de la autoestima, algunas veces dramáticamente dentro de cada persona y a menudo durante el curso del mismo día. Este ejercicio es para identificar estas experiencias y obtener control sobre ellas.
2. En una hoja dividida con una línea vertical, escribir en el lado izquierdo cómo se siente, piensa y actúa cuando se está bien consigo mismo/a. En el lado derecho, cómo se siente, piensa y actúa cuándo se está mal consigo mismo/a.
3. Se les debe pedir a los/as participantes que observen esos dos estados como parte de ellos mismos/as, que con su imaginación den a cada parte un nombre que puedas simbolizarlos.
4. Compartir en grupos de tres o cuatro lo que se escribió, tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su autoestima. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo/a.

5. Al finalizar debe llevar a cabo una " lluvia " de ideas, usando la fantasía para sugerir todas las formas posibles de elevar la autoestima.
6. El instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

TEMPORALIZACIÓN: 10 minutos.

MATERIAL: Papel y lápiz

4) CARIÑOGRAMA: (dinámica)

Técnica para entrenar la socialización positiva desarrollando habilidades emocionales de autoconocimiento y expresión emocional.

OBJETIVOS: Descubrir las actitudes y cualidades positivas propias y de las demás personas y ponerlas de manifiesto a través de: la felicitación, el agradecimiento y pedir disculpas.

MATERIALES: Información resumida de los ejemplos de agradecimiento, felicitación o petición de disculpas (a modo de recordatorio), papel y lápiz

DESARROLLO: (Instrucciones): Una vez preparado el panel con los sobres individuales de cada miembro del grupo, cada persona escribirá en un papel la información que quiera hacerle llegar a otro miembro del grupo: agradecimiento, felicitación o petición de disculpas. Se puede hacer de forma anónima o con identificación personal.

TEMPORALIZACIÓN: 5 MINUTOS.

LA FELICITACIÓN: La felicitación es la forma de reconocer las cualidades positivas que la propia persona tiene y celebrarlas al descubrirlas en las otras personas. Felicitar parece una actividad sencilla, pero los sentimientos de humillación, baja autoestima, envidia, comparación y competición, bloquean esta actividad o se puede volver negativa cuando se hace para quedar bien, adular o para que me quieran.

EL AGRADECIMIENTO: Es una actitud que mejora la calidad de vida, eleva el ánimo, reconocer las cosas, personas, situaciones por las que queremos y mostramos agradecimiento, nos lleva a ver y sentir la vida de forma positiva, nos ayuda a estar conscientes en el momento presente, ubicándonos en nuestra realidad, generamos pensamientos, sentimientos y energías positivas, damos y recibimos en armonía. Es importante saber diferenciar el agradecimiento formalista y moralista de quedar bien que procede de nuestra máscara y no produce ningún efecto, al agradecimiento que emana de nuestro corazón y produce efectos beneficiosos y multiplicadores. Cuanto mayor es nuestra gratitud, mayores bienes recibimos.

PEDIR DISCULPAS: Es una actitud que requiere desterrar los sentimientos de culpa y ejercer la autoridad y el poder personal, conectando con el yo esencial. Pedir disculpas es un acto que mejora la autoestima y autovaloración ya que no responde a un sentimiento de culpabilidad sino de responsabilidad y es la forma de recuperar el poder personal mediante el reconocimiento de los errores, pidiendo disculpas por ellos. Muchos de los miedos y angustias vienen por no pedir disculpas y reconocer los errores.

5) EL ÁRBOL: (dinámica)

OBJETIVOS: indagar en nuestro autoconcepto a través del dibujo, empatizar con los dibujos de nuestros compañeros y comprender como una misma realidad puede ser interpretada de maneras muy diversas.

TEMPORALIZACIÓN: 10 Minutos

RECURSOS: papel y material para dibujar.

DESARROLLO: Dibujar un árbol (anónimo) relacionándolo con nuestra vida, es decir: las raíces sería nuestro pasado, el tronco el presente y las ramas principales y el futuro los frutos y las hojas.

Repartir los dibujos a los chicos/as aleatoriamente y cada uno/a debe poner en una frase o una palabra, lo que le trasmite, y pasárselo al siguiente compañero/a de tal manera que todos/as escriban algo en todos los árboles.

Finalmente se reparte cada árbol a su dueño/a y quien quiera puede explicar su árbol y comentar lo que le ha llegado de los comentarios de sus compañeros/as.

Además de conocerse así mismo/a le permitirá contraponer su percepción a la que los/as demás tienen de su manera de ser, de vivir o de hacer.

Debemos hacer referencia a la importancia de los detalles del árbol. (Con raíces profundas o superficiales, cortas o largas, muchas o pocas -qué relación tienen a nivel familiar- Con el presente va el tronco: es alto y esbelto o corto y rechoncho es duro, macizo, fuerte, endeble rugoso, escamoso, liso...-tiene que ver como la forma física o psíquica como se ven o como quieren verse. Las ramas son las amistades: muchas pocas, las hojas y los frutos son logros, los desengaños, éxitos, actividades...)

6) CORTO SOBRE AUTOESTIMA:

OBJETIVO: invitar a reflexionar sobre lo que hemos ido viendo a lo largo del taller sobre: autoconcepto, modificación de la autoestima, aceptar nuestras limitaciones y conocer nuestras fortalezas...

DESARROLLO: ver el video <https://www.youtube.com/watch?v=i8M6X89l2Yw> y buscar la relación que tiene con el taller sobre autoconcepto.

TEMPORALIZACIÓN: 3 minutos y 47 segundos más 5 minutos de reflexión.

RECURSOS: Ordenador, cañón, pantalla y altavoces.

7) ESTABLECIMIENTO DE COMPROMISO SEMANAL:

OBJETIVOS: Fomentar el cambio de comportamiento en favor de otros que sean más adaptativos socialmente.

DESARROLLO: Para finalizar, cada uno/a deberá ponerse un compromiso a cumplir a lo largo de la semana en relación a lo que haya aprendido en la sesión de hoy. La próxima semana comenzaremos revisando si se han cumplido los compromisos y las dificultades que han encontrado al hacerlo, en el caso de que no se hayan cumplido analizaremos el porqué no se hizo y buscaremos alternativas para que lleguen a cumplir sus metas.

TEMPORALIZACIÓN: 5 minutos

RECURSOS: ninguno.

ANEXO VII

SESIÓN 2: Miedos Sociales.

Objetivo Específico:

- Conocer mis miedos sociales y afrontarlos para ganar seguridad en uno/a mismo/a.

Objetivos Generales:

- Entender cómo funcionan los miedos sociales.
- Aportar recursos para enfrentar los miedos sociales.

Temporalización: 90 minutos.

Recursos Materiales: Papel, lápiz, ordenador, cañón, altavoces y pantalla.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

- 1) En primer lugar, revisar los compromisos que se pusieron la semana anterior en relación a su autoconocimiento.

OBJETIVOS: confirmar que hayan cumplido con sus compromisos semanales.

DESARROLLO: en círculo cada uno/a comenta cual era su compromiso semana y si lo ha cumplido o no. Se hará especial hincapié en que expliquen las dificultades que han encontrado y cómo se han sentido antes, durante y después de llevarlo a cabo.

TEMPORALIZACIÓN: 10 minutos.

RECURSOS: ninguno.

2) **VIDEO:** “Enfréntate a tus miedos”

OBJETIVOS: introducir el taller sobre miedos sociales y motivar a los/as participantes.

DESARROLLO: Visionado de “Enfréntate a tus miedos”
<https://www.youtube.com/watch?v=jfnshyEwxwk>

TEMPORALIZACIÓN: 1 minuto y 32 segundos.

RECURSOS: ordenador, altavoces, cañón y pantalla.

Explicación teórica:

¿Qué es el miedo social?, ¿Te has preguntado alguna vez cómo vivirías si no te preocupara caerle bien a la gente o te diera igual la opinión de los/as demás sobre ti?

Si te pones muy nervioso/a en aquellas situaciones en que te pueden rechazar no estás tan solo/a como crees. Hace tiempo se realizó una encuesta a miles de personas para entender cuáles son los miedos más presentes en nuestras vidas.

¿Sabes cuál era el miedo que apareció en cuarto lugar? El miedo a la muerte. ¿Y cuál fue el miedo número 1, el más común de todos? **Hablar en público.** Hay gente que preferiría morir antes que hablar en público.

Este temor irracional a exponernos nace de nuestro miedo al rechazo, a no ser aceptados/as socialmente. Procuramos evitar las experiencias dolorosas, así que nos escondemos en lugar de correr riesgos. Incluso reprimimos nuestros verdaderos sentimientos y abandonamos a los/as demás antes de permitir que tengan la oportunidad de rechazarnos.

Lo que ocurre es que normalmente no te das cuenta de la cantidad de gente que hay a tu alrededor y que te acepta tal como y eres: tan sólo ves los/as que no lo hacen.



Todos tenemos miedo al rechazo, El miedo al rechazo es el temor que alguien experimenta cuando se siente evaluado/a o juzgado/a por los/as demás. Puede surgir al declarar nuestro amor a la persona amada, al intentar vender un producto a alguien o simplemente al pedir un favor a un/a desconocido/a. Este miedo provoca dos tipos de respuesta:

- Que esa persona sacrifique sus necesidades y deseos con tal de ser aceptada.
- O que evite exponerse a situaciones en las que sienta que le pueden evaluar.

Todos/as tenemos miedo al rechazo y a todos/as nos ha afectado de algún modo a lo largo de nuestras vidas. Sin embargo, si ese miedo es tan intenso que supone un lastre en tu vida, es el momento de que empieces a mirarle a los ojos y enfrentarte con él. Ya es hora de que dejes de no hacer cosas por el miedo al qué dirán o qué pensarán de ti.

3) **VIDEO:** “Mama busca trabajo”

OBJETIVOS: relacionar la explicación teórica previa sobre los miedos sociales y sus consecuencias con una situación cotidiana.

DESARROLLO: visionado de “Mama busca trabajo” (<https://www.youtube.com/watch?v=EeRiuMC6jo0>) para posteriormente comentar aspectos que nos han llamado la atención del video, como: la manera en que se enfrenta a los miedos, la inseguridad que crea, el miedo a la evaluación...

TEMPORALIZACIÓN: 3 minutos y 48 segundos del vídeo más 3 minutos para comentarlo. 7 minutos aproximados en total.

RECURSOS: ordenador, altavoces, cañón y pantalla.

4) CÓMO NOS VEMOS NOSOTROS/AS Y CÓMO NOS PERCIBEN LOS/AS DEMÁS.

OBJETIVOS: Reflexionar sobre cómo nos percibimos a nosotros/as mismos/as y visualizar la imagen que pueden tener de nosotros/as los/as demás.

DESARROLLO: A cada persona se le reparte un folio en el que no deben poner su nombre, sino algún dibujo o señal que posteriormente les haga reconocer que esa era su hoja, luego completa las siguientes frases: Me siento bien cuando... Me siento herido/a cuando... Me cuesta... Me gusta porque... Una buena decisión que tomé esta semana fue... Me siento triste cuando... Tengo miedo cuando... Me siento frustrado/a cuando... Me siento querido/a cuando... Me siento excluido/a cuando... Me siento bien con mi familia cuando... Me siento bien con mis amigos cuando... Me enfado cuando... Lo que más deseo contar es... Me preocupa que... Mi mayor inquietud es... Mi mayor preocupación con mi mejor amigo/a es... Cuando pienso en mi futuro, me siento... Mi mayor deseo es... Mi objetivo principal es... El sentimiento más fuerte que tengo actualmente es... La última vez que lloré fue... Si pudiera hacer otra cosa hoy, elegiría...

Una vez respondidas las preguntas se entregan los folios a la educador/a y los vuelve a repartir aleatoriamente con la intención de que cada uno/a le escriba algo a su compañero/a en relación a cómo lo/a percibe en función a las respuestas que ha dado, los distintos folios de cada persona del grupo irán rotando para que todos/as puedan comentar en el de todos/as.

Finalmente cada uno/a busca la hoja en la que respondieron inicialmente a las preguntas y hacemos una puesta en común de los comentarios que le han dejado sus compañeros/as incidiendo en: ¿os esperabais ese tipo de comentarios? ¿Cómo os habéis

sentido al leerlos? ¿Cómo habéis sentido a leer el de vuestros/as compañeros/as? ¿Qué os ha gustado más: valorar a vuestros/as compañeros/as o que os valoren a vosotros/as? ¿Cómo os sentís al dar caricias?, ¿Y al recibirlas?, ¿Os cuesta más dar o recibir?, ¿Tenéis costumbre de decir a los/as demás lo que os gusta de ellos/as?, ¿Dais refuerzo positivo al/ a la que os da la caricia (se lo agradecéis) para que lo vuelva a hacer en el futuro?, ¿Son vuestras caricias descriptivas (describen la razón del elogio) para que el/la receptor/a se las crea con más facilidad?

TEMPORALIZACIÓN: 15 minutos

RECURSOS: Papel y lápiz.

Explicación teórica:

¿De dónde nace el miedo al rechazo? Como suele ser habitual en la mayoría de comportamientos, su origen se puede explicar de dos formas: la innata (evolutiva) y la adquirida. Probablemente tiene mucha más importancia la segunda y en cualquier caso es la única sobre la que tienes margen de maniobra.

Lo has heredado... La explicación evolutiva es que los seres humanos hemos desarrollado una necesidad interior de ser aceptados y de encajar en el grupo porque en el pasado, ser rechazados/as del seno de una familia o tribu, podía suponer la muerte. Ir solo/a por la jungla a buscar alimento puede ser bastante peligroso, ¿no crees?

... y lo has aprendido, La explicación psicológica es mucho más compleja y se basa en todas aquellas experiencias que han dejado huella en tu carácter y personalidad a lo largo de tu vida, como por ejemplo que la primera persona a la que pediste salir te rechazara de forma cruel.

Es por este motivo que la reacción de pánico al rechazo se puede entender como un **condicionamiento negativo**: con tal de evitar un estímulo negativo como una mala cara, una negativa o un desprecio, evitas repetir situaciones en las que has sido rechazado/a en el pasado.

El temor al rechazo también se fundamenta en tu **autoconcepto** (cómo te ves a ti mismo/a) y tu **autoestima** (cómo te sientes contigo mismo/a):

- A todos/as nos gusta sentirnos gente “guay”. Si nos rechazan la realidad choca con nuestro autoconcepto. **¿Cómo voy a ser “guay” si no le gusto a la gente?** Eso genera disonancia, conflicto mental y afecta tu autoestima. Mina tu orgullo. No eres tan “guay” como crees. Para evitar ese conflicto no te expones socialmente.
- A no ser que tengas la autoestima a prueba de bombas es probable que le des bastante importancia a la opinión de los/as demás sobre ti. Pero si la consideración que tienes de ti mismo/a depende esencialmente de la aceptación del resto de la gente, tienes trabajo por hacer. Porque nunca podrás agradar a todo el mundo.

¿Por qué a veces tenemos demasiado miedo? Ocurre porque confundimos los temores reales con los imaginarios e interpretamos **creaciones mentales** como **amenazas físicas**. Entonces respondemos como si fueran riesgos vitales poniendo en marcha mecanismos de supervivencia.

Pero el miedo es útil, aprovéchalo.... Tener miedo al rechazo no es malo *per se*. Los miedos tienen una función. Son un instinto humano diseñado para mantenerte despierto/a y a salvo. Sin embargo, demasiado miedo puede paralizarte e impedir que consigas precisamente aquello para lo que tu miedo te estaba preparando.

Fíjate en que las cosas buenas o interesantes de la vida como un trabajo nuevo, una cita, el nacimiento de un hijo/a o la creación de tu primera empresa van acompañadas de miedo porque existe la posibilidad de fracasar, y el cuerpo **usa tu miedo para darte la energía necesaria para prevenir esos fracasos**.

Con el miedo tu cuerpo te está dando combustible para que pases a la acción, huyas o te paralices. ¡Tú decides! La realidad es que tú **no puedes decidir** si tienes miedo o no, es irracional, pero en cambio sí que **puedes decidir cómo usas la energía** que te proporciona: si para quedarte paralizado/a, huir, o superar esa situación. El miedo al fracaso y al rechazo es lo que da a la gente la motivación necesaria para prevenirlos. Úsalos sabiamente.

5) **VIDEO:** “Atrévete a enfrentar tus miedos”

OBJETIVO: Conocer cómo funcionan los miedos y dotar de recursos para enfrentarlos.

DESARROLLO: Visionado del video “Atrévete a enfrentar tus miedos” <https://www.youtube.com/watch?v=yLZOFSkAvfo> para realizar posteriormente una lluvia de ideas sobre los aspectos que más nos han impactado y con los que más nos hemos sentido identificados del video.

TEMPORALIZACIÓN: 6 minutos y 53 segundos de video más 4 minutos de debate sobre él. Total 9 minutos.

RECURSOS: Ordenador, cañón, pantalla y altavoces.

¿Cuál podría ser el lado oscuro de buscar la aceptación de los/as demás?...

6) **VIDEO:** “Basura [Cortometraje] [2007]”

OBJETIVOS: Detectar donde pueden estar los límites en cuanto a la búsqueda de aceptación social o reconocimiento.

DESARROLLO: Visionado del cortometraje “Basura” del 2007 https://www.youtube.com/watch?v=2wE-mZ_EfMI para luego hablar sobre los límites que no debemos pasar por sentirnos en relación con alguien.

TEMPORALIZACIÓN: 7 minutos y 34 segundos

RECURSOS: Ordenador, cañón, pantalla y altavoces.

Reflexión sobre el video:

La búsqueda constante de aceptación es un tremendo error. Un círculo vicioso. **Tu aceptación tan sólo puede venir de tu interior**, no de los/as demás, porque cualquier

palabra, mirada o gesto de alguien siempre podrá ser malinterpretado como un rechazo cuando en realidad no lo es. Nunca podrás estar seguro/a del todo.

Un excesivo temor al rechazo puede crear un patrón de comportamiento muy peligroso en tu vida. Puede conseguir que sientas que no eres lo suficientemente bueno/a, que eres un/a fracasado/a. En tus relaciones sentimentales te puede convertir en un **obseso/a y celoso/a compulsivo/a**, y destruir relaciones que tan sólo acababan de empezar poniéndote a la defensiva desde el principio

En la mayoría de ocasiones tampoco te rechazan a ti... Imagínate que alguien descubre un diamante de 300 quilates. Único en la tierra. Sin embargo, debido a su ignorancia, cree que es un simple trozo de cristal y lo tira. ¿Eso a quién pone en evidencia? ¿Al diamante o a la persona?



¿Sabéis quién es esta mujer?, ¿sabéis cuantas veces fue rechazada profesionalmente?, ¿sabéis hasta dónde ha llegado?....



Si J.K. Rowling se hubiera rendido después de haber sido rechazada durante años por multitud de editoriales, **Harry Potter** no existiría.

Y... ¿Conocéis a este hombre?



Si Walt Disney hubiera abandonado su idea de parque de atracciones después de que más de 300 inversores lo rechazaran, no existirían los **parques Disney**.

Si Michael Jordan hubiera dejado de lanzar a canasta en el último segundo por haber fallado multitud de veces, no habría ganado 6 anillos de **campeón de la NBA**.



7) TODAS LAS DECISIONES NO DEPENDEN DE TI. (ROLE PLAY)

OBJETIVO: Entender que no somos el centro del mundo.

DESARROLLO: Realizaremos un rol-play en el que participaran tres voluntarios/as: un/a vendedor/a, un/a cliente/a que acaba de arruinarse porque su empresa ha quebrado y otro/a cliente/a al que acaba de tocarle la lotería. A cada uno/a de los/as tres voluntarios/as se les dirá a solas el papel que deben representar, de manera que nadie sepa las reacciones que pueden tener el resto de compañeros/as, ya que la finalidad es que tras la representación se habrá un espacio en el que cada uno/a (no solo los/as participantes, sino los/as espectadores/as también) pueda comentar lo que han observado.

TEMPORALIZACIÓN: 10 minutos

RECURSOS: ninguno.

Reflexión del role-play.

Resulta que **el comportamiento de la gente no depende sólo de ti únicamente**. No eres el centro del mundo. Si intentas venderle un coche a un/a cliente/a que le acaba de tocar la lotería, probablemente termine comprándotelo. Si intentas vender el mismo coche a una persona que se acaba de arruinar, lo más seguro es que rechace tu oferta.

Eso ocurre a diario. Las personas tienen estados de ánimos y motivaciones que implican que **en la mayoría de ocasiones el resultado no va a depender de ti**: por muy bien que lo hagas, por ejemplo: si quieres conocer a una chica a la que la acaba de dejar su novio después de una relación de 10 años seguramente te rechace de inmediato.

Que te rechacen o no, en la gran mayoría de ocasiones no depende de ti. Depende de las circunstancias de ese/a cliente/a, persona a la que quieres gustar, familiar, amigo/a o lo que sea. La gente no toma las decisiones exclusivamente por ti y obviando todas las demás circunstancias de su vida. Eres tú el que lo conviertes en algo personal.

Esto tan fácil de entender es en realidad muy complicado. Las personas con gran temor al rechazo sólo buscan señales que les confirmen sus miedos. Creen que el motivo depende sólo de ellos/as y se culpabilizan de todos los errores.

8) **VIDEO:** “Pensé que mi papa era un fracasado”.

OBJETIVOS: Corroborar que la aceptación social no solamente depende de nosotros/as, sino del momento vital de cada uno/a y destacar la importancia de conocer a las personas para comprenderlas.

DESARROLLO: Visionado del corto “Pensé que mi papa era un fracasado”.
<https://www.youtube.com/watch?v=WI0msu5o9Rg>

TEMPORALIZACIÓN: 7 minutos y 30 segundos.

RECURSOS: Ordenador, cañón, pantalla y altavoces.

Explicación teórica:

¿Por qué te rechaza la gente que no conoces?

Cuando alguien a quien no conoces te rechaza, ¿a quién rechaza realmente? **La respuesta es que a ti no.** Quizás esté rechazando la frase que has dicho, la situación en que se lo has dicho, o la idea que tiene esa persona de lo que significa que le digas eso. El problema es que creemos que nos rechazan no sólo por lo que estamos haciendo en ese momento, sino sobre TODO lo que somos.

¿Pero esa persona te conoce en realidad? No. No tiene más información de ti, ni de tus virtudes ni de lo que le puedes ofrecer. En realidad la gente no rechaza personas: **rechaza ideas.** La idea que cree que representas.

¿Sueles recibir llamadas de operadoras de telefonía? ¿Y qué haces cuando las recibes? Normalmente cuelgas de inmediato, ¿cierto? Si la persona que llama tuviera que tomarse cada rechazo que recibe de forma personal, los psicólogos no darían abasto. No rechazas esa persona en concreto: rechazas una llamada de una empresa de telefonía.

¿Qué ocurre cuando te rechaza un/a conocido/a? En el caso del rechazo en relaciones ya establecidas como las sentimentales, lo que debes entender es que el rechazo es una medicina necesaria: te ayuda a descartar relaciones y oportunidades que no iban a funcionar para que puedas encontrar otras que sí que lo harán. No significa que no seas lo suficientemente bueno/a, sino que alguien no se ha dado cuenta de lo que puedes ofrecer.

Es tiempo entonces de que aprendas **cómo dar lo que puedes ofrecer**, o qué hacer para que las demás personas sean conscientes de que lo estás dando.

¿Cómo superar el miedo al rechazo? El error más grande que puede cometer alguien que esté intentando superar sus miedos paralizantes es evitar las situaciones que precisamente se los provocan. De esta forma no se soluciona el problema sino que se agrava porque, como todos los miedos irracionales, ese temor crece a medida que esa persona los intenta evitar.



Cuando alguien teme a la oscuridad incrementa su pánico mientras evite enfrentarse a ella. Pero a medida que se expone a sus miedos descubrirá que en realidad se basaban en falsas creencias y empezarán a disminuir.

Una vez has entendido que es normal tener miedo al rechazo y que es normal que te rechacen, vamos a ver cómo hacer desaparecer el miedo. Y empezaré confesándote lo siguiente:

¿El miedo nunca desaparece? Pues no. Los miedos no desaparecen por arte de magia. El error que comente la gente cuando ve una persona que en apariencia no teme al rechazo es creer que no tiene miedo, cuando la realidad es que lo tiene igualmente pero actúa a pesar de ello. Jamás esperes que el miedo desaparezca para actuar. No lo hará. Pero a base de enfrentarte a situaciones sociales irá disminuyendo poco a poco. Es como conducir: al principio te asusta hasta que se convierte en un hábito. Es actuando cómo el miedo desaparece.

Para reaccionar frente el miedo

1. **Exponerte progresivamente.** Si temes el rechazo social lo más normal es que estés intentando evitar ese tipo de situaciones. Sin embargo, para superar tu miedo es crucial que hagas lo contrario y que te expongas. Para que esto funcione debe ser progresivo/a. Empieza con situaciones que te provoquen poca ansiedad y a medida que te acostumbres ves subiendo el nivel.
2. **Sé consciente de lo que piensas.** Además de exponerte gradualmente es importante que detectes cuándo empiezan a aparecer los pensamientos que te provocan el miedo al rechazo. Racionaliza las consecuencias que te estás imaginando. ¿Qué riesgo real hay en ponerte a hablar con un grupo de gente? Recuerda que no debes confundir los miedos imaginarios con los miedos reales.
3. **Evita la profecía autocumplida.** Una profecía autocumplida es una creencia errónea sobre una situación que hace que la persona que la tiene actúe de forma que se termine cumpliendo, tal y como se demostró en este estudio. Si crees que un grupo de personas te va a rechazar probablemente te pongas nervioso/a y a la defensiva. Este comportamiento es el que precisamente causará que te rechacen, por lo que luego justificarás tu creencia: *—¡Sabía que no les iba a gustar!* Así pues, cuidado con lo que piensas y evita estar buscando constantemente señales de rechazo. Empieza a buscar signos de que eres aceptado/a.
4. **Utiliza afirmaciones positivas.** Como has visto en el punto anterior, en la vida a menudo recibes lo que esperas. Y esto es especialmente cierto en las relaciones sociales. Resulta que cuando conocemos alguien nuevo/a, si esperamos gustarles

(por el motivo que sea), tenderemos a gustarles más. Y viceversa. En un estudio canadiense se demostró que utilizar afirmaciones positivas fundamentadas como “mis amigos creen que soy una pieza importante en su vida” proporcionaba más confianza a la gente a la hora de encarar una relación social, lo que a su vez se traducía en que gustaban más.

5. **Analiza lo que ha ocurrido.** Si te rechazan, ¿es normal que te sientas dolido/a? Sin duda. No existe nadie que no sienta desazón en el momento en que le rechazan. Pero la clave está en que después, en lugar de dejar que las emociones dominen tu comportamiento, te hagas las siguientes preguntas: ¿Qué hice mal? ¿Por qué no le/s gusté? ¿De qué forma le/s habría gustado más? ¿Hubiera merecido la pena que le/s hubiese intentado gustar más?
6. **Preguntar por qué.** A quién te ha rechazado pregúntale amablemente si te puede explicar en dos minutos el motivo del rechazo. Pero no intentes agradarle de nuevo. Si accede a explicarte por qué, escucha con mucha atención. Descubrirás que muchas veces el motivo por el que te han rechazado no tiene nada que ver contigo.

9) ESTABLECIMIENTO DE COMPROMISO SEMANAL:

OBJETIVOS: Fomentar el cambio de comportamiento en favor de otros que sean más adaptativos socialmente.

DESARROLLO: Para finalizar, cada uno/a deberá ponerse un compromiso a cumplir a lo largo de la semana en relación a lo que haya aprendido en la sesión de hoy. La próxima semana comenzaremos revisando si se han cumplido los compromisos y las dificultades que han encontrado al hacerlo, en el caso de que no se hayan cumplido analizaremos el porqué no se hizo y buscaremos alternativas para que lleguen a cumplir sus metas.

TEMPORALIZACIÓN: 5 minutos

RECURSOS: ninguno.

ANEXO VIII

SESIÓN 3: Habilidades de comunicación asertiva.

Objetivo Específico:

- Mejorar la comunicación de las personas que participan en el taller mediante habilidades de comunicación asertiva que les permita sentirse seguros/as cómodos/as a la hora de interactuar con los demás.

Objetivos Generales:

- Conocer cómo funciona la comunicación.
- Fomentar habilidades asertivas.

Temporalización: 90 minutos.

Recursos Materiales: ordenador, altavoces, cañón, pantalla, folios, lápices, fotocopias de las plantillas de las actividades que vamos a realizar, puzle para la dinámica de las dos “T”.

DESARROLLO DE LA SESIÓN:

1. ROMPER EL ESPACIO:

OBJETIVOS:

Conocer qué aspectos dificultan la comunicación.

DESARROLLO:

Al sentarme en primera fila, de espalda al resto de compañeros/as, empiezo a preguntar: ¿qué esperan aprender de un taller de comunicación? ¿qué es la comunicación?, ¿sabéis comunicaros correctamente?... todo esto con la finalidad de que alguien se dé cuenta que nos cuesta ver a quien habla en cada momento y hay algo que nos dificulta la comunicación.

Una vez que se toma consciencia de esta dificultad intentamos buscar soluciones y ver si son o no operativas...finalmente nos sentamos en círculo

TEMPORALIZACIÓN:

5 minutos

RECURSOS: ninguno

2. PUZLE, LAS DOS “T”:

OBJETIVOS:

Detectar costumbres que tenemos normalizadas al comunicarnos y que nos dificulta la misma.

DESARROLLO:

Se empieza preguntando quién de los/as presentes considera tener buenas dotes comunicativas, después cogemos dos voluntarios/as de los/as que consideren que sean buenos/as comunicándose.

A uno/a de ellos/as le pedimos que abandone la sala, mientras tanto colocamos en el centro del círculo dos sillas, una frente a otra separadas por algo que impida que se vean entre ellos/as (tabla, o mantel de papel). Al voluntario/a que se queda dentro de la sala le damos su puzle y le explicamos que tendrá que guiar a su compañero/a para que él/ella pueda llegar a completar la letra, pues el puzle del compañero también será finalmente la letra “T”. Es importante que nos aseguremos de avisar al grupo que no pueden dar ningún tipo de pistas a los compañeros/as, su función va a ser únicamente observar qué está ocurriendo a nivel comunicativo, es decir: ¿se están entendiendo? ¿Quién habla más de los/a dos? ¿Se están escuchando? ¿Qué facilitaría la comunicación?...

Una vez está todo explicado pedimos que entre el voluntario/a que salió de la sala y le damos sus fichas desordenadas y le explicamos que su compañera/a le dará las instrucciones necesarias para poder formar el puzle.

Animamos al resto de los compañeros/as a que se levanten y se acerquen a la zona para observar qué está ocurriendo.

- Puesta en común de las observaciones: Los/as observadores/as dirán qué han percibido al igual que los dos voluntarios/as. Lo principal es hacerles ver que:
 - Hablamos sin escuchar a los demás.
 - Es imprescindible el feedback o la retroalimentación en la comunicación.
 - El principal obstáculo para la comunicación es dar por hecho que nos estamos entendiendo.
 - Ser conscientes que no todos/as entendemos lo mismo a pesar de que la realidad sea la misma.
 - El no verse dificulta la comunicación, por eso debemos tener en cuenta a la hora de tratar temas importantes por teléfono.

Lo beneficioso que puede ser compartir tus preocupaciones con personas ajenas al problema, pues pueden ver con perspectiva la situación y ayudarte a entender las cosas de otro modo, por ejemplo: ¿qué hubiese pasado si algunos/as de los observadores/as hubiese ayudado...?

TEMPORALIZACIÓN:

15 minutos

RECURSOS:

Puzle, dos sillas, mesa y cartulina para separar a las dos personas que están realizando el puzle.

3. FIGURAS GEOMÉTRICAS:

OBJETIVOS:

Detectar las barreras de la comunicación.

DESARROLLO:

Para seguir detectando las barreras de la comunicación pedimos un/a voluntario/a al que se le da un dibujo muy simple formado a partir de figuras

geométricas, tan solo el/la voluntario/a conoce el dibujo, pues tendrá que explicarlo de tal manera que el resto logre dibujarlo.

- En primer lugar las instrucciones las dará de espalda al grupo y sin que el grupo pueda responderle.
- Otra vez volverá a explicar el dibujo pero ahora de cara a los/as compañeros/as, aunque no podrán responderle. El voluntario/a sabrá si lo están entendiendo o no por la cara de los demás al escucharle. De nuevo volverá a explicar el dibujo y ahora sí podrá hablar con los/as receptores/ras para ver por dónde se han quedado en el dibujo, pero no podrá acercarse y ver si lo han hecho bien o no.
- Finalmente volverá a explicarlo y ahora sí podrá acercarse a ver el dibujo de los demás y en el caso de que alguien vaya bien encaminado podrá enseñar el dibujo al resto para que así vayan avanzando.

Reflexión: Aprender de nuestros iguales suele ser más rápido y efectivo. Sería bueno hacer un paralelismo de esta dinámica con las herramientas de Proyecto Hombre, es decir: el trabajo en grupo, que los/as monitores/ras sean chicos/as que están aún en proceso, la necesidad de escuchar a los/as demás...

TEMPORALIZACIÓN:

15 minutos

RECURSOS:

Plantilla con las figuras geométricas y papel y lápiz para todos los participantes.

Reflexión sobre la comunicación.

Los expertos en comunicación estiman que, en realidad, sólo el 10% de lo que comunicamos está representado por palabras. Otro 30% se vehiculiza a través de diversos sonidos; y el 60 % restante es lenguaje corporal.

En la escucha empática es una escucha con los oídos, pero también, y esto es más importante, con los ojos y con el corazón. La escucha empática es tan poderosa porque nos proporciona datos precisos en lugar de dar por supuestos ciertos pensamientos, sentimientos, motivos e interpretaciones, así podemos abordar la realidad que está dentro de la cabeza y el corazón de la otra persona. ¡Escuchamos para comprender!

Nuestro carácter está constantemente irradiando comunicación. A partir de él, las personas nos prestarán su confianza o nos la denegarán instintivamente.

La esencia de la escucha empática no consiste en estar de acuerdo; consiste en comprender profunda y completamente a la otra persona, tanto emocional como intelectualmente.

“El gran problema de la comunicación es que no escuchamos para comprender. Escuchamos para responder. Mientras escuchamos nos preparamos para hablar.”

Explicación teórica:

- **CUATRO RESPUESTAS AUTOBIOGRÁFICAS**

Por lo general, todos/as solemos escuchar en términos autobiográficos y tendemos a responder de uno de estos cuatro modos posibles:

- EVALUANDO: Estamos de acuerdo con lo dicho, o disentimos.
- SONDEANDO: Formulamos preguntas partiendo de nuestro propio marco de referencia.
- ACONSEJANDO: Sobre la base de nuestra experiencia.
- INTERPRETANDO: Tratamos de descifrar a alguien sobre la base de nuestros propios motivos y conductas.

Estos cuatro comportamientos nos surgen de manera inconsciente. Nos atenemos a estos modelos porque estamos profundamente programados para hacerlo. La cuestión es, ¿cómo afectan a nuestra capacidad para comprender?

- **LA IMPORTANCIA DE TENER ASERTIVIDAD**

Asertividad: tener la habilidad de defender opiniones y derechos sin la necesidad de agredir a los demás ni sentirte agredidos por ellos.

Pongamos un ejemplo: Usted se sienta en un restaurante a cenar. Cuando el camarero le trae lo que ha pedido, se da cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Usted podría:

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

4. DINÁMICA DE ASERTIVIDAD, PASIVIDAD Y AGRESIVIDAD: **“ESCUCHAR O NO ESCUCHAR, ESA ES LA CUESTIÓN”.**

OBJETIVOS:

Diferenciar el lenguaje no verbal que emplea cada estilo de comportamiento (agresivo, pasivo y asertivo), viendo los diversos tipos de respuesta que cada uno de ellos provoca en los/as demás.

DESARROLLO:

Se pedirán voluntarios/as. Es necesario que salgan mínimo dos personas y máximo seis. Cuando las personas hayan salido de manera voluntaria, una de ellas será elegida como emisor/a y el resto actuarán como receptores/ras. Las personas que hagan de receptores/ras saldrán de la clase acompañados de uno de los monitores/ras. A cada una de ellas se le dará una de las siguientes indicaciones:

“Cuando el emisor/a hable contigo tienes que ponerte de espaldas a él/ella. Si se da la vuelta o intenta que lo mires tienes que esquivarlo/la y darle siempre la espalda”.
(Pasivo)

“Cuando el emisor/a empiece a hablar contigo tienes que evitar mirarlo/a a los ojos. Puedes mover la cabeza y mirar a diferentes sitios como el techo, las paredes, el suelo, etc. Pero nunca mirarlo a él/ella. Si intenta que lo/a mires tienes que evitarlo7a”. (Pasivo)

“Cuando el emisor/a hable contigo tienes que atenderle, asentirle con la cabeza, interesarte por lo que está contando”. (Asertivo)

“Cuando el emisor/a hable contigo tienes que contestarle de mala manera, de forma agresiva, haciéndole ver que no te interesa y siendo grosero/a”. (Agresivo)

Al emisor/a se le da la siguiente orden “Cuéntale algo que te apetezca mucho contar”. En caso de que se quede en blanco se le dirá “Tienes que contarle a cada uno de tus compañeros/as, siguiendo el orden que te indiquemos, todo lo que hiciste en el día de ayer desde que te levantaste hasta que te acostaste, de una forma muy detallada.”

Cuando termine la representación se les pide a los actores o actrices que expresen cómo se han sentido en su papel. Una vez que se han representado todas las situaciones se pide a los observadores/ras que cuenten lo que han visto en cada una de ellas.

Mediante un debate guiado se pretende que distingan cada uno de los estilos de comportamiento y cómo dan lugar a una respuesta diferente en el emisor/a.

De este modo, debe destacarse el estilo asertivo, que se caracteriza por mostrar una postura del cuerpo y la cabeza dirigida hacia el emisor, mirar a los ojos a la persona que habla, utilizar un tono de voz adecuado y atender a la conversación que se está manteniendo.

TEMPORALIZACIÓN:

15 minutos

RECURSOS: Ninguno

5. DINÁMICA: “APRENDIENDO A SER ASERTIV@S”.

OBJETIVOS:

Detectar las diferencias entre un estilo asertivo, agresivo y pasivo.

DESARROLLO:

Formar tres grupos, uno asertivo, otro pasivo y otro agresivo. Entregar a cada grupo una hoja con todas las características de las conductas asertivas, agresivas y pasivas mezcladas. Cada grupo debe subrayar en la hoja aquellas que se identifiquen con la conducta de su grupo.

Después, se valora entre todos si la asignación es correcta y se realizan las correcciones oportunas conforme se van pegando en la pared o en la pizarra, baja cada una de las etiquetas (asertivo, pasivo, agresivo), las conductas correspondientes.

- Conducta no verbal: mirada fija, voz alta, gestos de amenaza, postura intimidadora...
- No defiende sus intereses.
- Conducta no verbal: risitas, mira hacia abajo, voz baja, postura tensa, vacilaciones...
- Si no me comporto así soy débil.
- Cuando discuto con alguien, o gano o pierdo.
- Pérdida de autoestima/aprecio y/o falta de respeto de los demás.
- Muestra su desacuerdo abiertamente, pide aclaraciones, dice “no”, sabe aceptar errores.
- Defiende sus propios intereses, deseos y necesidades.
- Conducta verbal: “Si no tienes cuidado...” “Deberías” “Harías mejor en...”
- Piensa que hay gente que debe ser castigada.
- Conoce sus derechos y sabe defenderlos.
- No tiene en cuenta los sentimientos de los demás.

- Conducta no verbal: contacto ocular directo, habla fluida, gesto firme, verbalizaciones positivas, seguridad, relajación corporal.
- Contacto ocular reparador, cara y expresión tensa.
- Siente que es necesario ser querido por todos.
- Sensación constante de ser incomprendido, manipulado y no tenido en cuenta.
- Sentimientos de impotencia, culpabilidad, ansiedad y frustración.
- Efectos: tensión, descontrol, culpabilidad, mala imagen, soledad, hiere a los demás, frustración...
- Conducta verbal: uso de “Quizás”, “No es importante”, “No te molestes”...
- Pelea, acusa, interrumpe, amenaza, agrede a los demás.
- Efectos que provoca: irritación, resentimiento, baja autoestima, disgusto...
- Inseguridad en saber qué hacer y qué decir.
- Sabe pedir favores y hacer peticiones.
- Actitud de los demás hacia el sujeto: enojo, deseo de venganza, resentimiento, humillación.
- Conducta verbal: “Pienso...”, “Siento...”, “Quiero...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas?”...
- Se defiende sin agredir.
- Baja autoestima y falta de control.
- Es capaz de elogiar a los demás.
- Efectos: se siente satisfecho, seguro, autocontrol, autovaloración y respeta los derechos de los demás, control emocional...
- Produce rechazo en los demás.
- Expresa lo que quiere y desea de forma adecuada, directa u honesta.
- Muestra respeto hacia los demás, manteniendo una buena relación con las personas implicadas.

-Respetar a los demás pero no permite que los demás se aprovechen de él.

TEMPORALIZACIÓN:

15 minutos.

RECURSOS:

3 hojas en las que aparezcan redactadas y mezcladas las conductas típicas de los estilos asertivos, pasivos y agresivos, sin estar agrupadas bajo su epígrafe correspondiente. Etiquetas de cada uno de los epígrafes así como de los comportamientos característicos de cada uno de los estilos que aparecen en las hojas.

CONCLUSIONES DEL TALLER.

Se hace una lluvia de ideas sobre lo que los chic@s piensan que han aprendido o recordado a raíz de las dinámicas que hemos llevado a cabo, por ejemplo.

- La comunicación no es solo hablar (ver, oír, comprender...)
- La importancia de saber decir NO asertivamente.
- Buscar soluciones antes las barreras que dificulta la comunicación.
- Escuchar para comprender.
- La necesidad del feedback.
- Aprendemos de nuestros iguales.
- En todo momento estamos comunicando con nuestra presencia, aunque no por ello tenemos que estar abalando... (postura corporal, mirada, gestos...)
-

6. ESTABLECIMIENTO DE COMPROMISO SEMANAL:

OBJETIVOS: Fomentar el cambio de comportamiento en favor de otros que sean más adaptativos socialmente.

DESARROLLO: Para finalizar, cada uno/a deberá ponerse un compromiso a cumplir a lo largo de la semana en relación a lo que haya aprendido en la sesión de hoy. La próxima semana comenzaremos revisando si se han cumplido los compromisos y las dificultades que han encontrado al hacerlo, en el caso de que no se hayan cumplido analizaremos el porqué no se hizo y buscaremos alternativas para que lleguen a cumplir sus metas.

TEMPORALIZACIÓN: 5 minutos

RECURSOS: ninguno.

ANEXO IX

SESIÓN 4: “Cierre de los talleres: evaluación de los talleres, qué hemos conseguido y recorrido por los compromisos semanales”.

Objetivos:

- Evaluar los talleres viendo la utilidad que han tenido para las personas que han participado en ellos.
- Comprobar si se han cumplido los objetivos de la intervención; implicar a personas en el proceso terapéutico a modo de acompañamiento y seguimiento.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1) LLUVIA DE IDEAS SOBRE LOS APRENDIDO EN EL TALLER DE “AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOESTIMA” DE LA PRIMERA SESIÓN.

OBJETIVOS:

- Sintetizar aquello que haya resultado significativo y enriquecedor de la sesión.
- Ser conscientes de qué hemos conseguido y qué nos podemos seguir marcando como objetivos.

DESARROLLO:

Sentados en círculo cada uno/a señalará uno o dos aprendizajes que fueron significativos en la primera sesión y a raíz de los cuales se comprometieron a realizar alguna tarea con la finalidad de seguir creciendo como personas. Al hablar del compromiso deben aludir al proceso que llevaron a cabo para

cumplirlo, es decir: incluyendo las dificultades, los miedos, las sorpresas, el cómo lo hicieron...

TEMPORALIZACIÓN:

15 minutos.

RECURSOS:

Ninguno.

2) LLUVIA DE IDEAS SOBRE LO APRENDIDO EN EL TALLER DE
“MIEDOS SOCIALES” EN LA SEGUNDA SESIÓN.

OBJETIVOS:

- Sintetizar aquello que haya resultado significativo y enriquecedor de la sesión.
- Ser conscientes de qué hemos conseguido y qué nos podemos seguir marcando como objetivos.

DESARROLLO:

Sentados en círculo cada uno/a señalará uno o dos aprendizajes que fueron significativos en la primera sesión y a raíz de los cuales se comprometieron a realizar alguna tarea con la finalidad de seguir creciendo como personas. Al hablar del compromiso deben aludir al proceso que llevaron a cabo para cumplirlo, es decir: incluyendo las dificultades, los miedos, las sorpresas, el cómo lo hicieron...

TEMPORALIZACIÓN:

15 minutos.

RECURSOS:

Ninguno.

**3) LLUVIA DE IDEAS SOBRE LO APRENDIDO EN EL TALLER DE
“HABILIDADES DE COMUNICACIÓN ASERTIVA” EN LA TERCERA
SESIÓN.**

OBJETIVOS:

- Sintetizar aquello que haya resultado significativo y enriquecedor de la sesión.
- Ser conscientes de qué hemos conseguido y que nos podemos seguir marcando como objetivos.

DESARROLLO:

Sentados en círculo cada uno/a señalará uno o dos aprendizajes que fueron significativos en la primera sesión y a raíz de los cuales se comprometieron a realizar alguna tarea con la finalidad de seguir creciendo como personas. Al hablar del compromiso deben aludir al proceso que llevaron a cabo para cumplirlo, es decir: incluyendo las dificultades, los miedos, las sorpresas, el cómo lo hicieron...

TEMPORALIZACIÓN:

15 minutos.

RECURSOS:

Ninguno.

**4) LISTADO DE LUGARES DONDE PUEDEN SEGUIR SOCIALIZANDO
PARA IR APLIANDO SU CÍRCULO DE RELACIONES.**

OBJETIVOS:

- Construir un listado de lugares de ocio y tiempo libre en el que puedan asistir para ir aumentando su círculo de relaciones sociales en base a sus hobbies o intereses.

DESARROLLO:

Se les proporcionará un listado de lugares en el que pueden llevar a cabo actividades de ocio y tiempo libre donde pueden conocer a gente y seguir ampliando sus relaciones sociales. La lista servirá de base para que cada uno/a pueda ir agregando nuevas actividades, asociaciones, equipos de futbol o cualquier otra manera de resocialización que pueda ayudarle. Cada propuesta deberá ser explicada y vendida al resto de los/as compañeros/as a modo de motivación para que participen en ella.

TEMPORALIZACIÓN:

15 minutos

RECURSOS:

Lista de lugares de ocio y ordenador con internet en el que poder ponerse en contacto o buscar información sobre los diferentes sitios de interés.

5) DINÁMICA DE EVALUACIÓN: “COMPLETA LA FRASE + CUESTIONARIO INICIAL”.

OBJETIVOS:

- Evaluar la utilidad de los talleres para las personas que han participado.
- facilitador de retroalimentación con respecto a los logros y deficiencias de las actividades realizadas.
- Mejorar los talleres.

DESARROLLO:

En primer lugar se volverá a pasar el cuestionario inicial, con la finalidad de ver qué cambios han tenido lugar a raíz de los talleres.

Iniciales de tu nombre y apellidos:

Edad:

Sexo:

Estado civil:

Menores a tu cargo:

Cuanto tiempo llevas en el programa:

Nivel en el que te encuentras del programa:

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?:

	Siempre o muy a	A menudo (3)	Algunas veces (2)	Rara vez (1)	Nunca (0)
1 . Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.					
2 . Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.					
3 . Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.					
4 . No temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.					
5 . Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.					
6 . Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.					
7 . Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.					
8 . El hacer cumplidos a otras personas no va con mi					

forma de ser.					
9 . Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.					
10 . Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.					
11 . Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.					
12 . He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.					
13 . He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.					
14 . Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.					
15 . Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.					
16 . Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.					
17 . Aunque nadie nos haya presentado no me importa inicial una conversación con un desconocido.					
18 . Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.					
19 . He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.					
20 . He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.					
21 . He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.					

Después se completará la evaluación con una serie de frases incompletas que deberán acabar.

Aprendí_____

Ya
sabía_____

Me sorprendí
por_____

Me molesté
por_____

Me
gustó_____

No me
gustó_____

Me gustaría saber más acerca_____

Una pregunta que todavía tengo
es_____

TEMPORALIZACIÓN:

15 minutos

RECURSOS:

Papel, lápiz y plantilla de los cuestionarios.

6) DINÁMICA DE DESPEDIDA: “EL CÍRCULO MÁGICO”.

OBJETIVOS:

- Cerrar los talleres de una manera significativa que aluda a la necesidad que tenemos las personas de relacionarnos.

DESARROLLO:

Se invita al grupo a formar un círculo tomados de las manos en el centro de la sala. Inmediatamente se cuenta algo sobre la simbología del círculo:

Tomados de las manos: la mano derecha simboliza nuestra capacidad de ayudar, debe estar sobre la mano izquierda del/ de la compañero/a de la derecha;

La mano izquierda, recibiendo la derecha del/la otro/a, simboliza nuestra necesidad de intercambio;

Al mismo tiempo en que podemos ayudar, necesitamos recibir ayuda. Ninguno/a de nosotros/as es tan fuerte para sólo ayudar o tan débil para sólo recibir ayuda;

El círculo forma parte de los rituales y costumbres de pueblos primitivos, probablemente desde la prehistoria. Todas las actividades en esta época eran celebradas en forma de círculo;

Se creía que a través de la energía emanada entre las personas componentes de la ronda, los malos espíritus eran alejados y los buenos permanecían ahí;

En el círculo vemos a todos/as, estamos en el mismo plano, podemos mirar a aquellos/as que están cerca y a los/as más distantes. No hay primero/a ni último/a. Nos sentimos iguales;

Cuando entramos en el círculo, no estamos disputando el liderazgo. Estamos confiando en los demás

Finalmente solicita que cada participante se exprese:

TEMPORALIZACIÓN:

10 minutos.

RECURSOS:

Ninguno.

7) AGRADECIMIENTOS Y ENTREGA RECUERDOS DE LA EXPERIENCIA.

OBJETIVOS:

- Agradecer la participación y el compromiso de los que han participado en los talleres.

DESARROLLO:

En primer lugar agradecer y valorar la participación, señalando una vez más lo valioso que ha sido para mí la presencia de cada una de las personas que aquí se encuentran.

Finalmente hago entrega de un detalle que contiene una frase motivadora en relación a lo aprendido en los talleres que hemos ido dando.

TEMPORALIZACIÓN:

5 minutos

RECURSOS:

Detalle de recuerdo de la experiencia.

ANEXO X “ESCALAS CUMPLIMENTADAS DEL PRETEST-POSTEST Y FICHAS DE EVALUACIÓN SOCIOCRÍTICAS”

- PRETESTS

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

-

Iniciales de tu nombre y apellidos: *SLR*

Edad: *37*

Sexo: *Hombre*

Estado civil: *Soltero*

Menores a tu cargo: *1*

Cuanto tiempo llevas en el programa: *9 meses.*

Nivel en el que te encuentras del programa: *Orientación*

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: *No.*

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1 . Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.				X	
2 . Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.		X			
3 . Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.					X
4 . Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.				X	
5 . Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.				X	
6 . Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.				X	
7 . Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.				X	
8 . El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.				X	
9 . Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.				X	
10 . Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.					X
11 . Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.					X
12 . He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.					X
13 . He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.	X				
14 . Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.				X	
15 . Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.				X	
16 . Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.				X	
17 . Aunque nadie nos haya presentado no me importa inicial una conversación con un desconocido.		X			
18 . Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.				X	
19 . He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.		X			
20 . He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.					X
21 . He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.			X		

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos seguimientos.

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

Iniciales de tu nombre y apellidos: **E.R.C**

Edad: **25**

Sexo: **HOMBRE**

Estado civil: **SOLTERO**

Menores a tu cargo: **NO**

Cuanto tiempo llevas en el programa: **11 meses**

Nivel en el que te encuentras del programa: **Orientación**

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: **Sí, uno.**

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1. Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.			X		
2. Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.		X			
3. Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.				X	
4. Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.					X
5. Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.				X	
6. Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.				X	
7. Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.			X		
8. El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.				X	
9. Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.				X	
10. Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.				X	
11. Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.					X
12. He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.					X
13. He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.			X		
14. Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.			X		
15. Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.			X		
16. Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.				X	
17. Aunque nadie nos haya presentado no me importa inicial una conversación con un desconocido.				X	
18. Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.			X		
19. He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.				X	
20. He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.				X	
21. He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.				X	

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos/seguidores.

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

Iniciales de tu nombre y apellidos: J. A. F.

Edad: 38

Sexo: HOMBRE

Estado civil: Separado

Menores a tu cargo: 2

Cuanto tiempo llevas en el programa: 6 MESES

Nivel en el que te encuentras del programa: INTERMEDIO

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: No.

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1. Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.				X	
2. Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.				X	
3. Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.		X		X	
4. Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.				X	
5. Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.				X	
6. Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.			X		
7. Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.			X		
8. El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.			X		
9. Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.			X		
10. Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.				X	
11. Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.					X
12. He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.				X	
13. He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.					X
14. Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.				X	
15. Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.	X				
16. Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.				X	
17. Aunque nadie nos haya presentado no me importa inicial una conversación con un desconocido.		X			
18. Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.				X	
19. He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.			X		
20. He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.					X
21. He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.			X		

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos seguimientos.

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

Iniciales de tu nombre y apellidos: *S.M.A*

Edad: *37*

Sexo: *Huér*

Estado civil: *Divorciada*

Menores a tu cargo: *1*

Cuanto tiempo llevas en el programa: *8 meses*

Nivel en el que te encuentras del programa: *Intermedio*

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: *10*

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1 . Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.			X		
2 . Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.					X
3 . Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.	X				
4 . Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.				X	
5 . Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.				X	
6 . Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.		X			
7 . Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.	X				
8 . El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.			X		
9 . Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.					X
10 . Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.	X				
11 . Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.					X
12 . He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.					X
13 . He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.					X
14 . Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.	X				
15 . Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.	X				
16 . Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.				X	
17 . Aunque nadie nos haya presentado no me importa inicial una conversación con un desconocido.					X
18 . Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.					X
19 . He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.	X				
20 . He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.					X
21 . He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.				X	

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos seguimientos.

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

Iniciales de tu nombre y apellidos: *B.L.C*

Edad: *43*

Sexo: *Mujer*

Estado civil: *Casada*

Menores a tu cargo: *2*

Cuanto tiempo llevas en el programa: *15 meses*

Nivel en el que te encuentras del programa: *Intermedio*

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: *Sí. Una.*

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1. Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.			X		
2. Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.				X	
3. Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.					X
4. Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.					X
5. Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.					X
6. Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.			X		
7. Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.			X		
8. El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.	X				
9. Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.			X		
10. Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.				X	
11. Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.					X
12. He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.					X
13. He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.					X
14. Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.	X				
15. Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.	X				
16. Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.					X
17. Aunque nadie nos haya presentado no me importa inicial una conversación con un desconocido.					X
18. Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.		X			
19. He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.	X				
20. He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.					X
21. He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.					X

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos seguimientos.

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

Iniciales de tu nombre y apellidos: JRM

Edad: 46

Sexo: Hombre

Estado civil: Soltero

Menores a tu cargo: No

Cuanto tiempo llevas en el programa: 5 meses

Nivel en el que te encuentras del programa: Intermedio.

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: No.

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1. Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.				X	
2. Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.	X				
3. Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.					X
4. Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.					X
5. Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.					X
6. Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.					X
7. Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.	X				
8. El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.			X		
9. Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.				X	
10. Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.				X	
11. Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.					X
12. He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.				X	
13. He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.			X		
14. Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.		X			
15. Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.	X				
16. Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.					X
17. Aunque nadie nos haya presentado no me importa inicial una conversación con un desconocido.		X			
18. Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.					X
19. He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.		X			
20. He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.					X
21. He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.					X

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos segumientos.

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

Iniciales de tu nombre y apellidos: R.O.6

Edad: 43

Sexo: HOMBRE

Estado civil: SOLTERO

Menores a tu cargo: NO

Cuanto tiempo llevas en el programa: 8 MESES

Nivel en el que te encuentras del programa: PRECOMUNIDAD

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: No.

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1. Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.				X	
2. Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.			X		
3. Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.				X	
4. Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.					X
5. Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.				X	
6. Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.					X
7. Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.		X			
8. El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.			X		
9. Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.					X
10. Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.					X
11. Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.				X	
12. He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.					X
13. He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.			X		
14. Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.		X			
15. Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.	X				
16. Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.					X
17. Aunque nadie nos haya presentado no me importa iniciar una conversación con un desconocido.		X			
18. Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.			X		
19. He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.		X			
20. He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar malas contestaciones.		X			
21. He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.					X

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos/seguidos.

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

Iniciales de tu nombre y apellidos: *E. SP*

Edad: *38*

Sexo: *Mujer*

Estado civil: *Divorciada*

Menores a tu cargo: *una hija, 17 años.*

Cuanto tiempo llevas en el programa: *14 meses*

Nivel en el que te encuentras del programa: *Recomunidad*

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: *No.*

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1 . Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.					X
2 . Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.		X			
3 . Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.				X	
4 . Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.				X	
5 . Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.					X
6 . Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.			X		
7 . Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.				X	
8 . El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.			X		
9 . Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.			X		
10 . Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.					X
11 . Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.				X	
12 . He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.				X	
13 . He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.			X		
14 . Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.		X			
15 . Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.	X				
16 . Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.				X	
17 . Aunque nadie nos haya presentado no me importa inicial una conversación con un desconocido.			X		
18 . Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.			X		
19 . He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.				X	
20 . He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.				X	
21 . He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.				X	

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos seguimientos.

- POSTEST Y PLANTILLA RELLENA DE LA EVALUACIÓN SOCIOCRÍTICA

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

-

Iniciales de tu nombre y apellidos: **BLC**

Edad: **43**

Sexo: **Mujer**

Estado civil: **Casada**

Menores a tu cargo: **2**

Cuanto tiempo llevas en el programa: **16 meses**

Nivel en el que te encuentras del programa: **Precoordinada 2**

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: **2**

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1. Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.			X		
2. Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.					X
3. Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.		X			
4. Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.			X		
5. Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.			X		
6. Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.		X			
7. Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.			X		
8. El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.	X				
9. Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.			X		
10. Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.			X		
11. Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.				X	
12. He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.				X	
13. He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.				X	
14. Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.	X				
15. Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.	X				
16. Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.		X			
17. Aunque nadie nos haya presentado no me importa iniciar una conversación con un desconocido.					X
18. Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.		X			
19. He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.			X		
20. He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.			X		
21. He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.			X		

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos seguimientos.

Aprendí que las personas no me rechazan a mí, sino actitudes mías.
Ya sabía que con los gestos transmitimos a otros más que con las palabras.
Me sorprendí por ver que pudo seguir mejorando con esas relaciones
Me molesté por la dinámica del puzzle
Me gustó la dinámica del puzzle
No me gustó _____
Me gustaría saber más acerca comunicación no verbal
Una pregunta que todavía tengo es _____

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

Iniciales de tu nombre y apellidos: *E.S.P*

Edad: *38*

Sexo: *Mujer*

Estado civil: *Divorciada*

Menores a tu cargo: *una hija, 17 años*

Cuanto tiempo llevas en el programa: *12 meses*

Nivel en el que te encuentras del programa: *Recomunidad*

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: *Sí, una.*

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1 . Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.			X		
2 . Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.			X		
3 . Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.				X	
4 . Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.				X	
5 . Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.			X		
6 . Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.		X			
7 . Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.			X		
8 . El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.			X		
9 . Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.				X	
10 . Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.			X		
11 . Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.			X		
12 . He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.				X	
13 . He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.		X			
14 . Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.	X				
15 . Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.	X				
16 . Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.		X			
17 . Aunque nadie nos haya presentado no me importa inicial una conversación con un desconocido.				X	
18 . Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.		X			
19 . He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.				X	
20 . He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.				X	
21 . He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.			X		

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos seguimientos.

Aprendí que con esfuerzo puedo conseguir lo que me proponga

Ya sabía que tenía que dejar de lado mi inseguridad

Me sorprendí por verme haciendo un teatro delante de mis compañeros

Me molesté porque tuve que salir a hacer el teatro, luego nos reímos mucho

Me gustó la dinámica del anbot y el cartóngrano

No me gustó _____

Me gustaría saber más acerca de mis posibilidades que yo misma me limito

Una pregunta que todavía tengo es ¿hasta donde puedo llegar si quiero?

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

-

Iniciales de tu nombre y apellidos: *JRM*

Edad: *46*

Sexo: *Varón*

Estado civil: *Soltero*

Menores a tu cargo: *No*

Cuanto tiempo llevas en el programa: *6 meses*

Nivel en el que te encuentras del programa: *Orientación*

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: *Sí, uno.*

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1. Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.			X		
2. Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.		X			
3. Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.				X	
4. Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.				X	
5. Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.			X		
6. Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.		X			
7. Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.	X				
8. El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.		X			
9. Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.			X		
10. Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.			X		
11. Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.			X		
12. He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.				X	
13. He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.		X			
14. Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.		X			
15. Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.	X				
16. Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.		X			
17. Aunque nadie nos haya presentado no me importa iniciar una conversación con un desconocido.			X		
18. Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.				X	
19. He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.			X		
20. He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.			X		
21. He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.			X		

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos seguimientos.

Aprendí a ser valiente y enfrentarse a la vida.
Ya sabía que la mayoría de mis miedos no eran reales, pero me gustaban igual.
Me sorprendí por irme quedando con personas nuevas y hablando con ellos.
Me molesté por _____
Me gustó poder decir que tengo a un amigo que siempre, llevo mesa intentándolo.
No me gustó decirle cuenta de lo solo que estaba
Me gustaría saber más acerca de abrirme, confiar en los demás
Una pregunta que todavía tengo es ¿Perduran algún día todo lo que perdí?

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

Iniciales de tu nombre y apellidos: **R O. 6**

Edad: **43**

Sexo: **HOMBRE**

Estado civil: **SOLTERO**

Menores a tu cargo: **NO**

Cuanto tiempo llevas en el programa: **9 MESES**

Nivel en el que te encuentras del programa: **PRECOMUNIDAD**

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: **Si. 1**

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1. Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.			X		
2. Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.		X			
3. Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.			X		
4. Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.			X		
5. Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.			X		
6. Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.		X			
7. Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.		X			
8. El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.			X		
9. Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.				X	
10. Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.				X	
11. Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.				X	
12. He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.				X	
13. He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.		X			
14. Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.	X				
15. Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.	X				
16. Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.		X			
17. Aunque nadie nos haya presentado no me importa inicial una conversación con un desconocido.			X		
18. Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.			X		
19. He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.			X		
20. He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.	X				
21. He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.			X		

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos seguimientos.

Aprendí QUE SOY CAPAZ DE REAGER MI VIDA, CON GENTE NUEVA.

Ya sabía ME COSTABA SER ALERTIVO Y ESCUCHAR

Me sorprendí por VER MI AUTOESTIMA, ME PREOCUPÉ

Me molesté por _____

Me gustó EL VIDEO DE SUPERACIÓN DEL HOMBRE DEL CIRCO, ME ANIMÓ.

No me gustó SENTIR COMO TRATO A MI MADRE EN EL ROLE-PLAY

Me gustaría saber más acerca MI MISMO, MIS COSAS QUE PUEDO MEDIRAR

Una pregunta que todavía tengo es ¿PODRE DECIR SIEMPRE LO QUE PIENSO SIN
OFENDER A LOS DEMÁS?

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

Iniciales de tu nombre y apellidos: SLR

Edad: 37

Sexo: Varón Hombre

Estado civil: Soltero

Menores a tu cargo: 1

Cuanto tiempo llevas en el programa: 10 meses

Nivel en el que te encuentras del programa: Avanzado → Intermedio.

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: Si, uno.

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1. Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.			X		
2. Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.			X		
3. Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.				X	
4. Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.			X		
5. Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.		X			
6. Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.		X			
7. Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.		X			
8. El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.			X		
9. Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.				X	
10. Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.				X	
11. Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.					X
12. He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.			X		
13. He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.	X				
14. Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.		X			
15. Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.		X			
16. Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.		X			
17. Aunque nadie nos haya presentado no me importa iniciar una conversación con un desconocido.				X	
18. Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.					
19. He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.		X			X
20. He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.					
21. He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.		X			

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos seguimientos.

Aprendí Detectar mis sortaleas, me he conocido mejor
Ya sabía que quienes complacen siempre a todos no era bueno.
Me sorprendí por saben que no soy yo solo el que temo el rechazo.
Me molesté por _____
Me gustó la actitud del animal.
No me gustó _____
Me gustaría saber más acerca de donde vienen mis miedos
Una pregunta que todavía tengo es ¿Dónde están mis límites?

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

Iniciales de tu nombre y apellidos: **E.R.C**

Edad: **25**

Sexo: **HOMBRE**

Estado civil: **SOLTERO**

Menores a tu cargo: **NO**

Cuanto tiempo llevas en el programa: **12 MESES**

Nivel en el que te encuentras del programa: **INTERMEDIO**

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: **Dos.**

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1 . Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.		X			
2 . Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.		X			
3 . Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.			X		
4 . Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.			X		
5 . Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.		X			
6 . Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.			X		
7 . Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.			X		
8 . El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.			X		
9 . Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.				X	
10 . Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.			X	X	
11 . Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.				X	
12 . He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.			X		
13 . He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.		X			
14 . Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.			X		
15 . Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.			X		
16 . Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.		X			
17 . Aunque nadie nos haya presentado no me importa inicial una conversación con un desconocido.			X		
18 . Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.		X			
19 . He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.			X		
20 . He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.			X		
21 . He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.		X			

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos seguimientos.

Aprendí PARA ESTAR BIEN CON LOS DEMÁS TENGO QUE ESTAR BIEN CONMIGO

Ya sabía TENIA POCA AUTOESTIMA, PERO NO SABIA POR QUÉ

Me sorprendí por SABER QUE EL MIEDO AL RECHAZO SE SUPERA ACTUANDO

Me molesté por VER QUE EL MIEDO ME HA FRENADO EN LA VIDA

Me gustó ENRIEGARME Y TRAER A MI VECINO A QUE FUESE SEGUIMIENTO.

No me gustó _____

Me gustaría saber más acerca DE LA AUTOESTIMA

Una pregunta que todavía tengo es ¿POR QUE NO HE ESTUCHADO MÁS A MI FAMILIA?

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

Iniciales de tu nombre y apellidos: J.A.F

Edad: 38

Sexo: HOMBRE

Estado civil: Separado

Menores a tu cargo: 2

Cuanto tiempo llevas en el programa: 7 MESES

Nivel en el que te encuentras del programa: INTERMEDIO

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: Si, uno

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1. Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.		X			
2. Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.			X		
3. Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.		X			
4. Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.			X		
5. Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.		X			
6. Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.			X		
7. Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.			X		
8. El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.		X			
9. Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.				X	
10. Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.			X		
11. Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.				X	
12. He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.			X		
13. He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.			X		
14. Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.		X			
15. Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.	X				
16. Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.		X			
17. Aunque nadie nos haya presentado no me importa iniciar una conversación con un desconocido.		X			
18. Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.		X			
19. He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.			X		
20. He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.			X		
21. He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.			X		

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos seguimientos.

Aprendí al ser más abierto, comunicativo, confiar más en mí.

Ya sabía que en realidad no soy como los demás me venían.

Me sorprendí por que mi cultura está ahora mejor desde que lo he hecho fuerte a mis necesidades.

Me molesté por _____

Me gustó el trabajo en el que tenemos que escuchar al compañero, normalmente no nos escuchan.

No me gustó con lo que había perdido por culpa del miedo al que pensaban los demás.

Me gustaría saber más acerca de mí mismo para tener relaciones mejores con los demás.

Una pregunta que todavía tengo es _____

ESCALA MULTIDIMENSIONAL DE EXPRESIÓN SOCIAL-PARTE COGNITIVA

EMS-C

Adaptación de (Caballo, 1987)

El siguiente cuestionario se ha diseñado para proporcionar información sobre algunos pensamientos que puedes tener de vez en cuando. Por favor, contesta a las preguntas poniendo una **X** en la casilla apropiada, de **0** a **4**, según tu propia elección teniendo en cuenta que: **0** = nunca, **1** = rara vez, **2** = algunas veces, **3** = a menudo y **4** = siempre.

-

Iniciales de tu nombre y apellidos: **S.M.A.**

Edad: **37**

Sexo: **Mujer**

Estado civil: **Divorciada**

Menores a tu cargo: **1**

Cuanto tiempo llevas en el programa: **9 meses**

Nivel en el que te encuentras del programa: **Precomunidad**

¿Actualmente tienes amigos que sean seguimiento? ¿Cuántos?: **No.**

	Nunca (0)	Rara vez (1)	Algunas veces (2)	A menudo (3)	Siempre o muy a menudo (4)
1 . Temo “dar la nota” en una reunión de grupo aunque con ello exprese mis opiniones personales.		X			
2 . Siempre expreso opiniones personales cuando estoy con amigos/as sin pensar que puedo parecer incompetente.					X
3 . Pienso que si no estoy seguro/a de lo que decir es mejor que no inicie una conversación porque podría “meter la pata”.	X				
4 . Temo causar mala impresión al expresar sentimientos negativos justificados hacia los/as demás.		X			
5 . Temo la desaprobación de mis amigos/as si me enfrento a ellos/as cuando se están aprovechando de mí.			X		
6 . Me preocupa iniciar una conversación con mis amigos/as si sé que no se encuentran de humor.		X			
7 . Pienso que es preferible ser humilde y minimizar los cumplidos que me hagan mis amigos/as que aceptarlos y poder causar una mala impresión.	X				
8 . El hacer cumplidos a otras personas no va con mi forma de ser.		X			
9 . Cuando cometo un error temo que luego me critiquen.				X	
10 . Me preocupa hablar en público porque me importa lo que los demás puedan pensar de mí.		X			
11 . Me importa bastante la opinión que cause a los miembros del sexo opuesto cuando estoy defendido mis derechos.				X	
12 . He pensado que los demás tenían de mí una opinión desfavorable cuando expresaba opiniones contrarias a las de ellos/as.			X		
13 . He pensado que es responsabilidad mía ayudar a la gente que apenas conozco, simplemente porque me lo hayan pedido.			X		
14 . Me preocupa hacer el ridículo si hago un cumplido.	X				
15 . Pienso que no es agradable recibir cumplidos, la gente no debería de hacerlo tan a menudo.	X				
16 . Cuando rechazan quedar conmigo me rechazan como persona.		X			
17 . Aunque nadie nos haya presentado no me importa inicial una conversación con un desconocido.					X
18 . Me preocupa qué puedan pensar mis amigos/as cuando expreso mi afecto hacia ellos/as.	X				
19 . He pensado que una persona que me conoce de poco no tiene derecho a pedirme algo que me cuesta hacer.			X		
20 . He pensado que alguien que hace peticiones poco razonables solo puede esperar mala contestaciones.			X		
21 . He pensado que si me enfrento a las críticas de mis amigos/as probablemente de lugar a situaciones violentas.			X		

Muchísimas gracias por la colaboración, tus respuestas serán tenidas en cuenta en la elaboración de un proyecto para mejorar las Habilidades Sociales relacionadas con la obtención de nuevos amigos seguimientos.

Aprendí a valorarme, a saber que tengo muchas cosas buenas que enseñar

Ya sabía que me gustaba querirme y respetarme

Me sorprendí por lo bien que nos lo hemos pasado en las talleres, con juegos, viajes...

Me molesté por verme igual que la mujer del video de la basura,

Me gustó que me empujaron a afrontar mis dificultades

No me gustó _____

Me gustaría saber más acerca de las cosas que hago sin querer que molestan a los demás

Una pregunta que todavía tengo es ¿Me quiero lo suficiente?

