

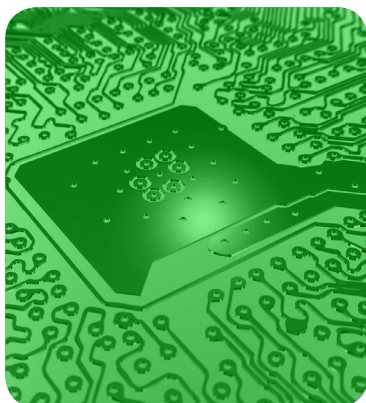
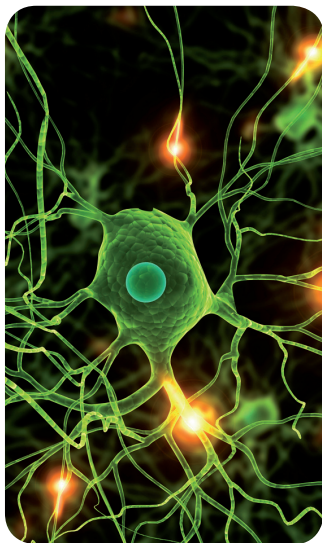
MÁSTERES de la UAM

Facultad de Psicología
/ 15-16

Intervención
Psicosocial
y Comunitaria



**Taller de Habilidades
para la Vida Diaria**
*Sara M^a Díaz de Sarralde
Fernández*





TRABAJO FIN DE MÁSTER: Taller de Habilidades para la Vida Diaria

Autora: Sara M^a Díaz de Sarralde Fernández

Tutor: Luis Oceja

Agradecimientos:

Me gustaría aprovechar este espacio para agradecer a todas las personas que me han acompañado en la realización de este Trabajo Fin de Máster.

En primer lugar agradecer a Luis Oceja, por su atención, disponibilidad, así como sus consejos de cara a la realización de este trabajo, pese a la distancia. Igualmente a todas las personas que han sido docentes del máster, ya que nos han conseguido transmitir una visión más compleja y realista del mundo de la Intervención Social; así como nos han dotado de herramientas, técnicas y conocimientos teóricos que nos impulsan a seguir trabajando en pos de una Intervención Psicosocial de calidad, centrada en las verdaderas necesidades de las personas. Extiendo este agradecimiento a todas mis compañeras y compañeros, las y los cuales han generado un clima espléndido de trabajo y aprendizaje.

Imprescindible destacar la labor del Centro de Psicología Nogueroles, clínica en la que realicé las prácticas profesionales del Máster, especializada en maltrato y abuso sexual infantil, entre otros. Mención especial a Victoria Nogueroles y Sara Fernández-Punsola por sus consejos, sugerencias y acompañamiento continuado; así como a su amplia experiencia y conocimientos, lo cual me ha permitido ampliar en gran medida mis horizontes en el campo de la Psicología y realizar el pilotaje de este proyecto en el Colegio BrotMadrid, de la Fundación Aprender.

Siguiendo la línea del apartado anterior, agradezco enormemente al Colegio BrotMadrid, en especial Ángel Vascones, orientador del mismo, el que hayan permitido la realización del pilotaje en su centro, así como su apoyo constante, actitud positiva, sinceridad y cercanía. Fue una experiencia maravillosa el compartir esos dos meses de aprendizaje con el alumnado y el personal del centro.

Por último, no podía faltar mi familia y amistades. A mi madre, mi padre, mi hermana y mi pareja, por tener paciencia, ayudarme y escucharme; a mis amigas y amigos por atenderme, tranquilizarme en mis momentos de mayor estrés y darme su apoyo incondicional.

Sin todas ellas y todos ellos, no habría sido posible la realización de este trabajo.

Muchas gracias a todas y todos.

Sara Díaz de Sarralde Fernández.

Madrid 31 de agosto de 2016.

Índice:

Introducción.....	6
Justificación del proyecto.....	8
Objetivos.....	19
Plan de trabajo y cronograma.....	20
Población objeto de la intervención.....	20
Procedimiento general.....	22
Módulo y fases.....	23
Evaluación.....	44
Cronograma.....	53
Previsión de recursos y presupuesto.....	54
Viabilidad.....	56
Reflexión final.....	67
Referencias bibliográficas.....	68
Anexos.....	74

Introducción

El proyecto realizado se trata de una intervención social de segundo y tercer grado, dirigido a adolescentes, de 2º y 3º de la ESO, del colegio BrotMadrid, que se caracterizan por tener problemas de dislexia, con su comúnmente asociado déficit de atención, y que a su vez han sido víctimas de acoso escolar. Tiene como objetivo principal el dotar a estas personas de las herramientas y conocimientos necesarios para fomentar el bienestar personal y social, así como el desarrollo de recursos de ayuda y de desarrollo humano.

El proyecto consta de cinco módulos, cuatro cerrados y uno abierto, que serán explicados a lo largo de este documento. Su temporalidad abarca 5 meses del periodo escolar, del curso 2015-2016. Se centra en trabajar los ámbitos que se exponen a continuación, a partir de la experiencia propia y grupal, el aprendizaje cooperativo y la educación emocional. Todas las actividades y técnicas que se emplearán irán acompañadas de reflexiones que ayuden a trabajar este último aspecto.

Módulo I Captación.

Módulo II Nosotrxs: Tiene como objetivo el adquirir un conjunto de hábitos (que incluyen comportamientos, pensamientos y emociones), que les permitan mejorar sus relaciones interpersonales, sentirse bien, obtener lo que necesitan y lograr sus objetivos.

- Habilidades Sociales
- Confianza

Módulo III *Yo*: Centrado en potenciar una identidad positiva y equilibrada.

- Autoestima
- Autoconcepto
- Autoconocimiento

Módulo IV *Salud*: La finalidad de éste módulo reside en poner en práctica buenos hábitos de salud basados en la responsabilidad y el conocimiento, en relación a las conductas de riesgo propias de la adolescencia.

Prevención de conductas de riesgo

- Consumo de Drogas.
- Sexualidad y afectividad.

Módulo V *Adaptado*: El contenido de este módulo viene determinado por las necesidades percibidas al trabajar con el grupo de adolescentes en concreto, para permitirnos una mejor adaptación a la hora de intervenir en pro de su beneficio personal.

No obstante en este documento también se podrá observar un pilotaje aplicado del proyecto en el Colegio BrotMadrid de Carabanchel. Cuya duración ha sido de dos meses, habiéndose trabajado el módulo I, el módulo II y el módulo III únicamente y evaluado el módulo III, así como la implantación realizada durante dichos dos meses.

Justificación del proyecto

Esta intervención surge ante la necesidad de paliar la sintomatología propia de un grupo específico de personas, adolescentes de 2º y 3º de la ESO del Colegio BrotMadrid, de Carabanchel. Este grupo se caracteriza por sufrir una doble problemática, que en la actualidad se encuentran en el punto de mira, tanto de la sociedad de a pie, como de las personas expertas en la temática, por su elevada incidencia. Estas son: el haber sufrido en el pasado acoso escolar y tener dislexia. Cuando estas dos problemáticas confluyen en la adolescencia, debido a las características propias de esta edad (como por ejemplo su vinculación con la emisión de conductas de riesgo), la sintomatología se complica, y en ocasiones son difícilmente identificables las causas y por consiguiente, las soluciones.

Para tratar en profundidad la actualidad del tema, de ambas problemáticas, se irá desgranando su prevalencia, sintomatología y soluciones pasadas, así como su eficacia. Todo ello ligado a las características propias de la adolescencia, ya que, como se ha mencionado anteriormente, es una variable a tener en cuenta.

Relevancia del problema

Para tratar este apartado de una forma ordenada, primero se tratará el tema del acoso escolar, seguido de los problemas de dislexia. Ambas problemáticas se expondrán de forma inicial en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Madrid y posteriormente en el Colegio BrotMadrid, como ámbito específico de aplicación de la intervención.

En la actualidad, el problema del acoso escolar se encuentra a la orden del día debido a los últimos sucesos que han tenido una gran difusión mediática, como por el ejemplo el caso del colegio Los Ángeles, el cual ha culminado en el suicidio de un menor de 11 años, dejando vigente la gran peligrosidad de la sintomatología propia del acoso.

Hoy en día la prevalencia del acoso escolar en España carece de cifras exactas, ya que existe una gran variabilidad en relación a los métodos de evaluación del fenómeno, las distintas tipologías de maltrato a tener en cuenta o las variables que influyen en el mismo. No obstante, Garaigordobil-Landazabal y Oñederra-Ramírez (2008) ponen en relieve un porcentaje medio de victimización grave entre el 3% y el 10%, y entre un 20% y un 30% de estudiantes que sufren conductas violentas por parte de sus compañeros. Estos datos concuerdan con los aportados por Piñuel y Oñate (2006), en el Informe Cisneros X, en el cual se analiza el porcentaje de víctimas según comunidades autónomas, y expone que la victimización media en la Comunidad Autónoma de Madrid es de un 23,4%.

A su vez, del mismo estudio anteriormente mencionado de Garaigordobil-Landazabal y Oñederra-Ramírez (2008), también se extrae la conclusión de “todos los estudios, sin excepción, evidencian la existencia del acoso escolar entre iguales, por lo que se puede concluir que se trata de una realidad en todos los centros escolares”. Por tanto, al ser una realidad tan común, el padecer sus consecuencias también lo es, lo cual debería motivar a los centros, no solo a tener planes de prevención o actuación frente a casos activos, sino también a poner en marcha intervenciones para paliar el daño o la sintomatología ya ocasionada.

Volviendo a nuestro ámbito de actuación dentro del colegio BrotMadrid, aunque no existen datos oficiales sobre la prevalencia del acoso escolar sufrido por los adolescentes en sus centros de procedencia, el orientador del centro indica que el porcentaje de alumnos que han sufrido acoso ronda el 60%, lo cual supone un porcentaje elevadísimo. De esta manera se convierte en un asunto de vital importancia trabajar este problema, así como poner a disposición del alumnado y de las familias el mayor número de recursos o elementos de cara a su prevención e intervención.

Dentro del tema del acoso escolar, se puede indicar que las estrategias que suelen seguirse para una resolución eficaz del problema pueden ser las que se indican en la siguiente tabla (Tabla 1):

Tabla 1. Estrategias resolución acoso escolar

ESTRATEGIAS	REFERENCIAS
Intervención orientada a satisfacer la mejora de habilidades sociales y al autoconfianza.	Cerezo, Calvo y Sánchez (2011)
Intervención con la familia, el profesorado y el alumnado, articulada en 3 programas: gestión democrática de la convivencia, educación de sentimientos y valores y el trabajo en grupo cooperativo.	Ortega (1998)
Plan de acción tutorial: educación emocional, control emocional, automotivación, empatía y habilidades sociales.	Caruana (2005)
Intervención para el desarrollo socioemocional. Utiliza el juego cooperativo y la dinámica de grupos, fomentando el desarrollo socio-emocional y la prevención de la violencia.	Garaigordobil (2000, 2004)
Círculos de calidad, mediación de conflictos y ayuda entre iguales.	Ortega (1998)
Repartir responsabilidades: desestructurar la relación dominio-sumisión.	Pikas (1989)
Educación en la igualdad y el respeto mutuo y el trabajo cooperativo.	Díaz-Aguado- Jalón, Martínez Arias y Martín-Babarro (2013)

Sin embargo, no se encuentran proyectos destinados a paliar la sintomatología, la solución que más aparece es la de llevar al adolescente a una consulta psicológica para trabajar el problema a nivel individual, dejando fuera el ámbito escolar. Esto deja una enorme laguna a la hora de intervenir con ésta población, ya que en la adolescencia el ambiente más socializador se trata del ámbito escolar. Siendo la opción más completa el cubrir los tres frentes más importantes con intervención psicológica individual, trabajo terapéutico con la familia y apoyo terapéutico a la intervención psicológica desde el colegio, de forma grupal a poder ser.

Pasando al segundo aspecto que nos concierne, la dislexia, entendiendo ésta como “una dificultad específica de aprendizaje que tiene origen neurobiológico. Se caracteriza por dificultades en el reconocimiento preciso y fluido de las palabras, y por las escasas habilidades de ortografía y decodificación. Estas dificultades son el resultado de un déficit en el componente fonológico del lenguaje que es inesperado en relación a otras habilidades cognitivas y condiciones instruccionales dadas en el aula. Las consecuencias secundarias se reflejan en problemas de comprensión y experiencia pobre con el lenguaje impreso que puede impedir el desarrollo del vocabulario” (International Dyslexia Association, 2002).

Es importante tener en cuenta la definición del fenómeno, ya que en ocasiones es difícil determinar si la Dificultad Específica de Aprendizaje tiene origen neurológico o está asociada a problemas familiares, diferencias culturales y lingüísticas, absentismo escolar, etc. (Jiménez, Guzmán, Rodríguez y Artiles, 2009).

En relación a la prevalencia de esta problemática en España, es difícil encontrar datos exactos, ya que, como pasaba con el acoso escolar, todavía no se han aunado los criterios para definirla en este país, formando parte de las Dificultades Específicas de Aprendizaje y siendo tratada en la mayoría de centros educativos como una Necesidad Educativa Específica más. No obstante, sus cifras oscilan entre un 10% y un 15% de la población escolar y adulta, afectando en mayor medida a hombres que a mujeres (Oltra Abarca 1999).

En relación a nuestro ámbito de intervención, el colegio BrotMadrid es un colegio ordinario con una integración específica de alumnos con dificultades específicas de aprendizaje, principalmente dislexias (aunque también discalculias y déficit de atención, entre otras) de manera que prácticamente la totalidad de su alumnado tiene estas características.

Es importante destacar que los problemas de dislexia van asociados en un 20-40% a problemas de TDAH (Willcutt y col. 2005), lo cual se corrobora en el centro escolar en el que se va a aplicar la intervención.

Como soluciones comunes a esta problemática se suelen dar:

- Necesidades Específicas de Aprendizaje
- Formación Específica del Profesorado
- Formación Específica de Familias

Sin embargo hoy en día existen muy pocos centros que trabajen de forma específica esta temática.

Características de la población diana

Las y los menores objeto de nuestra intervención no poseen unas características sociodemográficas definidas, ya que provienen de centros escolares de toda España. Tampoco se puede llegar a ninguna conclusión en relación a su nivel económico, ya que, pese a ser un colegio concertado, también existen becas de estudios, de manera que no queda restringida la entrada a las familias con menos ingresos.

Por otro lado, en cuanto a características psicosociales se puede concluir que se trata de una población cuyo apoyo social es muy alto, ya que su familia se preocupa por mejorar su situación actual, a través de los diferentes recursos disponibles, y proporcionarles una educación más adaptada a sus necesidades específicas. En relación al apoyo social, también están amparados por el personal del centro educativo y las psicólogas del Centro de Psicología Noguerol.

No obstante, en cuanto a calidad de vida existe una gran variabilidad dentro de la propia muestra, ya que existen menores con situaciones vitales muy complejas, que todavía están por resolver, pese al gran apoyo que se les brinda.

A continuación desgranaremos la sintomatología derivada de las dos problemáticas que han vivido y viven este grupo de adolescentes.

En primer lugar se indicará la derivada del acoso escolar sufrido con anterioridad:

- Baja autoestima (Garaigordobil, Martínez-Valderrey y Aliri, 2013).
- Daño moral, temor, vergüenza, autoconcepto negativo y pocas habilidades sociales (Hernández y Saravia 2016).
- TEPT (Nielsen-Birkeland y cols. 2015).

En cuanto a la dislexia, podemos encontrar las siguientes características:

- Inseguridad, poca autoestima, desconfianza, estrés, ansiedad y autoimagen negativa (Asociación Madrid con la Dislexia y otros DEA 2013).
- TEPT (Alexander - Passe, 2015).

A su vez también se encuentran ciertas vinculaciones entre ambos fenómenos, ya que una de las posibles causas del acoso escolar puede ser la existencia de necesidades educativas especiales (Nabuzoka y Smith, 1993).

En relación a las características propias de su etapa vital, el autoconcepto resulta ser un eje central en el ajuste del adolescente, ya que guarda una relación directa con los resultados académicos o la implicación escolar (Ramos-Díaz y col., 2016).

En consonancia con lo anterior, otros estudios afirman que mantener un autoconcepto elevado favorece la percepción de autoeficacia y el uso de más y mejores estrategias de aprendizaje (García Fernández *et al.*, 2010; Gargallo, Garfella, Sánchez, Ros y Serra, 2009).

Vinculando la adolescencia temprana (franja de edad de nuestra muestra) a la autoestima, se trata de un periodo de tiempo relevante para la formación de la misma, de manera que las personas que se encuentran en esta etapa se muestran vulnerables a experimentar una disminución de autoestima (Twenge y Campbell, 2001).

En cuanto a las relaciones personales, las y los adolescentes con una alta autoestima, se muestran menos susceptibles a la presión por parte de su grupo de iguales (Zimmerman, Copeland, Shope y Dielman, 1997), obtienen mejores impresiones por parte de éstos (Robins, Hendin y Trzesniewski, 2001) y se muestran más cercanos (Neyer y Asendorpf, 2001).

Sin embargo, cuando una o un adolescente tiene una baja autoestima tiende a sobregeneralizar los fracasos (Kernis, Brockner y Frankel, 1989) y dirige sus conductas a evitar las emociones negativas que éstos les producen (Park y Maner, 2009). Como indican Crocker y Wolfe (2001), el individuo que desde edades tempranas aprende respuestas de evitación para afrontar experiencias que le producen emociones negativas, puede llegar incluso a tener dificultades para afrontar eficazmente estas situaciones, lo que hace probable que los fracasos se repitan, retroalimentando así una baja autoestima. Esto puede contribuir, a su vez, a que sus conductas se dirijan, incluyendo las socialmente conflictivas, a satisfacer su autoestima aun a expensas de otras metas que podrían resultarle más satisfactorias.

A su vez, una menor autoestima también se asocia con ciertos riesgos para la salud, ya que pueden potenciar las relaciones sexuales de riesgo, trastornos alimenticios y problemas de salud en la edad adulta. También se han encontrado datos sobre la relación entre la experimentación con drogas y un abuso continuado del alcohol, junto con una baja autoestima familiar y una alta autoestima en el contexto de relación con iguales (Naranjo-Rodríguez y Caño-González, 2012). Por ello también es de vital importancia cuidar las relaciones existentes en la familia.

Son escasos, sin embargo, los estudios en los que se ponga a prueba la eficacia de estrategias específicamente dirigidas a la mejora de la autoestima o autoconcepto en adolescentes. Entre los estudios publicados que se centran en producir dichas mejoras en adolescentes, se encuentran, en primer lugar, el trabajo realizado por Mestre y Frías (1996), que revela los efectos positivos sobre la autoestima de las estrategias dirigidas al afrontamiento de los problemas, incluyendo el aprendizaje de habilidades sociales, modificación de expectativas y desarrollo de nuevas actitudes escolares y sociales. Olmedo, del Barrio y Santed (1998) muestran la eficacia de la auto-observación y reestructuración cognitiva, el entrenamiento en habilidades sociales y la solución de problemas. Barrett, Webster y Wallis (1999) muestran la eficacia del entrenamiento en control cognitivo, comunicación y solución de problemas. Garaigordobil (2002, 2007) muestra que resultan efectivas para mejorar el autoconcepto en adolescentes las estrategias para la mejora de la comunicación, las interacciones sociales, la expresión y comprensión de emociones, y la resolución de conflictos. Esta intervención, que emplea técnicas de dinámica de grupos, produce a su vez un incremento en las conductas pro-sociales y una disminución de la conducta antisocial.

Soluciones pasadas y evaluación de su eficacia

En la Comunidad Autónoma de Madrid, existen solo tres colegios con la formación, metodología de enseñanza y los recursos necesarios para atender de forma integral a las y los adolescentes con estas problemáticas. Estos son:

- Colegio Nuevo Velázquez, entre en barrio de Tetuán y el de Hortaleza.
- Colegio Areteia, La Moraleja.
- Colegio BrotMadrid, Carabanchel.

En relación a las soluciones pasadas propuestas en nuestro ámbito de intervención, es decir, el colegio BrotMadrid, se pueden enumerar las recopiladas en la siguiente tabla (tabla 2):

Tabla 2: Soluciones vigentes al problema por parte del Colegio BrotMadrid.

SOLUCIONES	DESCRIPCIÓN
Formación específica del profesorado	-
Trabajo en grupos cooperativos	-
Aulas de no más de 15 alumnas/os	-
Metodología Declory	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Práctica democrática ✗ Compromiso con una sociedad mejor ✗ Libertad y responsabilidad social ✗ Participación colectiva ✗ Pedagogía activa ✗ Trabajo en base a <i>centros de interés</i> ✗ Método global ✗ Método de lectura ideo-visual
Educación emocional	Desde cada asignatura y/o actividad se trabaja el ámbito emocional, promocionando la identificación, aceptación y comprensión de la misma.
Terapia psicológica Centro de Psicología Noguero	Desde este centro, un día a la semana, acuden dos especialistas a dar terapia a las y los menores que la necesitan debido a sus circunstancias personales.
Escuela de madres y padres	-
Contacto continuado con la familia	Semanalmente se realiza un seguimiento al alumnado que es tratado con las familias.
Talleres psicoeducativos	Todos los viernes por la tarde se imparten una serie de talleres por parte del profesorado. El taller de Habilidades para la Vida Diaria se lleva impartiendo tres años, pero de una forma no estructurada y sin evaluar resultados. Solo se suele evaluar si ha gustado el taller y qué tal ha sido aplicado.

Todas las medidas parecen ser eficaces, ya que la mayoría de las y los alumnos alcanzar un buen desarrollo a nivel educativo, social, emocional y familiar. Pero el problema reside en que no está implantado ningún sistema de evaluación de cara a las medidas.

Objetivos

Objetivo general:

Posibilitar que los alumnos y alumnas, pertenecientes al taller de Habilidades para la Vida Diaria del colegio BrotMadrid, reduzcan la sintomatología propia de su problemática específica.

Objetivos específicos:

1. Los alumnos y alumnas, pertenecientes al taller de Habilidades para la Vida Diaria del colegio BrotMadrid, adquieran confianza y habilidades sociales relacionadas con la comunicación asertiva, que permitan mejorar sus relaciones interpersonales, sentirse bien, obtener lo que necesitan y lograr sus objetivos vitales.

2. Los alumnos y alumnas, pertenecientes al taller de Habilidades para la Vida Diaria del colegio BrotMadrid, elaboren una identidad propia positiva y equilibrada, consiguiendo más seguridad y confianza en sí mismas/os.

3. Los alumnos y alumnas, pertenecientes al taller de Habilidades para la Vida Diaria del colegio BrotMadrid, pongan en práctica buenos hábitos de salud basados en la responsabilidad y el conocimiento.

Plan de trabajo y cronograma

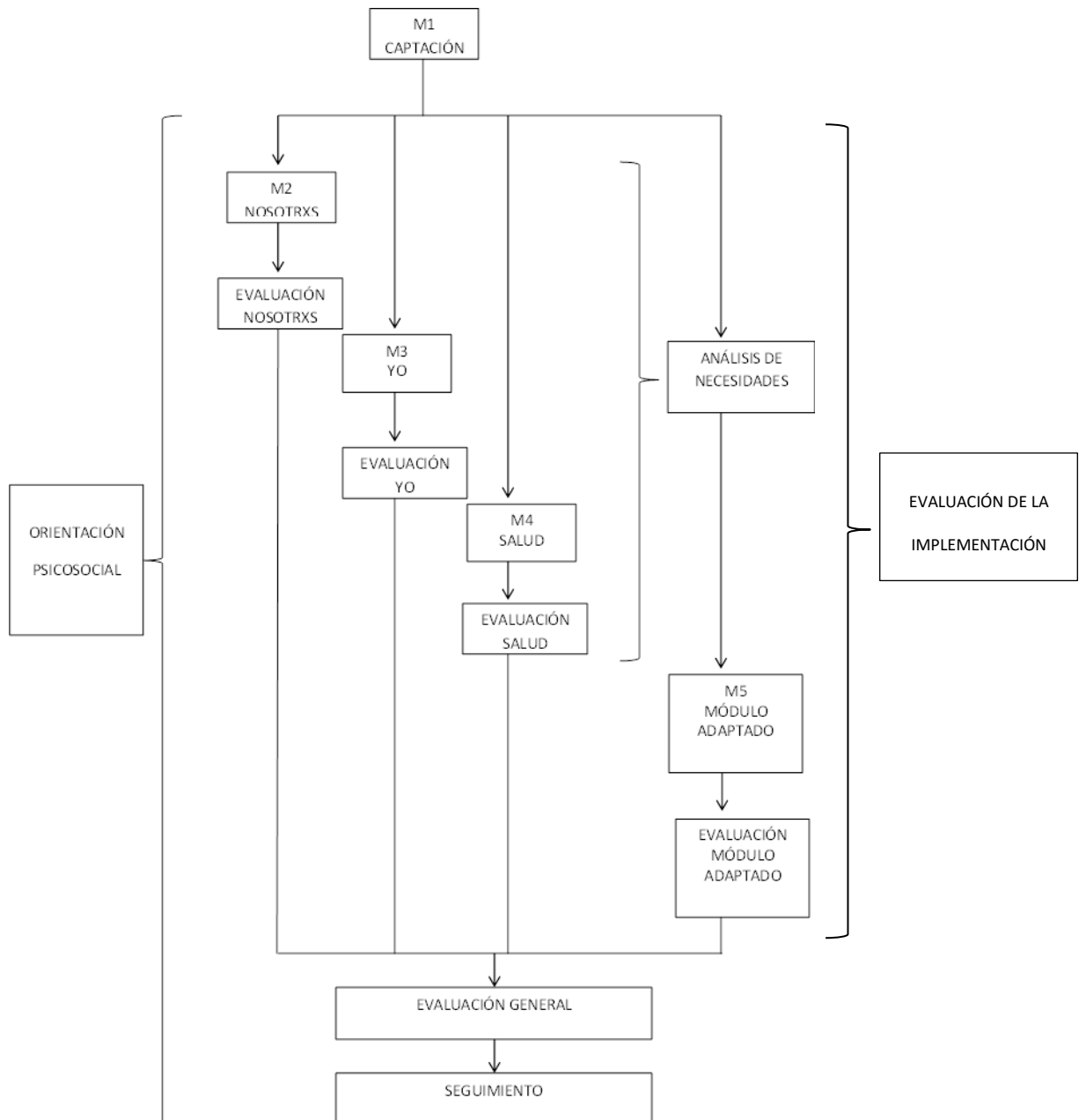
Población objeto de la intervención

El proyecto se llevará a cabo en el Colegio BrotMadrid, parte educativa del proyecto de la Fundación Aprender, centrado en la integración preferente de alumnos con dificultades específicas de aprendizaje. Está situado en la zona de Carabanchel, al sur de la Comunidad Autónoma de Madrid. Se trata de un colegio concertado, en el cual se trabaja por medio de la metodología Decroly, apoyándose en clases reducidas (alrededor de 15 alumnos/as por clase), atención y seguimiento especializado y en la formación especializada el profesorado.

El propio colegio realiza talleres todos los viernes por la tarde durante el curso escolar, con la intención de desarrollar ciertas habilidades o inquietudes en el alumnado. Cada año los talleres van variando, salvo uno, el de *Habilidades para la vida diaria*, es decir, el enmarcado dentro de este mismo proyecto, con la diferencia de que hasta este año no ha sido estructurado y profesionalizado. El resto de talleres suelen ser de elección propia, ya que es el alumnado quien indica su preferencia a la hora de asistir a uno o a otro taller.

Se trata de un grupo de 10 alumnos y alumnas del colegio BrotMadrid, perteneciente a la Fundación Aprender, de 2º y 3º de la ESO, de entre 13 y 16 años, ya que alguno de ellos había repetido. Son en su mayoría varones (8), con una autoestima baja, problemas de dislexia (y por consiguiente, de atención) y muestran comportamientos propios de edades más tempranas. A menudo suelen tener problemas a la hora de relacionarse, lo cual genera bastantes conflictos a nivel interpersonal y por consiguiente a nivel intrapersonal. Una de las alumnas tiene movilidad reducida y varios alumnos, aunque tengan la nacionalidad española, son adoptados de procedencia internacional.

Procedimiento general:



Módulos y fases:

Dentro de este apartado se realizará un análisis detallado de los contenidos a trabajar durante las diferentes fases del proyecto, pese a haber realizado un breve resumen del mismo en los apartados iniciales de este documento.

Antes de comenzar a explicar la composición de cada fase, se ha de indicar que cada sesión del taller tiene una duración de dos horas y cuarto y se realiza una vez por semana, los viernes por la tarde, en el centro escolar.

MI Captación:

Para el primer módulo se contará con la participación del orientador del colegio, así como de las y los tutores de 2º y 3º de la ESO del Colegio BrotMadrid. Esta colaboración es vital para una correcta aplicación del proyecto, ya que va enfocado a una muestra con una problemática muy clara. Es decir, éste taller nace con el objetivo de paliar una sintomatología existente en un grupo de alumnos y alumnas ya identificadas e identificados por el orientador y las y los tutores. Por tanto, esta primera fase quedará cubierta con una reunión entre las personas anteriormente mencionadas, de la cual se extrae una lista de menos de 11 integrantes a partir de la observación directa y entrevistas con las familias durante el curso. Una vez redactada, el orientador y las y los tutores se ponen en contacto con las y los menores para expresarles su decisión.

Como posible problema se barajó el que hubiese cierto rechazo al taller, al ser éste de carácter obligatorio, sin embargo, consultando con el centro de estudios, se extrae que el taller tiene muy buena acogida y por tanto, no suele desencadenar reacciones de rechazo.

Se quiere destacar que desde el inicio del programa se va a ofrecer acompañamiento psicosocial en el aula durante las horas del taller. Este es un aspecto muy importante ya que, pese a los conocimientos y habilidades que se pretende adquirir durante las diferentes fases, será de gran relevancia tanto realizar un acompañamiento individual y personalizado, como el ser capaces de exponer y trabajar problemáticas reales individuales con el grupo (siempre teniendo en cuenta la naturaleza del problema, entendiéndose que hay circunstancias que se trabajan mejor a nivel individual). Gracias a este último aspecto, las personas usuarias serán capaces de empatizar con el resto del grupo, así como de sentirse apoyadas y acompañadas, reforzando valores como el respeto, la comunicación asertiva y la escucha activa, trabajando con las capacidades y potencialidades de cada menor.

Durante los tres módulos que se exponen a continuación, habrá que tener en cuenta que se intentará seguir una estructura fija, con la intención de que ellas y ellos interioricen la rutina propia del mismo, generando un clima seguro, estable y propio. Esta estructura se compone de:

- Técnica de barrido emocional – *Cómo nos sentimos*: se basa en que estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento (valen todo tipo de adjetivos menos *bien* o *mal*). Esta técnica se realizará nada más comenzar el taller y al finalizarlo. Gracias a ella se puede inferir el clima emocional del grupo y posteriormente compararlo con el generado al final de la sesión, para observar cómo ha afectado el trabajo realizado en la misma.

- Recordatorio de lo trabajado en la sesión pasada: esto sirve como enlace entre una sesión y la siguiente, proporcionando continuidad al contenido trabajado. Este recordatorio ha de ser realizado por las y los integrantes del taller, ya que se pretende promover una reelaboración e integración propia de los contenidos de cada sesión.
- Repaso cartulina Sugerencias: Se trata de una de las herramientas a utilizar para evaluar la implantación del proceso. Este recurso será explicado, así como su funcionamiento, en mayor detalle en el apartado de *Evaluación*.

III Nosotrxs:

Este módulo ha de ser el primero en impartirse debido a las necesidades propias del grupo de menores. Antes de trabajar en grupo aspectos mucho más personales y profundos, se hace indispensable el generar un buen clima de confianza, así como potenciar la adquisición de habilidades sociales, sobre todo las relacionadas con la comunicación asertiva y los derechos asertivos.

Antes de empezar a trabajar los contenidos propios del módulo, se han incluido en el mismo ciertas técnicas de presentación, de cara a fomentar un buen clima de trabajo y que las y los integrantes del grupo se conozcan mejor entre sí. Hay que tener en cuenta, que se trata de un grupo de menores que ya se conoce, al menos de forma superficial, ya que van al mismo colegio.

Las técnicas empleadas son:

- *Nombre y gesto*: Todas las personas han de colocarse formando un círculo (sentados o de pie). La o el primer participante dirá su nombre ligado a un gesto que simboliza algo que le gusta. La persona de su izquierda tendrá que repetir ese gesto y añadir el suyo propio. Se ha de repetir esta consigna hasta que el círculo esté completo.
- *Cambio de identidades*: El juego comienza cuando dos personas se presentan, indicando su nombre y alguna apreciación respecto a su persona (hobbies, gustos, etc), en el momento en el que se presentan, ambos intercambian su identidad, y acto seguido van a presentarse a otras dos personas. Intercambiando nuevamente identidades. El juego finaliza cuando todas las personas se reencuentran con su nombre.
- *¿De quién es esta voz?*: Sale una persona voluntaria cada ronda del juego, que tiene que ponerse de espaldas al resto. El resto ha de colocarse en hilera mirando hacia la persona que está de espaldas. Se elige una palabra clave cualquiera que tendrán que ir repitiendo las personas de la hilera. Cada vez que una persona diga la palabra, la persona que se encuentra de espaldas tiene que identificar de quién se trata.

A su vez, se han incluido algunos juegos y técnicas para trabajar la atención durante las primeras sesiones, para proporcionar una mejor adaptación al mismo, partiendo de que en el grupo ya se han identificado problemas atencionales. Por tanto, es relevante el proporcionar cierto entrenamiento de cara a facilitar la adquisición de conocimientos por medio de la elaboración de los mismos.

Los juegos y técnicas para trabajar la atención se exponen a continuación:

- **Juego de los números:** Estando todo el grupo en círculo, de pie, uno a uno irán contando, con la salvedad de que cualquier número que contenga el número 1, tendrá que ser representado con una palmada, el 2 dando en nuestros muslos y el 3 chascando los dedos de ambas manos. Se realizan varias rondas, hasta que consigamos alcanzar un número elevado (50 aprox.). Para cerrar el ejercicio se hace una pequeña reflexión: *¿Qué creéis que hemos trabajado? ¿Podríamos vincularlo a nuestro día a día? ¿Cómo os habéis sentido cuando vuestro siguiente compañero ha fallado? ¿Y cuándo ha acertado?* Se intentará llegar a la conclusión de que es importante estar atentos a nuestros compañeros, ya que sus intervenciones siempre serán consideradas importantes porque de todas y todos se pueden aprender aspectos muy valiosos.
- **Relojito con palmadas:** Todas las personas sentadas en círculo alrededor de una mesa con las palmas de las manos boca abajo. Cada persona pondrá su mano derecha por encima de la mano izquierda de la persona que tenga a su derecha. La ronda comenzará en el sentido contrario a las agujas del reloj y cada persona, en su turno, dará un golpe suave con la palma en la mesa, si quiere que la ronda prosiga con normalidad. Si quiere saltar a la mano que iría justo después de sí misma, tendrá que dar dos golpes suaves en la mesa, y si lo que quiere es cambiar el sentido, tendrá de cerrar la mano, y con su puño, golpear suavemente la mesa.

Resumen:

- Un golpe suave → Se prosigue normal.
- Dos golpes suaves → Se salta la mano contigua.
- Dar con el puño suavemente → Se cambia el sentido de la ronda.

Aquellas manos que tarden en reaccionar o lo hagan cuando no les toca, quedarán eliminadas.

Para cerrar el ejercicio realizaremos una pequeña reflexión: *¿Qué creéis que hemos trabajado? ¿Podríamos vincularlo a nuestro día a día?*

Se intentará reforzar la conclusión extraída del anterior juego.

Volviendo a los aspectos centrales a trabajar dentro de éste módulo, se pasará a aplicar técnicas que permitan, mediante la experiencia y el trabajo en equipo, generar un clima de confianza en el cual el grupo aprenda que el contacto con otras personas no tiene por qué ser dañino para ellas y ellos. Las técnicas y actividades que se utilizarán se exponen a continuación:

- *Estatuas imitadoras*: En parejas, una de las personas adopta una posición como si fuera una estatua. Otro/a con los ojos tapados, tiene que descubrir la postura a través del tacto, para posteriormente imitarla. Una vez que cree haberlo conseguido, los observadores le destapan los ojos para comparar los resultados. A continuación se van cambiando los papeles. Para finalizar se lanzará la siguiente pregunta: *¿Cómo hemos sentido la comunicación y el contacto físico?*
- *Semejantes*: En primer lugar se pide a algunos/as componentes del grupo (a ser posible de manera voluntaria) que piensen personas del grupo semejantes a ellos/as. En una segunda fase del juego todos/as tendrán que decir quiénes son semejantes a ellos/as en el grupo.

Una vez, que todos hayan dicho sus semejantes se les pedirá a cada uno/a que expliquen por qué son semejantes a esa persona. En el encerado o en un folio en blanco se pondrán los/as participantes y las elecciones que hayan recibido.

En una fase final se establecerá un diálogo entre todos/as los/las componentes del grupo para que se comenten los aspectos semejantes que creen tener con otras personas. Esta última parte pretende abrir un debate para que las y los integrantes del grupo elaboren la conclusión de que pueden estar o no de acuerdo en lo que ellas y ellos perciben en cuanto a semejanzas, y que no deben sentir inseguridad cuando sus opiniones personales no coincidan con las de otras u otros integrantes de los diferentes grupos que se encontrarán a lo largo de su vida.

- *La historia:* La primera persona del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia. Con este ejercicio se pretende que el grupo perciba que puede confiar en el grupo, que independientemente de lo que diga, no tiene que ser juzgado por el resto. Sean cuales sean sus aportaciones, siempre serán relevantes de una forma u otra.

- *Palma o puño:* Los/as componentes del grupo se dividen por parejas, a ser posible aquellos componentes que tengan una menor relación entre ellos formarán las parejas. Se colocarán con las manos a la espalda. A una señal de la persona que guía el grupo, los/as jugadores enseñarán a sus compañeros/as la mano abierta o el puño cerrado. Cada pareja apuntará el resultado que obtiene en cada jugada, de la siguiente manera: Si los dos sacan el puño, ambos ganan un punto, si ambos sacan la palma, cada uno gana dos puntos, si uno saca puño y otro/a saca palma, quién haya sacado puño gana cuatro puntos y el otro cero. Los resultados se apuntan en la tabla.

Cuando todos/as han entendido las reglas de juego, comienza éste. Se enseñan las manos 10 veces. Una vez finalizada esta primera fase se suman los resultados de cada jugador/a y se enseñan los resultados a los demás compañeros/as.

Se inicia una segunda parte en la que los/as jugadores/as pueden comentar y negociar con su compañero/a el posible movimiento. Se realizan otras diez jugadas, se apuntan los resultados y se comentan las puntuaciones.

Después se inicia una tercera fase que se desarrolla de igual manera que las dos primeras sólo que en vez de ser individuos serán parejas (tendrán que tomar una decisión conjunta antes de sacar la mano, se irán turnando en cada jugada).

Anotarán los resultados y se comentarán. Para cerrar el ejercicio realizaremos una pequeña reflexión: *¿Cómo os sentisteis? ¿Estabais compitiendo o colaborando? ¿La segunda vez habéis actuado de una manera diferente? ¿Os habéis puesto de acuerdo en un movimiento y luego os habéis engañado? ¿Qué veis más ventajoso, competir o colaborar? ¿Con cuál de las dos opciones habéis sentido una mayor comodidad?* Se intentará llegar a la conclusión de que la cooperación es la estrategia más ventajosa, tanto a nivel de resultados como a nivel emocional, así como analizaremos cómo se han sentido cuando han confiado en la otra persona y ésta ha sido sincera, y cuando no lo ha sido. Es importante cuidar nuestro bienestar y potenciar una actitud de respeto, confianza y cuidado hacia el resto del grupo.

Una vez generado un clima de confianza e incrementada la sensación de confianza hacia el exterior, se iniciarían las actividades para trabajar las habilidades sociales, en especial los estilos de comunicación y los derechos asertivos. Para ello se aplicarán las siguientes técnicas y actividades:

- *Role-Playing* – Estilos de Comunicación: Presentación de los tres estilos de comunicación. En primer lugar se leerán los tres tipos en alto, definición, características y lenguaje no verbal asociado, así como se interpretarán.

A continuación realizaremos un pequeño role-playing en el que, a raíz de una misma situación, se expondrán uno a uno los diferentes tipos y las personas que lo observen tendrán que indicar qué tipo de estilo creen que es. Se dividirá al grupo en dos (5-5), uno de los grupos pensará tres situaciones para representar los tres estilos.

El role-playing será representado por estas personas del primer grupo. Las personas que compongan el segundo grupo tendrán que identificar los diferentes estilos de comunicación.

Una vez sean identificados los diferentes estilos analizaremos (a través de la reflexión), qué siente:

- La persona que habla.
- La persona que escucha.
- La persona que lo ve desde fuera cuando sucede.
- *DD Asertivos*: Al comienzo se tendrán que dividir en tres grupos (3 personas- 3 personas- 4 personas). A cada grupo se le dará una palabra, la cual tendrá que ser representada por una persona del grupo y adivinada por el resto de integrantes. Una vez adivinen dicha palabra, cada grupo recibirá un trozo de papel con partes de la definición de *Asertividad* y *DD Asertivos*.

Una vez sea leída y comprendida. Se les repartirá al grupo al completo una serie de frases, las cuales se repasarán en voz alta, ligándolos a posibles situaciones que pueden darse en la vida real. Para finalizar, las personas tendrán que pensar qué *DD Asertivo* les cuesta menos, cuál les cuesta más y cuál les parece más importante. Posteriormente, y voluntariamente, se irán comentando las diferentes preferencias.

Las palabras a adivinar: respeto, libertad y persona.

Para afianzar los contenidos trabajados en este mismo módulo se realizará una actividad final en forma de gymkana desde la que trabajaremos la confianza y los contenidos trabajados de habilidades sociales.

- *Gymkana MII*: Una vez en el patio se dividirá al grupo en dos equipos. Esta gymkana consistirá en ir pasando por 4 pruebas relacionadas con las habilidades sociales y la confianza. Para ir de una prueba a otra se tendrán que dar 5 vueltas sobre sí mismos, llevando una cuchara de plástico en la boca, mientras sujetan un huevo en ella. Si el huevo llega sano y salvo podrán comenzar con la prueba.

Prueba 1: Role-playing *Estilos de comunicación.*

Se dará al grupo 3 situaciones que tendrán que representar por medio de role-playing. Una vez representada tendrán que identificar a qué estilos de comunicación pertenecen.

Prueba 2: Resolver problemas de forma asertiva.

En este caso, el equipo se convertirá en “la voz de la conciencia de Paula”. Se les leerán cuatro situaciones de la vida de Paula, que tendrá que reflexionar relacionándolas con los derechos asertivos y posteriormente dar una respuesta asertiva a cada una de ellas.

Prueba 3: Identificamos emociones.

Hervidero de emociones. En una clase de 3º de la ESO, se han dado una serie de situaciones a lo largo del día que han podido afectar a nivel emocional a las personas de ésta. Se leerán en alto 3 situaciones, asociadas con los estilos de comunicación y se irán sacando 3 carteles 1- La persona que habla siente... 2- La persona que recibe el mensaje siente.... 3 – La persona espectadora siente....

Prueba 4: Los tres objetos.

Estando en círculo, cada persona tendrá que pensar tres objetos/animales cualesquiera. Cada uno representará una parte de esta persona.

- Físico.
- Forma de ser.
- Gustos curiosos.

Para cerrar el ejercicio realizaremos una pequeña reflexión:

¿Qué creéis que hemos trabajado con esta dinámica? ¿Qué sentiste cuando tuviste que contar tus tres objetos? ¿Te sientes reflejado en alguno que hayan dicho tus compañerxs? ¿Ves reflejadx a tu compañerx en lo que ha dicho? ¿Te sientes cómodx compartiendo esta información con el resto del grupo? ¿Crees que es importante conocer a tus compañerxs? ¿Por qué?

Se intentará llegar a la conclusión de que es muy importante escuchar y respetar las diferentes perspectivas y que es algo importante el que las personas compartan sus profundidades, así como generar un clima de confianza para ayudarnos.

A continuación se presentan en forma de tablas las actividades y técnicas de cada una de las sesiones que se realizarán en este módulo:

Sesión 1
Presentación del taller
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Evaluación PRE EHS
<i>Nombre y gesto</i>
<i>Cambio de identidades</i>
<i>Juego de las voces</i>
<i>Estatuas imitadoras</i>
<i>Semejantes</i>
<i>La Historia</i>
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

Sesión 2
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Repaso sesión anterior
Presentación cartulina sugerencias
<i>Juego de los números</i>
<i>Palma o puño</i>
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

Sesión 3
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Repaso sesión anterior
Repaso cartulina sugerencias
<i>Relojito con palmadas</i>
<i>Role Playing – Estilos de Comunicación</i>
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

Sesión 4
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Repaso sesión anterior
Repaso cartulina sugerencias
<i>DD Asertivos</i>
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

Sesión 5
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Repaso sesión anterior
Repaso cartulina sugerencias
<i>Gymkana MII</i>
<i>Evaluación POST EHS +Dilemas abiertos</i>
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

MIII Yo:

Una vez trabajado el módulo anterior, ya se pueden trabajar aspectos más centrados en la propia concepción que tiene la propia persona de sí misma, ya que existe un clima de confianza y se ha dotado el grupo de las herramientas suficientes para defender su opinión propia, así como respetar la del resto.

Para ello, como siempre, a partir del aprendizaje experiencial y cooperativo, el cual favorece la integración de los diferentes aspectos a trabajar (autoestima, autoconcepto y autoconocimiento), se realizarán diferentes técnicas y actividades, las cuales se explican a continuación.

El concepto que mayor trabajo en profundidad necesita es la autoestima, ya que como se pudo observar tanto en la justificación de este proyecto como en la descripción de la población diana a la que va enfocada esta intervención, es la que se encuentra más dañada. Por tanto realizaremos un mayor hincapié en esta misma. A continuación se exponen las diferentes técnicas y actividades aplicadas de cara a su mejora:

- Visionado del video explicativo *¿Qué es la Autoestima?*
<https://www.youtube.com/watch?v=rrrCIxyXa2I>.
- *Juego de la autoestima:* Se entrega una hoja de papel a cada participante, indicando que ésta representa su autoestima. Si quieren podrán decorar dicha hoja. Posteriormente se ha de indicar que se van a leer una serie de sucesos que nos pueden ocurrir a lo largo del día y que afectan directamente a nuestra autoestima.

Se ha de explicar que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten representará más o menos la proporción de su autoestima que este suceso les quitaría: Dar un ejemplo, y después de leer la primera frase quitar un pedazo de su hoja diciendo: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco».

Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, se indicará que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que refuerzan su autoestima. Al finalizar, se realizará una reflexión con la intención de llegar a la conclusión de que todos los días pueden suceder cosas que modifiquen nuestra autoestima y que este hecho se trata de algo normal. Reflexión: *¿Todos recuperaron su autoestima? ¿Cuál fue el suceso que más afectó tu autoestima? ¿Por qué? ¿Cuál fue el suceso que menos afectó tu autoestima? ¿Cuál fue el suceso más importante que recuperó tu autoestima? ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos maltratados? ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y amigas a mejorar su autoestima?*

- *El folio en blanco:* En primer lugar, se repartirá a cada persona un folio, en el que escribirán su nombre en la parte superior del mismo. A continuación los folios irán rotando hacia la derecha y cada persona escribirá en el folio que le va llegando, aspectos positivos que aprecian de dicha persona.

Para finalizar realizaremos una pequeña reflexión: *¿Cómo os sentís al leer lo que han ido poniendo de vuestras personas? ¿Hay algo con lo que no estás de acuerdo? ¿Y que si estás de acuerdo? ¿Hay aspectos que tu veías como negativos y para otra personan eran positivos?* Esta técnica será utilizada para reforzar una imagen positiva de la persona.

- *El mejor regalo de tu vida:* Se repartirá una caja por persona del taller y se les pedirá que no la abran hasta el momento oportuno.

Antes de abrirla se explicará que tienen en sus manos lo más valioso del mundo, un tesoro sin igual al alcance de su mano, algo por lo que merece luchar día tras día, algo que siempre va a acompañarles y a servirles de apoyo, algo sin igual, algo único... *¿Qué pensáis que es?*

Finalmente que abran la cajita y vean que en el interior hay un espejo que les devuelve el reflejo. Para finalizar, se realizará una pequeña reflexión: *¿Qué han pensado cuando se han visto reflejadas/os? ¿Sienten de verdad eso al mirarse al espejo? ¿Qué sienten?* Se intentará fomentar una visión positiva de sí mismo y potenciar el autocuidado.

Para pasar de trabajar la autoestima al autoconcepto, se realizará un pequeño juego denominado *¿De qué concepto se trata?*, en el cual se dividirá al grupo en dos y se les proporcionarán dos definiciones cuyos conceptos se hayan tachados. Los grupos tendrán que debatir y decidir qué concepto corresponde a cada definición. Una vez esté de acuerdo el grupo, se realizará una puesta común entre ambos y se mostrarán las asociaciones correctas.

Para trabajar el autoconcepto realizaremos un visionado del video <https://www.youtube.com/watch?v=bBur95W0s-A> sobre autoconcepto, y posteriormente se realizará un debate en relación a la dificultad de comunicar, de no expresar en el momento adecuado, como consecuencia de tener un autoconcepto negativo. A raíz de dicho debate, se busca a su vez trabajar los sentimientos de culpabilidad e infravaloración.

Por último, dentro de este módulo, para trabajar el autoconocimiento, se llevará a cabo una actividad denominada *Las estrellas de mi constelación*. Ésta consiste en: estando todas las personas del grupo en círculo, cada una tendrá que pensar y escribir en una cartulina las estrellas que componen su constelación. Siendo éstas estrellas:

1ª Parte: Desde un punto de vista positivo, indicar qué aspectos o cualidades valoran más de su persona en relación a cuatro aspectos (cada uno una estrella).

- Sí mismo.
- En la escuela.
- Con su familia.
- Con sus amistades.

2ª Parte: Desde un punto de vista positivo, indicar qué aspectos o cualidades valoran más de sus amistades.

3ª Parte: Desde un punto de vista positivo, indicar qué aspectos o cualidades valoran más de su familia.

4ª Parte: Sus principales intereses.

Cada parte de la constelación, puede ser escrita con un color diferente. Para finalizar realizaremos una puesta en común de nuestras constelaciones para reafirmar los aspectos a los que cada persona le da un valor especialmente positivo.

Como en el módulo anterior, se presentan en forma de tablas las actividades y técnicas de cada una de las sesiones que se realizarán en este módulo:

Sesión 1
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Evaluación PRE <i>La Imagen de mi Yo</i>
<i>Vídeo presentación autoestima</i>
<i>El juego de la autoestima</i>
<i>¿De qué concepto se trata?</i>
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

Sesión 2
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Repaso sesión anterior
Repaso cartulina sugerencias
<i>Las estrellas de mi constelación</i>
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

Sesión 3
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Repaso sesión anterior
Repaso cartulina sugerencias
<i>Vídeo autoconcepto</i>
<i>Debate autoconcepto</i>
<i>El folio en blanco</i>
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

Sesión 4
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Repaso sesión anterior
Repaso cartulina sugerencias
<i>El mejor regalo de tu vida</i>
Evaluación POST <i>La Imagen de mi Yo</i> + Dilemas abiertos
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

MIV Salud

Este módulo se encuentra más relacionado con la etapa vital que están viviendo que con la sintomatología derivada de los problemas que ha sufrido el grupo de adolescentes al que va dirigida la intervención. Por tanto, este módulo será trabajado a partir de ciertas técnicas que requieran una mayor continuidad de sesión a sesión. A su vez para una mayor elaboración del contenido y potenciar su independencia como individuos se seguirá el siguiente esquema de actuación:

Para trabajar el apartado relacionado con el consumo de drogas, en primera instancia se trabajarán, a modo de introducción, los conceptos básicos relacionados con dicha temática, es decir, la tipología de drogas existentes, sus efectos y las causas más comunes del consumo (que existan problemas subyacentes de los que se quiera buscar un distanciamiento, falta de opciones de ocio, etc.).

Posteriormente, se realizará una lluvia de ideas en la cual, las y los integrantes del grupo, expondrán sus dudas o aspectos de interés relacionados con el consumo de drogas. A continuación se formarán dos *grupos de aprendizaje cooperativo*, los cuales se harán cargo de dichas dudas o aspectos de interés, comprometiéndose a traer información en relación a los mismos de cara a la siguiente sesión de taller.

Durante la siguiente sesión, se realizará una *puesta en común* entre los dos grupos de aprendizaje cooperativo y con toda la información extraída se realizará un *mural* con dos cartulinas A3 en los que quede representada dicha información, así como un claro mensaje anti-consumo de drogas, que posteriormente será expuesto en uno de los pasillos del centro de estudios.

Por otro lado, se seguirá el mismo esquema para trabajar el apartado de sexualidad-afectividad.

Para cerrar el módulo se realizará un taller de *habilidades de negociación*, con el fin de dotar de las herramientas necesarias para defender sus posturas y decisiones tomadas en relación, tanto al consumo de drogas como al mantenimiento de relaciones sexuales seguras y responsables. El trabajar este tipo de habilidades permite incrementar el nivel de autoeficacia y control percibido por parte del grupo. Para ello, se dará una breve introducción a las habilidades de negociación, seguida de una puesta en práctica por medio de la práctica de *teatro foro*.

A continuación se muestra, por medio de tablas, el desarrollo de las sesiones de éste módulo de la intervención.

Sesión 1
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Evaluación PRE escala Lickert
Conceptos básicos del consumo de drogas
Lluvia de ideas
Creación de grupos de aprendizaje cooperativo
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

Sesión 2
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Repaso sesión anterior
Repaso cartulina sugerencias
Puesta en común de la información
Elaboración del mural a exponer
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

Sesión 3
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Repaso sesión anterior
Repaso cartulina sugerencias
Conceptos básicos de sexualidad afectividad
Lluvia de ideas
Creación de grupos de aprendizaje cooperativo
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

Sesión 4
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Repaso sesión anterior
Repaso cartulina sugerencias
Puesta en común de la información
Elaboración del mural a exponer
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

Sesión 5
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>
Repaso sesión anterior
Repaso cartulina sugerencias
Taller Habilidades de Negociación
<i>Teatro Foro</i>
Evaluación POST Escala Likert + Dilemas abiertos
<i>¿Cómo nos sentimos?</i>

Análisis de necesidades y MV Modulo adaptado

Desde el programa se considera que los módulos II y III son imprescindibles, pero después de los mismos, es de igual importancia dar respuesta a las necesidades percibidas, tanto por la persona que guía la intervención, como por el grupo de adolescentes. Para cumplir la función de este apartado se hará uso de la observación directa y a su vez, se realizará un DAFO con el grupo, para que éste pueda exponer sus necesidades percibidas.

Una vez realizado el DAFO de manera conjunta entre el grupo y la persona que aplica la intervención, se delimitarán las posibles necesidades a trabajar. Desde la persona que coordina el programa, se les sugerirán algunas ideas que pueden ser útiles a este colectivo. Algunos ejemplos son:

- Taller de coeducación.
- Taller autorregulación emocional.
- Taller de control de impulsos.
- Taller de relajación.
- Ampliación en otras habilidades sociales.

Evaluación

Para empezar, es necesario ilustrar por medio de la siguiente tabla (tabla 3) la relación existente entre objetivos, destinatarios, actividades y formas de evaluación, a modo de resumen previo al desarrollo de este apartado:

Tabla 3: Esquema general.

ESQUEMA GENERAL			
Objetivos	Los alumnos y alumnas pertenecientes al taller de habilidades para la vida diaria del colegio BrotMadrid adquieran confianza y habilidades sociales relacionadas con la comunicación asertiva, que permitan mejorar sus relaciones interpersonales, sentirse bien, obtener lo que necesitan y lograr sus objetivos vitales.	Los alumnos y alumnas pertenecientes al taller de habilidades para la vida diaria del colegio BrotMadrid elaboren una identidad propia positiva y equilibrada, consiguiendo más seguridad y confianza en sí mismas/os.	Los alumnos y alumnas pertenecientes al taller de habilidades para la vida diaria del colegio BrotMadrid pongan en práctica buenos hábitos de salud basados en la responsabilidad y el conocimiento.
Módulos	<i>Nosotros</i>	<i>Yo</i>	<i>Salud</i>

Actividades	<i>Nombre y gesto</i> <i>Cambio de identidades</i> <i>Juego de las voces</i> <i>Estatuas imitadoras</i> <i>Semejantes</i> <i>La Historia</i> <i>¿Cómo nos sentimos?</i> <i>Juego de los números</i> <i>Palma o puño</i> <i>Relojito con palmadas</i> <i>Role Playing – Estilos de Comunicación</i> <i>DD Asertivos</i> <i>Gymkana MII</i>	<i>¿Cómo nos sentimos?</i> <i>Vídeo presentación autoestima</i> <i>El juego de la autoestima</i> <i>¿De qué concepto se trata?</i> <i>Las estrellas de mi constelación</i> <i>Vídeo autoconcepto</i> <i>Debate autoconcepto</i> <i>El folio en blanco</i> <i>El mejor regalo de tu vida</i>	<i>¿Cómo nos sentimos?</i> Conceptos básicos del consumo de drogas Lluvia de ideas Creación de grupos de aprendizaje cooperativo Elaboración del mural a exponer Puesta en común de la información Conceptos básicos de sexualidad afectividad Taller Habilidades de Negociación <i>Teatro Foro</i>
Evaluación	EHS, <i>Escala de Habilidades Sociales</i> Conjunto de 6 dilemas sencillos de respuesta abierta	Cuestionario estandarizado <i>La Imagen de mi YO</i> Conjunto de 8 dilemas sencillos de respuesta abierta	Escala Lickert sobre conductas de riesgo Conjunto de 6 dilemas sencillos de respuesta abierta
Destinatarios	Alumnado	Alumnado	Alumnado

Antes de especificar la propuesta de evaluación de la intervención, que en este apartado se plantea, es necesario indicar dos aspectos de gran relevancia.

En primer lugar, que su funcionalidad es de vital importancia, ya que de poco sirve una intervención que posteriormente luego no culmine en evaluación. Gracias a su inclusión y aplicación se aprende del propio proceso de llevar a cabo una intervención psicosocial y, a su vez se comprueba el impacto de la misma en las personas a las que va dirigida. La propia evaluación se transforma en una de las piedras angulares de la intervención psicosocial, ya que se centra en su objetivo primordial, la mejora de las condiciones sociales.

En segundo lugar, se ha de tener en cuenta que la población diana con la que se trabaja posee dos características muy importantes que determinan directamente el proceso de evaluación. La primera de ellas es la dislexia, ya que habrá que evitar las herramientas de evaluación que impliquen una gran destreza lectora o fluidez en la escritura, ya que podría generar desde rechazo hasta sentimientos de vergüenza o incapacidad, lo cual sería contraproducente e iría en contra de los propios objetivos de la intervención. La segunda característica reside en que esta población diana ha tenido contacto previo reiterado con profesionales psicólogos, a veces positivo, otras no tanto, de manera que, para evitar las sensaciones anteriormente comentadas, se intentará que las pruebas de evaluación sean lo más dinámicas, novedosas y de una complejidad no muy elevada.

A continuación, se plantea una breve síntesis del tipo de evaluación que se va a realizar:

¿Qué se va a evaluar?	¿Para qué?	¿Qué guía la intervención?	¿Quién?	¿Con quién?	¿Cómo?
Proceso y resultados	Formativa y Sumativa	Los objetivos	Personas involucradas	Participativa	Met. integrativa

Partiendo de distintos criterios técnicos, se ha de indicar que la evaluación se centrará en evaluar tanto el proceso de implementación del proyecto como los resultados del mismo, ya que se pretende extraer información sobre la ejecución de la intervención, de cara a su mejora, y sobre la comprobación de los efectos a corto, medio y largo plazo.

Esta intervención se denomina formativa, ya que, como se comenta en el párrafo anterior, busca poder corregir los posibles errores que se den durante la implementación; y sumativa, ya que es necesaria para valorar los resultados del proyecto. Imprescindible el papel de los objetivos en la misma, puesto que forman la base para organizar los datos y definir los criterios de mérito de la intervención, es decir son los que guían el proceso evaluativo.

En cuanto a los agentes que realizan la evaluación son los mismos que han ejecutado el programa, por lo que no se tratan de personas externas que estén fuera de la intervención. Así mismo se cuenta con los menores beneficiarios del proyecto a la hora de definir la evaluación. Por último, se utilizan diversos enfoques metodológicos, permitiendo una evaluación a nivel cognitivo, emocional y conductual, y una combinación de métodos de recolección de datos, siendo por tanto, una evaluación integrativa.

Sistema de evaluación del proceso

Se realizará mediante tres herramientas, de estas tres, una que trabaja el aspecto cognitivo y otra más centrada en el aspecto emocional.

- Registro de asistencia.
- Cartulina de Sugerencias A3: esta cartulina estará situada en el departamento de Orientación del colegio y disponible al alumnado en todo momento, de manera que puedan acercarse allí y pegar un pos-it en ella con sugerencias de mejoras, peticiones, opiniones en relación a los aspectos trabajados, así como el desempeño de la persona que aplica la intervención y la metodología utilizada. El contenido de dicha cartulina será repasado todos los días en los que se realice el taller (todos los viernes por la tarde).
- Técnica *¿Cómo nos sentimos?*: la misma consiste en que estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo (no se permite decir ni *bien* ni *mal*) que exprese cómo se siente en ese mismo momento. Ésta se realizará en todas las sesiones al principio y al final de la misma, durante todas las sesiones del taller. Con ésta dinámica, además de inferir el cambio emocional producido durante la sesión, se conseguirá dar pie a comprender y atender a sus necesidades psicosociales, así como utilizar el recurso de la orientación psicosocial en caso de ser necesario, así como implantar medidas a nivel del centro escolar, tanto en el mismo como a nivel familiar. Cabría destacar que se realizará un registro de todas las respuestas para recopilar al detalle su desarrollo para su posterior revisión o mejora.

Sistema de evaluación del impacto

Para tratar este apartado iremos pasando por las diferentes fases del proyecto especificando las herramientas a utilizar en relación a los objetivos y a los resultados esperados. Nos obstante se ha de indicar que para evaluar tres de los cinco módulos se intentará utilizar una prueba estandarizada para evaluar la parte cognitiva del aprendizaje y una serie de dilemas con alternativas de solución que permitan la evaluación de la parte emocional y conductual.

Evaluación de la captación:

Dentro de este apartado únicamente se comparará el número inicial de alumnas y alumnos para la realización del taller con las y los asistentes finales.

Evaluación MII *Nosotrxs*:

Este módulo está vinculado al objetivo específico 1.

- EHS, *Escala de Habilidades Sociales*, de Gismero Gonzales, E. (2000). Diseño pre-post.
- Conjunto de 6 dilemas sencillos de respuesta abierta, los cuales 4 versarán sobre confianza y 2 sobre habilidades sociales. Diseño post.

Evaluación MIII *Yo*:

Este módulo está vinculado al objetivo específico 2.

- Cuestionario estandarizado *La Imagen de mi YO*. Diseño pre-post.
- Conjunto de 8 dilemas sencillos de respuesta abierta, de los cuales 2 versarán de autoestima, 2 de autoconocimiento y 2 de autoconcepto. Diseño post.

Evaluación MIV Salud:

Este módulo está vinculado al objetivo específico 3.

- Escala Lickert sobre conductas de riesgo. Diseño pre-post.
- Conjunto de 6 dilemas sencillos de respuesta abierta, de los cuales 3 versarán sobre drogadicción, 3 sobre sexualidad-afectividad. Diseño post.

Evaluación MV Adaptado:

Es importante remarcar que este módulo puede ser muy variado, y por consiguiente la evaluación también lo será. No obstante, se plantea una técnica muy versátil y enriquecedora como la Phillips 66, donde las y los participantes tendrán que afrontar un problema planteado por la persona dinamizadora durante 6 minutos de forma individual, para pasar a un trabajo grupal con 4/6 personas donde deben conseguir, en unos 20 minutos, propuestas consensuadas por todo el grupo. Esta técnica ayuda a promover rápidamente la participación de todos los miembros del grupo y desarrollar la seguridad y la confianza necesarias para la participación.

Evaluación general de resultados:

Para una evaluación general de resultados se aplicarán tres herramientas:

- Dinámica de las dianas. En ella se exponen 5 dianas impresas en cartulinas (éstas simbolizan: las actividades, los contenidos del MI, los contenidos del MII, los contenidos del MIII y los contenidos del MIV), se proporciona un bolígrafo a cada educando y éstos han de puntuar cada concepto pintando del centro hasta el último anillo de la diana, siendo el centro la mayor puntuación (la más positiva) y el último anillo la puntuación más baja (la más negativa).
- Conjunto de 8 dilemas sencillos de respuesta abierta, dos por cada módulo trabajado. Serán extraídos de los utilizados una vez se finalizó cada módulo.
- Cuestionario de evaluación del personal encargado de la aplicación de la intervención y del taller, por medio de una escala Lickert.

Evaluación del seguimiento:

Al tratarse de un centro de estudios en el que lo menores se encuentran en todo momento supervisados, éste apartado sería cubierto por el mismo a través de tutorías, observación directa y comunicación continuada con las familias de las y los menores.

Análisis de datos:

Análisis cualitativo:

En relación al análisis cualitativo de la información extraída a partir de la técnica de Philips 66, la técnica los dilemas y el cuestionario de *La Imagen de mi Yo*, se realizará un análisis de contenido. Con ello se pretende visibilizar aspectos como: qué conocimientos han interiorizado en mayor medida, cuáles consideran más o menos relevantes, en cuáles existen mayores dificultades, cuáles son y por qué, así como posibles mejoras tanto en cuanto a contenido, como a estructuración o manera de abordarlos.

Para dicho análisis nos serviremos del programa QDA-Miner.

Análisis cuantitativo:

Para el análisis cuantitativo del cuestionario en escala Likert sobre el módulo de Salud, se realizará una comparación de medias para muestras relacionadas, entre el pre-test y post-test, para así medir el impacto del programa y la evolución de las participantes en dicho ámbito. Además, para analizar la *Escala de Habilidades Sociales*, de Gismero Gonzales, E. se utilizará la corrección telemática del mismo.

Para la realización de los cálculos estadísticos se contará con el programa SPSS

22.0

Cronograma

FASES DE LA INTERVENCIÓN	SEMANAS																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Captación																					
Orientación psicológica y social																					
Evaluación de la implementación del programa																					
Módulo "Nosotrxs"																					
Análisis de necesidades																					
Análisis de datos																					
Evaluación Módulo "Nosotrxs"																					
Módulo "Yo"																					
Evaluación Módulo "yo"																					
Módulo "Salud"																					
Evaluación del Módulo "Salud"																					
Módulo adaptado																					
Evaluación del Módulo adaptado																					
Evaluación del programa																					
Comienzo del seguimiento																					

Previsión de recursos y presupuesto

	ESPECÍFICOS		ASIGNADOS ¹	
	DESCRIPCIÓN	COSTES	DESCRIPCIÓN	COSTE
HUMANOS Y TECNICOS	1 Psicóloga social (48h/mes).	507,36€ + 159,31 (seguridad social) 666,85€/mes		
	Total salario 5 meses	666,67* 5 meses 3.333,35€²		
MATERIALES	Material fungible: ▪ Papelería (fotocopias, espejos, rotuladores, tijeras, bolígrafos,	200€	Alquiler y mantenimiento del aula (agua, luz y limpieza). Ordenador portátil	500€ * 5 meses 2.500€

¹ Los recursos asignados son aquellos con los que cuenta el Colegio BrotMadrid y por tanto son facilitados para el proyecto.

² En este salario están incluidos el Salario Base según convenio (para las horas dedicadas al proyecto, tanto sesiones, preparación de materiales y evaluación) y un 31,4% correspondiente a gastos de Seguridad Social.

	lápices de colores, etc.) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carteles 60€ ▪ Impresión de material para las sesiones y la evaluación 30€ 		Mobiliario de oficina: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 12 sillas 600€ ▪ 4 mesas ▪ Pizarra 	500 €
TRANSPORTE	Recarga tarjeta transporte (2 viajes por sesión)	1€ * 20 sesiones + 20% (reuniones extra) 24€		
SUBTOTAL 1		3.647,35€	SUBTOTAL2	3.600€
TOTAL DEL PROYECTO: 7. 247,35 + 10% de imprevistos (724,73) = 7.972,08€				

Viabilidad

Una vez llegados a este punto se hace imprescindible el analizar ciertos aspectos clave de la intervención, que se exponen a continuación:

Asesoría de expertos:

Para la realización de este proyecto, se ha contado con la asesoría de las psicólogas expertas del Centro de Psicología Nogueroles, especializado en maltrato y acoso escolar entre otros, Victoria Nogueroles y Sara Fernández-Punsola. Éstas profesionales, a su vez llevan años colaborando con el Colegio BrotMadrid, por medio de la intervención clínica y asesoramiento profesional, a las y los alumnos del centro, así como a las familias de las y los mismos. Por tanto, al ser profesionales que ya conocen tanto a la población diana, así como circunstancias y contexto, ligado ello a su amplio conocimiento teórico y amplia experiencia, han aportado importantes sugerencias y conocimientos al proyecto.

En esta misma línea, también ha participado como asesor, el orientador del colegio Ángel Vascones, el cual lleva impartiendo el Taller de Habilidades para la Vida Diaria un par de años, de manera que su amplia experiencia también ha nutrido éste proyecto.

Complementariedad del proyecto con otros recursos y proyectos vigentes en el colegio:

Por otro lado, la intervención en consonancia con el trabajo clínico aportado por el Centro de Psicología Nogueroles y la fuerte educación emocional trabajada desde todas las asignaturas del colegio, aborda de un modo enormemente amplio el desarrollo íntegro de las y los alumnos del centro, afectando a su vida diaria de una forma claramente positiva.

A su vez, es importante destacar, que el Colegio BrotMadrid, se trata de una rama de la propia Fundación Aprender, la cual se compone de 4 ramas (Escuela, Formación para el profesorado, Centro de Estudios Superiores e Investigación y Publicaciones) que permiten una atención más completa hacia la población diana, gracias a una mayor disposición de recursos.

Pilotaje de la Intervención:

Uno de los puntos fuertes del proyecto es éste pilotaje que pudo realizarse gracias al Centro de Psicología Nogueroles, ya que permite comprobar la adecuación y utilidad del mismo, a la hora de la consecución de sus objetivos. Por tanto, a continuación se realizará un breve análisis de los aspectos que nos permiten extraer una mayor cantidad de información de cara a la mejora del proyecto.

El pilotaje se realizó en este curso escolar 2015-2016 durante los meses de Abril y Mayo, pudiendo aplicar los módulos I, II y III y evaluar parte del módulo III.

Las fichas con la estructura y contenidos de cada sesión, así como los materiales empleados para la realización de las mismas, se podrán observar en el apartado de anexos.

Aplicación:

Para poder analizar la aplicación de una manera coherente se realizó un breve seguimiento de las sesiones de taller, el cual se expone a continuación.

Módulo II: Abril

Sesión 1: Desde un primer momento la sesión, discurre con normalidad, lxs menores se muestran participativos y motivados. Faltó una de las dos chicas asistentes al taller, M2.

Las técnicas de presentación:

Nombre y gesto: se muestran ligeramente más tímidos, sobre todo por la presión ficticia de equivocarse. No obstante todo el grupo acaba ayudándose cuando es el turno individual de cualquiera de ellos. M, que tiene problemas de movilidad, es apoyada por sus compañeros y M2, en la totalidad de la prueba.

Cambio de identidades: se desenvuelven muy bien y se sienten satisfechos al realizar la actividad a la primera. No obstante tres personas solo intercambian la identidad con las que tenían más cerca, no llegando a existir una mezcla completa de personalidades, por ello, el juego finaliza más rápido de lo normal.

Juego de las voces: es el gran triunfador, ya que casi todas las personas piden salir voluntariamente. Se gesta un clima muy agradable y de distensión.

Dentro de las técnicas de confianza:

Estatuas imitadoras: Las personas se dividen rápidamente en parejas y comienza la actividad. Ésta se desarrolla de manera correcta, sin embargo hubiese sido más aconsejable realizarla en un espacio despejado, ya que las sillas y mesas del aula, impedían los movimientos.

Semejantes: Esta actividad se desarrolla correctamente, permitiendo a lxs menores llegar a la conclusión de que cada cual puede tener una percepción diferente a la que se tiene de sí misma a ojos externos, que hay que respetar las diferentes perspectivas y que todxs tienen aspectos en común que les unen.

La historia: Durante ésta actividad se lo pasan muy bien, se desfogan y dan rienda suelta a su imaginación. En ella, A, un chico muy tímido, pide que la ronda vaya hacia él porque tiene ganas de contar el inicio de la historia.

La percepción final del taller fue muy buena, tanto desde la perspectiva del alumnado como desde la de las y los formadores allí presentes.

Sesión 2: Al comienzo, el grupo está un poco revuelto, parece ser que ha habido cierto roce entre varios chicos durante la hora de la comida. Ajustándonos a éste hecho, dedicamos varios minutos del taller para incidir en la buena resolución de conflictos.

Técnica de atención - *Juego de los números*: Durante este ejercicio algunos integrantes tienen problemas para recordar las consignas para designar a los diferentes números, no obstante parecen pasárselo bien. Igualmente no alcanzan el número 20 por falta de atención hacia el resto de personas del taller. Se encuentran muy focalizados en sus amigas/os más cercanos.

Técnica de confianza - *Palma o puño*: Al desarrollar este ejercicio se apreciaron dos tipos de conductas distintas. Una mitad del taller si consiguió enganchar con el objetivo del mismo y se acabó valiendo de la cooperación y disfrutando de la sensación de confianza. Sin embargo la otra mitad del taller tuvo una mayor tendencia a la competitividad, lo cual produjo emociones negativas en los integrantes que no querían guiarse bajo esa consigna. Finalmente el ejercicio fue provechoso porque permitió el analizar las consecuencias de una manera de actuar, u otra a nivel emocional.

Diferencia entre el barrido emocional inicial y final: Hubo cierta diferencia positiva al finalizar con la sesión del taller.

La percepción final del taller fue buena, se hizo una puesta en común para exponer lo que se había aprendido y el resultado fue muy positivo.

Sesión 3: Al inicio todas las personas están bastante alteradas, es el primer viernes del año en el que hace buen tiempo, de manera que su predisposición está más encaminada a salir al patio y realizar alguna actividad que implique movimiento. Falta uno de los participantes, A.

Técnica de atención – *Juego de las manos*: Una vez más como pasa en el ejercicio de atención de la sesión pasada, se observan ciertas dificultades a la hora de prestar atención al resto de integrantes del grupo. Se desarrolla mejor, ya que no existe tanta dificultad a la hora de seguir las consignas, pero existe la problemática añadida de que al ser un juego en el que se van eliminando las personas, aquellas eliminadas se aburren, por lo que el juego ha de ser rápido.

HH SS- Estilos de Comunicación – *Role Playing*: Esta actividad no consigue enganchar al grupo, ya que el equipo que ha de representar, no se centraba. De manera que transmitía cierta desmotivación al otro grupo. Quizás utilizando más tiempo se hubiese desarrollado de mejor manera.

La percepción final de la sesión es de cierto caos, al no poder haber desarrollado con normalidad la última actividad. No obstante de manera transversal se trabajan temas no planteados inicialmente como la capacidad y el derecho a decir que *NO* y la importancia de nuestra propia integridad física frente a la de los objetos.

Sesión 4: Al inicio todas las personas estuvieron atentas al taller e hicieron la sugerencia de salir al patio a jugar cuando hiciese buen tiempo.

DD Asertivos: Esta actividad nos ocupó la totalidad de la sesión y se desarrolló correctamente. Como posible mejora añadiría el poner ejemplos ya desarrollados para que los identificasen con los diferentes derechos, de manera que nos fuese más fácil el desarrollarlos.

Sesión 5: Al comienzo del taller, bastantes miembros del grupo expusieron que estaban nerviosos, ya que nada más salir del taller se iban de cumpleaños, además la noticia de que hoy el taller se iba a realizar en la calle provocó un aumento de su actividad normal.

Gymkana MII: De ésta solo se pudieron realizar dos, de las cuatro pruebas planteadas. Dos factores influyeron en éste hecho: el tener que trasladarnos hasta el parque, ya que tardamos unos quince minutos en asentarnos y la dispersión del grupo provocada por estar en un ambiente nuevo.

Las pruebas realizadas fueron *Resolver los problemas de forma asertiva* e *Identificamos emociones*, las cuales salieron a la perfección, parecen haber adquirido los conocimientos relativos al módulo I.

Módulo III: Mayo

Sesión 1: Al inicio la totalidad del grupo estaba atenta y mostraba una gran participación.

Evaluación PRE: no se dio ninguna incidencia durante la evaluación.

Video sobre autoestima: Durante el visionado del video el grupo estuvo muy atento, lo cual es un alivio porque el volumen estaba muy bajito y era difícil de escuchar. A raíz de dicho vídeo tratamos el concepto y la definición de autoestima y el de autoconcepto. Habría que estructurar en mayor medida el debate posterior al visionado, ya que se podría haber sacado mucho más jugo.

Sesión 2: Al principio parecen estar un poco inquietos, ha debido pasar algo durante el recreo.

Técnica autoconocimiento – *Las estrellas de mi constelación*: Se retoma el tema de la sesión anterior, pero el ambiente está enrarecido, de manera que se decide proponer el tiempo de esta sesión para hablar sobre lo que ellas y ellos necesiten. No tarda mucho en salir el tema de que varios de los integrantes del grupo están siendo acosados por otros alumnos del centro. Tratamos el problema y ponemos en marcha el plan de intervención frente a estos casos, del que ya dispone el propio colegio.

Sesión 3: El grupo estaba muy predispuesto a trabajar desde el inicio.

Técnica autoconocimiento – *Visionado del video*: Se consiguió el objetivo de la actividad, ya que se desarrolló con total normalidad y una participación alta.

Técnica autoestima – *Folio en blanco*: Al grupo le gustó en gran medida y se notó que disfrutaron llevándola a cabo.

Sesión 4: El grupo se encontraba muy animado, y a la vez expectante, por ser el último día del taller. Se encontraban un poco tristes por ello.

Evaluación POST: no se dio ninguna incidencia durante la evaluación.

Técnica autoestima – *La caja del Tesoro*: Finalmente no se realizó esta dinámica porque decidimos cambiarla por una mini-celebración del final del taller.

Ronda de opiniones como cierre del taller: Al finalizar, nos sentamos todos en círculo y las y los menores dieron su opinión uno por uno.

Para respetar la confidencialidad de las y los menores sus opiniones serán representadas como N1, N2... hasta 7, ya que ese fue el número de ellas y ellos que asistió a la sesión final.

N1→ *“estuve a gusto, fue más divertido que el del año anterior... me ha gustado porque he podido hablar”*.

N2→ *“me hubiese gustado haber bajado más al patio... he estado a gusto y creo que ha habido muy buena participación”*.

N3→ *“me ha encantado, es mejor que el del año pasado, más dinámico”*.

N4→ *“ha estado mejor que el otro, pero para la próxima se podrían hacer más gymkanas en el patio”*.

N5→ *“ha estado mejor, he estado muy a gusto”*.

N6→ *“ha sido más divertido”*.

N7→ *“me hubiese gustado el poder hablar más de nuestras cosas...”*.

Temporalidad:

A raíz del pilotaje se llega a la conclusión de que la duración del taller debería ser ampliada, pudiendo hacer dos sesiones de dos horas por semana en lugar de una únicamente los viernes. Una aplicación más amplia de los módulos de la intervención permitiría una mayor integración de los conocimientos por parte del alumnado, ya que debido a sus características personales necesitarían de más tiempo de trabajo.

Evaluación:

La evaluación no se pudo aplicar en su totalidad por falta de preparación, sin embargo, de ella se extrae que el cuestionario de autoconcepto *La Imagen de mi Yo*, no es el más adecuado para trabajar con esta población de elevado traumatismo psicológico. Esto se debe a que tanto el componente proyectivo, como las preguntas tan abiertas, de esta prueba, dan lugar a una gran cantidad de respuestas no vinculadas al propio autoconcepto, sino a las percepciones que estas y estos menores tienen de cómo son tratados por las personas de su entorno o sus estados emocionales. Por tanto, sería necesario elegir otra prueba para medir esta variable.

Análisis de datos:

En cuanto al análisis de datos, se encontraron problemas a la hora de analizar los resultados del cuestionario *La imagen de mi Yo*, ya que es ligeramente complejo el realizar un análisis de una herramienta con cierto componente proyectivo. A su vez, tampoco se pudieron mostrar los resultados obtenidos, ya que mostraban información muy clara de sus problemas personales. No obstante dichos resultados han sido utilizados por el centro escolar y el Centro de Psicología Nogueroles, uno para tomar cartas en el asunto y el otro para enfocar mejor sus intervenciones clínicas.

Puntos fuertes y puntos débiles:

Realizándose un repaso de los apartados anteriores, incluidos en este mismo apartado se pueden extraer los distintos puntos fuertes y débiles del proyecto, los cuales se exponen en la tabla que aparece a continuación.

Tabla 4: Puntos fuertes y puntos débiles.

PUNTOS FUERTES	PUNTOS DÉBILES
Asesoría de expertos	Herramienta de evaluación para el MIII
Pilotaje en el Colegio BrotMadrid	
Complementariedad con otros proyectos	
Adecuación de los recursos	

Reflexión final:

Para cerrar, es importante centrar la atención brevemente en un aspecto clave que ha surgido a lo largo de este documento.

Éste se trata de la gran necesidad, hoy en día no cubierta, de incluir planes de intervención con el objetivo de paliar ciertas patologías vigentes desde el ámbito escolar. Cuando una o un menor padece de cierta problemática psicosocial, relacionada directamente con el ámbito escolar, se hace imprescindible el tratar dicha problemática también desde el centro, para conseguir una intervención lo más completa posible.

Cuando hablamos del bienestar de las y los menores, toda la sociedad al completo debe tomar cartas en el asunto, hasta donde le sea posible, y asumir la parte de responsabilidad que le toca.

Actualmente vivimos en una sociedad en la que la gran mayoría de centros educativos solo le dan importancia a aprobar exámenes y pasar de curso, dejando de lado aspectos tan importantes como el desarrollo emocional, la educación en valores, el desarrollo de unas buenas habilidades sociales, tener una identidad positiva, etc. Cualidades que mejoran la convivencia y el bienestar propio y colectivo.

Necesitamos una sociedad sana, que se quiera y cuide, y para ello todas las personas e instituciones tendrán que poner de su parte.

Referencias bibliográficas

Alexander- Passe, N. (2015) Dyslexia, Success and Post-Traumatic Growth, *Asia Pacific Journal of Developmental Differences*, 3(1) 123-130.

Asociación Madrid con la Dislexia y otros DEA (2013) Madrid con la dislexia. *La dislexia en el aula: lo que todo educador debe saber*. DC: Autor.

Barrett PM, Webster HM y Wallis JR (1999). Adolescent self-esteem and cognitive skills training: A school-based intervention. *Journal of Child and Family Studies*, 8, 217-227.

Caruana, A. (2005) Programa de Educación Emocional para la Prevención de la Violencia, 2º ciclo de ESO. Valencia: Conselleria de Cultura, Educació i Esport. Generalitat Valenciana.

Cerezo, F., Calvo, A. y Sánchez, C. (2011). *Programa CIP: Concienciar, Informar y Prevenir, para la prevención educativa y tratamiento diferenciado de bullying*. Madrid: Pirámide.

Crocker J y Wolfe C (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.

Díaz-Aguado- Jalón, M. J., Martínez Arias, R., Martín-Babarro, J. (2013) El acoso entre adolescentes en España. Prevalencia, papeles adoptados por todo el grupo y características a las que atribuyen la victimización, *Revista de Educación*, 362.

Garaigordobil, M. (2000) Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en derechos humanos. Madrid: Pirámide.

Garaigordobil, M (2002). Assessment of an intervention of social behaviour, intra-group relations, self-concept and prejudiced cognitions during adolescence. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2, 1-22.

Garaigordobil, M. (2004) Programa Juego 10-12 años. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 10 a 12 años. Madrid: Pirámide.

Garaigordobil M (2007). Perspectivas metodológicas en la medición de los efectos de un programa de intervención con adolescentes: La evaluación pretest-postest y los cuestionarios de evaluación del programa. *Apuntes de Psicología*, 25, 357-376.

Garaigordobil, M., Martínez-Valderrey, V., Aliri, J. (2013) Autoestima, empatía y conducta agresiva en adolescentes víctimas de bullying presencial, *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(1).

Garaigordobil-Landazabal, M., Oñederra-Ramírez, J. A. (2008) Estudios epistemológicos sobre la incidencia del acoso escolar e implicaciones educativas, *Informació psicológica*, 94, 14-35.

García Fernández JM, Inglés C, Torregrosa M, Ruiz Esteban C, Díaz Herrero A, Pérez Fernández E y Martínez Monteagudo MC (2010). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas en una muestra de estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. *European Journal of Education and Psychology*, 1, 61-74.

Gargallo LB, Garfella ER, Sánchez PJ, Ros RC y Serra CB (2009). La influencia del autoconcepto en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 20, 16-28.

Hernández, R. M., Saravia, M. Y, (2016) Generalidades del acoso escolar: Una revisión de conceptos, *Apuntes Psicológicos*, 1(1).

International Dyslexia Association (2002). The Nature of Learning Disabilities. Approved 01/07/02. IDA Policy Statements on The Reauthorization of IDEA.

http://www.interdys.org/servlet/compose?section_id=1&page_id=201

Jiménez, J. E., Guzmán, R., Rodríguez, C., Artiles, C. (2009) Prevalencia de las dificultades específicas de aprendizaje: La dislexia en español. *Anales de psicología*, 25(1), 78-85.

Kernis MH, Brockner J y Frankel BS (1989). Self-esteem and reactions to failure: The mediating role of overgeneralization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 707-714.

Mestre V y Frías D (1996). La mejora de la autoestima en el aula. Aplicación de un programa para niños en edad escolar (11-14 años). *Revista de Psicología General y Aplicada*, 49, 279-290.

Nabuzoka, D. y Smith, P. (1993). Sociometric Status and Social Behavior of Children with and without Learning Difficulties. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34, 1435-1448.

Naranjo-Rodríguez, M., Caño-González, A. (2012) Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención, *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3) 389-404.

Neyer FJ y Asendorpf JB (2001). Personality-relationship transaction in young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1190-1204.

Nielsen-Birkeland, M., Tangen, T., Idsoe, T., berge-Matthiesen, S., Mageroy, N. (2015) Post-traumatic stress disorder as a consequence of bullying at work and at school. A literatura review and meta-analysis, *Aggression and Violent Behavior*, 21.

Olmedo M, del Barrio V y Santed MA (1998). Prevención de emociones negativas en la adolescencia: Valoración de técnicas cognitivo-conductuales. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 3,121-138.

Oltra Abarca, V. (1999) Dislexia: Información, Diagnóstico y Tratamiento de la Dislexia. *Recuperación de los problemas de lecto-escritura* [en línea] Alicante, Islas Canarias, Oltra Abarca, V. Disponible en: <http://www.ciencia.net/>

Ortega, R. (1998) *La convivencia escolar: qué es y cómo abordarla*. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia.

Park LE y Maner JK (2009). Does self-threat promote social connection? The role of self-esteem and contingencies of self-worth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 203-217.

Pikas, A. (1989) The Common Concern Method for the treatment of mobbing. En E. Roland y E. Munthe (Eds.): *Bullying: An International Perspective* (pp. 91-105). London: David Fulton Publishers.

Piñuel, I. y Oñate (2006). Estudio Cisneros X: Violencia y acoso escolar en España. Instituto de Innovación Educativa y Desarrollo Directivo (IEDDI). <http://acosomoral.org/pdf/cisneros-X.pdf>

Ramos-Díaz, E., Rodríguez-Fernández, A., Fernández-Zabala, A., Revuelta, L., Zuazagoitia, A. (2016) Apoyo social percibido, autoconcepto e implicación escolar de estudiantes adolescentes *Revista de Psicodidáctica*, 21(2).

Robins R Hendin H y Trzesniewski K (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 151-161.

Twenge JM y Campbell WK (2001). Age and birth cohort differences in self-esteem: A cross-temporal meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 321-344.

Willcutt EG, Pennington BF, Olson RK, Chhabildas N y Hulslander J (2005). Neuropsychological analyses of comorbidity between reading disability and attention deficit hyperactivity disorder: In search of the common deficit. *Developmental Neuropsychology*, 27, 35-78. doi: 10.1207/s15326942dn2701_3

Zimmerman MA, Copeland LA, Shope JT y Dielman TE (1997). A longitudinal study of self-esteem: Implications for adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 26, 117-141.

Anexos

ANEXO 1

Módulo II. Nosotrxs.

Sesión I.

Contenidos a trabajar:

- ✓ Presentación taller
- ✓ Confianza
- ✓ Cooperación

Duración: 14:45-16:45

Material: Cartulina y rotuladores.

Desarrollo:

14:45-15:05 Presentación del Taller

Presentación de mi persona, quién soy y por qué estoy aquí.

Qué vamos a hacer en este taller y para qué.

15:05-15:10 ¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

15:10-15:35 Técnicas de presentación

Nombre y gesto

Todas las personas en círculo. El primer participante dirá su nombre ligado a un gesto que simboliza algo que le gusta. La persona de su izquierda tendrá que repetir ese gesto y añadir el suyo propio. Así hasta que el círculo esté completo.

Cambio de identidades

El juego comienza cuando dos personas se presentan, indicando su nombre y alguna apreciación respecto a su persona (hobbys, gustos...etc), en el momento en el que se presentan, ambos intercambian su identidad, y acto seguido van a presentarse a otras dos personas. Intercambiando nuevamente identidades. El juego finaliza cuando todas las personas se reencuentran con su nombre.

Juego de las voces

Saldrá una persona voluntaria cada ronda del juego, que tendrá que ponerse de espaldas al resto. El resto tendrán que colocarse en hilera mirando hacia la persona que esta de espaldas. Se elegirá una palabra clave cualquiera que tendrán que ir repitiendo las personas de la hilera. Cada vez que una persona diga la palabra, la persona que se encuentra de espaldas tendrá que identificar de quién se trata.

15:35-16:20

Técnicas de Confianza

Estatuas imitadoras

En parejas, una de las personas adopta una posición como si fuera una estatua. Otro/a con los ojos tapados, tiene que descubrir la postura, para posteriormente imitarla. Una vez que cree haberlo conseguido, los observadores le destapan los ojos para comparar los resultados. A continuación se van cambiando los papeles.

Variante:

Hacerlo con grupos de 3 – 4 personas en cada papel (estatuas – imitadores). Las que están con los ojos cerrados pueden hablar entre sí.

¿Cómo hemos sentido la comunicación y el contacto físico?

Semejantes

En primer lugar se pide a algunos/as componentes del grupo (a ser posible de manera voluntaria) que piensen personas del grupo semejantes a ellos/as. En una segunda fase del juego todos/as tendrán que decir quiénes son semejantes a ellos/as en el grupo.

Una vez, que todos hayan dicho sus semejantes se les pedirá a cada uno/a que expliquen por qué son semejantes a esa persona. En el encerado o en un folio en blanco se pondrán los/as participantes y las elecciones que hayan recibido.

En una fase final se establecerá un diálogo entre todos/as los/las componentes del grupo para que se comenten los aspectos semejantes que creen tener con otras personas.

La historia

La primera persona del grupo dispone de un minuto de tiempo para contar una historia. A continuación, el siguiente participante seguirá contando la historia desde el punto en el que el anterior compañero la dejó. Así, sucesivamente, hasta que todos los miembros del grupo cuenten su parte de la historia.

16:20-16:45

¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

ANEXO 2

Módulo II. Nosotrxs.

Sesión II.

Contenidos a trabajar:

- ✓ Confianza
- ✓ Atención
- ✓ Cooperación

Duración: 14:45-16:30

Material: cartulina y rotuladores.

Desarrollo:

14:45-15:05 Llegada: ¿Qué tal la semana? ¿Recordamos qué hicimos la semana pasada?

Realizaremos un breve repaso de cómo nos ha ido la semana. Si alguna persona quiere comentar algo será un momento ideal. A su vez, haremos un ejercicio de memoria colectiva y refrescaremos lo trabajado el viernes pasado.

15:05-15:10 ¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

15:10-15:45 Técnica de atención

Juego de los números:

Estando todo el grupo en círculo, de pie, uno a uno iremos contando, con la salvedad de que cualquier número que contenga el número 1, tendrá que ser representado con una palmada, el 2 dando en nuestros muslos y el 3 chascando los dedos de ambas manos. Realizaremos varias rondas, hasta que consigamos alcanzar un número elevado (50 aprox).

Para cerrar el ejercicio realizaremos una pequeña reflexión:

¿Qué creéis que hemos trabajado? ¿Podríamos vincularlo a nuestro día a día? ¿Cómo os habéis sentido cuando vuestro siguiente compañero ha fallado? ¿Y cuándo ha acertado?

Se intentará llegar a la conclusión de que es importante estar atentos a nuestros compañeros, ya que sus intervenciones siempre serán consideradas importantes, ya que de todos se puede aprender aspectos muy valiosos.

15:45-16:20

Técnicas de Confianza

Palma o puño

Los/as componentes del grupo se dividen por parejas, a ser posible aquellos componentes que tengan una menor relación entre ellos formarán las parejas. Se colocarán con las manos a la espalda. A una señal de la persona que guía el grupo, los/as jugadores enseñarán a sus compañeros/as la mano abierta o el puño cerrado. Cada pareja apuntará el resultado que obtiene en cada jugada, de la siguiente manera: **Si los dos sacan el puño, ambos ganan un punto, si ambos sacan la palma, cada uno gana dos puntos, si uno saca puño y otro/a saca palma, quién haya sacado puño gana cuatro puntos y el otro cero.** Los resultados se apuntan en la tabla.

Cuando todos/as han entendido las reglas de juego, comienza éste. Se enseñan las manos 10 veces. Una vez finalizada esta primera fase se suman los resultados de cada jugador/a y se enseñan los resultados a los demás compañeros/as.

Se inicia una segunda parte en la que los/as jugadores/as pueden comentar y negociar con su compañero/a el posible movimiento. Se realizan otras diez jugadas, se apuntan los resultados y se comentan las puntuaciones.

Después se inicia una tercera fase que se desarrolla de igual manera que las dos primeras sólo que en vez de ser individuos serán parejas (tendrán que tomar una decisión conjunta antes de sacar la mano, se irán turnando a cada jugada). Anotarán los resultados y se comentarán.

Para cerrar el ejercicio realizaremos una pequeña reflexión:

¿Cómo os sentisteis? ¿Estabais compitiendo o colaborando? ¿La segunda vez habéis actuado de una manera diferente? ¿Os habéis puesto de acuerdo en un movimiento y luego os habéis engañado? ¿Qué veis más ventajoso, competir o colaborar? ¿Con cuál de las dos opciones habéis sentido una mayor comodidad?

Se intentará llegar a la conclusión de que la cooperación es la estrategia más ventajosa, tanto a nivel de resultados como a nivel emocional. Te cuidas a ti por dentro y a la persona con la que trabajas o te desarrollas a nivel personal. Es importante cuidar nuestro bienestar y potenciar una actitud de respeto y cuidado hacia nuestrxs compañerxs.

16:20-16:30

¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

ANEXO 3

Módulo II. Nosotrxs.

Sesión III

Contenidos a trabajar:

- ✓ Confianza
- ✓ Atención
- ✓ Cooperación
- ✓ Estilos de comunicación

Duración: 14:45-16:30

Material: cartulina, tijeras, rotuladores, pos-it y anexo mI s3.

Desarrollo:

14:45-15:05 Llegada: ¿Qué tal la semana? ¿Recordamos qué hicimos la semana pasada?

Realizaremos un breve repaso de cómo nos ha ido la semana. Si alguna persona quiere comentar algo será un momento ideal. A su vez, haremos un ejercicio de memoria colectiva y refrescaremos lo trabajado el viernes pasado.

15:05-15:10 ¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

15:10-15:45 Técnica de atención

Relojito con palmadas- Todas las personas sentadas en círculo alrededor de una mesa con las palmas de las manos boca abajo. Cada persona pondrá su mano derecha por encima de la mano izquierda de la persona que tenga a su derecha. La ronda comenzará en el sentido contrario a las agujas del reloj y cada persona, en su turno, dará un golpe suave con la palma en la mesa, si quiere que la ronda prosiga con normalidad. Si quiere saltar a la mano que iría justo después de sí misma, tendrá que dar dos golpes suaves en la mesa, y si lo que quiere es cambiar el sentido, tendrá de cerrar la mano, y con su puño, golpear suavemente la mesa.

Resumen:

Un golpe suave → Se prosigue normal.

Dos golpes suaves → Se salta la mano contigua.

Dar con el puño suavemente → Se cambia el sentido de la ronda.

Aquellas manos que tarden en reaccionar o lo hagan cuando no les toca, quedarán eliminadas.

Para cerrar el ejercicio realizaremos una pequeña reflexión:

¿Qué creéis que hemos trabajado? ¿Podríamos vincularlo a nuestro día a día?

Se intentará llegar a la conclusión de que es importante estar atentos a nuestros compañeros, ya que sus intervenciones siempre serán consideradas importantes, ya que de todos se puede aprender aspectos muy valiosos.

15:45-16:25 HH SS. Estilos de Comunicación

Role-playing: Presentación de los tres estilos de comunicación. En primer lugar se leerán los tres tipos en alto, definición, características y lenguaje no verbal asociado, así como se interpretarán.

A continuación realizaremos un pequeño role-playing en el que, a raíz de una misma situación, se expondrán uno a uno los diferentes tipos y las personas que lo observen tendrán que indicar qué tipo de estilo creen que es. Se dividirá al grupo en dos (5-5), uno de los grupos pensará tres situaciones para representar los tres estilos.

El role-playing será representado por estas personas del primer grupo o, en su defecto, por Ángel y Sara.

Las personas que compongan el segundo grupo tendrán que identificar los diferentes estilos de comunicación.

Una vez sean identificados los diferentes estilos analizaremos (a través de la reflexión), qué siente:

- La persona que habla.
- La persona que escucha.
- La persona que lo ve desde fuera cuando sucede.

16:25-16:30

¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

ANEXO 4

Módulo II. Nosotros.

Sesión IV

Contenidos a trabajar:

- ✓ Confianza
- ✓ DD Asertivos
- ✓ Empatía

Duración: 14:45-16:30

Material: cartulina, rotuladores, pos-it y anexo mI s4.

Desarrollo:

14:45-15:05 Llegada: ¿Qué tal la semana? ¿Recordamos qué hicimos la semana pasada?

Realizaremos un breve repaso de cómo nos ha ido la semana. Si alguna persona quiere comentar algo será un momento ideal. A su vez, haremos un ejercicio de memoria colectiva y refrescaremos lo trabajado el viernes pasado.

15:05-15:10 ¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

15:10-15:25 Explicación de la Cartulina de Sugerencias

Se les explicará que a partir de ahora van a disponer de una cartulina y unos post-it donde podrán ir pegando de manera anónima o no, posibles sugerencias y/u opiniones sobre el taller. Esta cartulina quedará custodiada por Ángel en su despacho y podrán pegarle cosas a lo largo de la semana.

15:30-16:25 DD Asertivos

Al comienzo se tendrán que dividir en tres grupos (3 personas- 3 personas- 4 personas). A cada grupo se le dará una palabra, la cual tendrá que ser representada por una persona del grupo y adivinada por el resto de integrantes. Una vez adivinen dicha palabra, cada grupo recibirá un trozo de papel con partes de la definición de *Asertividad* y *DD Asertivos*.

Una vez sea leída y comprendida. Se les repartirá, al grupo al completo una serie de frases, se repasarán en voz alta, ligándolos a posibles situaciones que pueden darse en la vida real. Para finalizar, las personas tendrán que pensar qué DD Asertivo les cuesta menos, cuál les cuesta más y cuál les parece más importante. Posteriormente, voluntariamente, se irán comentando las diferentes preferencias.

Las palabras a adivinar: respeto, libertad y persona.

16:25-16:30

¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

ANEXO 5

Módulo II. Nosotrxs.

Sesión V

Contenidos a trabajar:

- ✓ Confianza
- ✓ DD Asertivos
- ✓ Empatía

Duración: 14:45-16:30

Material: cucharillas de plástico, una docena de huevos y anexo mI s5.

Desarrollo:

14:45-15:05 Llegada: ¿Qué tal la semana? ¿Recordamos qué hicimos la semana pasada?

Realizaremos un breve repaso de cómo nos ha ido la semana. Si alguna persona quiere comentar algo será un momento ideal. A su vez, haremos un ejercicio de memoria colectiva y refrescaremos lo trabajado el viernes pasado.

15:05-15:10 ¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

15:10-15:15 Repaso Cartulina de Sugerencias

Se preguntará antes de bajar al patio si existen nuevas sugerencias, críticas u opiniones.

15:15-16:15 Gymkana Módulo II

Una vez en el patio se dividirá al grupo en dos equipos. Esta gymkana consistirá en ir pasando por 4 pruebas relacionadas con las hh sociales y la confianza. Para ir de una prueba a otra, se tendrán que dar 5 vueltas sobre sí mismos llevando una cuchara de plástico en la boca mientras sujetan un huevo en ella. Si el huevo llega sano y salvo, podrán comenzar con la prueba.

Prueba 1: Role playing Estilos de comunicación.

Se dará al grupo 3 situaciones que tendrán que representar por medio de role-playing. Una vez representada tendrán que identificar a qué estilos de comunicación pertenecen.

Prueba 2: Resolver problemas de forma asertiva.

En este caso, el equipo se convertirá en “la voz de la conciencia de Paula”. Se les leerán cuatro situaciones de la vida de Paula, que tendrá que reflexionar relacionándolas con los derechos asertivos y posteriormente dar una respuesta asertiva a cada una de ellas.

Prueba 3: Identificamos emociones.

Hervidero de emociones. En una clase de 3º de la ESO, se han dado una serie de situaciones a lo largo del día que han podido afectar a nivel emocional a las personas de ésta. Se leerán en alto 3 situaciones, asociadas con los estilos de comunicación y se irán sacando 3 carteles 1- La persona que habla siente... 2- La persona que escucha siente... 3 – La persona que escucha siente....

Prueba 4: Los tres objetos.

Estando en círculo, cada persona tendrá que pensar tres objetos/animales cualesquiera. Cada uno representará una parte de esta persona.

- Físico.
- Forma de ser.
- Gustos curiosos.

Para cerrar el ejercicio realizaremos una pequeña reflexión:

¿Qué creéis que hemos trabajado con esta dinámica? ¿Qué sentiste cuando tuviste que contar tus tres objetos? ¿Te sientes reflejado en alguno que hayan dicho tus compañerxs? ¿Ves reflejadx a tu compañerx en lo que ha dicho? ¿Te sientes cómodx compartiendo esta información con el resto del grupo? ¿Crees que es importante conocer a tus compañerxs? ¿Por qué?

Se intentará llegar a la conclusión de que es muy importante escuchar y respetar las diferentes perspectivas y que es algo importante el que las personas compartan sus profundidades, así como generar un clima de confianza para ayudarnos lxs unxs a lxs otrxs.

16:15-16:26

Mini celebración por acabar el módulo y puesta en común.

Una vez terminen la gymkana, se les dará una bolsita de chuches a modo de premio y todxs sentados en círculo, comentaremos actividades, conocimientos...etc en relación al taller.

16:25-16:30

¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

ANEXO 6

Módulo III. Yo

Sesión I

Contenidos a trabajar:

- ✓ Autoestima

Duración: 14:45-16:30

Material: Video autoestima, folios y pinturas y anexo de materiales mII s1.

Desarrollo:

14:45-15:05 Llegada: ¿Qué tal la semana? ¿Recordamos qué hicimos la semana pasada?

Realizaremos un breve repaso de cómo nos ha ido la semana. Si alguna persona quiere comentar algo será un momento ideal. A su vez, haremos un ejercicio de memoria colectiva y refrescaremos lo trabajado el viernes pasado.

15:05-15:10 ¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

15:10-15:15 Repaso Cartulina de Sugerencias

Se preguntará antes de bajar al patio si existen nuevas sugerencias, críticas u opiniones.

15:15-15:40 Evaluación PRE del MII

Se dividirá al grupo en dos, a uno de ellos se le pasará la prueba de autoconcepto, mientras que al otro una prueba irrelevante. A su vez, se intentará seguir el mismo planteamiento con otro grupo de otro taller.

15:40-16:00 Video autoestima

16:00-16:20 Técnica autoestima

El juego de la autoestima:

Dialogar sobre el significado de la autoestima y su relación con nuestro entorno.

Destacar que todos los días nos suceden cosas que afectan a la forma de cómo nos sentimos con nosotros mismos. Por ejemplo, si nos enfadamos con nuestros padres, o si un amigo o amiga nos critica, puede afectar nuestra autoestima.

Entregar una hoja de papel a cada participante, explicándoles que ésta representa su autoestima, si quieren podrán decorar dicha hoja. Indicarles que leerán una serie de sucesos que nos pueden ocurrir durante el día y que afectan nuestra autoestima.

Explicar que cada vez que se lea una frase, arrancarán un pedazo de la hoja, y que el tamaño del pedazo que quiten significará más o menos la proporción de su autoestima que este suceso les quitaría: Dar un ejemplo, y después de leer la primera frase quitar un pedazo de su hoja diciendo: «Esto me afecta mucho» o «Esto me afecta poco».

Después de haber leído las frases que quitan la autoestima, indicarles que reconstruyan su autoestima juntando los pedazos y armando la hoja con cada una de las frases que refuerzan la autoestima.

Reflexión:

1. ¿Todos recuperaron su autoestima?
2. ¿Cuál fue el suceso que más afectó tu autoestima? ¿Por qué?
3. ¿Cuál fue el suceso que menos afectó tu autoestima?
4. ¿Cuál fue el suceso más importante que recuperó tu autoestima?
5. ¿Qué podemos hacer para defender nuestra autoestima cuando nos sentimos maltratados?
6. ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros amigos y amigas a mejorar su autoestima?

16:20-16:25

¿De qué concepto se trata?

Se dividirá al grupo en dos y se les proporcionarán dos definiciones cuyos conceptos se hayan tachados. Los grupos tendrán que debatir y decidir cuál concepto corresponde a cada definición. Una vez de acuerdo el grupo se realizará una puesta común entre ambos y se mostrarán las asociaciones correctas.

16:25-16:30

¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

ANEXO 7

Módulo III. Yo

Sesión II

Contenidos a trabajar:

- ✓ Autoestima
- ✓ Autoconocimiento

Duración: 14:45-16:30

Material: folios, cartulinas y pinturas.

Desarrollo:

14:45-15:05 Llegada: ¿Qué tal la semana? ¿Recordamos qué hicimos la semana pasada?

Realizaremos un breve repaso de cómo nos ha ido la semana. Si alguna persona quiere comentar algo será un momento ideal. A su vez, haremos un ejercicio de memoria colectiva y refrescaremos lo trabajado el viernes pasado.

15:05-15:10 ¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

15:10-15:15 Repaso Cartulina de Sugerencias

Se preguntará antes de bajar al patio si existen nuevas sugerencias, críticas u opiniones.

15:15-16:25 Técnica autoconocimiento

Las estrellas de mi constelación: Estando en círculo, cada persona tendrá que pensar y escribir en una cartulina, las estrellas que componen su constelación. Siendo éstas estrellas:

1ª Parte: Desde un punto de vista positivo indicar qué aspectos o cualidades valoran más de su persona en relación a cuatro aspectos (cada uno una estrella).

- Sí mismo.
- En la escuela.
- Con su familia.
- Con sus amistades.

2ª Parte: Desde un punto de vista positivo indicar qué aspectos o cualidades valoran más de sus amistades.

3ª Parte: Desde un punto de vista positivo indicar qué aspectos o cualidades valoran más de su familia.

4ª Parte: Sus principales intereses.

Cada parte de la constelación, puede ser escrita con un color diferente. Para finalizar realizaremos una puesta en común de nuestras constelaciones para reafirmar los aspectos a los que cada persona le da un valor especialmente positivo.

16:25-16:30

¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

ANEXO 8

Módulo III. Yo

Sesión III

Contenidos a trabajar:

- ✓ Autoestima
- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Autoconcepto.

Duración: 14:45-16:30

Material: ordenador, vídeo descargado, lápices y folios.

Desarrollo:

14:45-15:05 Llegada: ¿Qué tal la semana? ¿Recordamos qué hicimos la semana pasada?

Realizaremos un breve repaso de cómo nos ha ido la semana. Si alguna persona quiere comentar algo será un momento ideal. A su vez, haremos un ejercicio de memoria colectiva y refrescaremos lo trabajado el viernes pasado.

15:05-15:10 ¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

15:10-15:15 Repaso Cartulina de Sugerencias

Se preguntará si existen nuevas sugerencias, críticas u opiniones.

15:15-16:00 Técnica – autoconcepto

Visionado del video <https://www.youtube.com/watch?v=bBur95W0s-A> sobre autoconcepto. Posteriormente se realizará un debate en relación a la dificultad de comunicar, de no expresar en el momento adecuado, como consecuencia de tener un autoconcepto negativo. A raíz de dicho debate, se busca a su vez trabajar los sentimientos de culpabilidad e infravaloración.

16:00-16:25 Técnica autoestima

El folio en blanco: En primer lugar, se repartirá a cada persona un folio, en el que escribirán su nombre en la parte superior del mismo. A continuación los folios irán rotando hacia la derecha y cada persona escribirá en el folio que le va llegando, aspectos positivos que aprecian de dicha persona. Para finalizar realizaremos una pequeña reflexión.

¿Cómo os sentís al leer lo que han ido poniendo de vuestras personas?
¿Hay algo con lo que no estás de acuerdo? ¿Y que si estás de acuerdo?

¿Hay aspectos que tu veías como negativos y para otra personan eran positivos?

16:25-16:30 ¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

ANEXO 9

Módulo III. Yo

Sesión IV

Contenidos a trabajar:

- ✓ Autoestima.
- ✓ Autoconcepto.

Duración: 14:45-16:30

Material: hojas de cuestionario, 10 cajas con 10 espejos pequeños espejos.

Desarrollo:

14:45-15:05 Llegada: ¿Qué tal la semana? ¿Recordamos qué hicimos la semana pasada?

Realizaremos un breve repaso de cómo nos ha ido la semana. Si alguna persona quiere comentar algo será un momento ideal. A su vez, haremos un ejercicio de memoria colectiva y refrescaremos lo trabajado el viernes pasado.

15:05-15:10 ¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

15:10-15:15 Repaso Cartulina de Sugerencias

Se preguntará si existen nuevas sugerencias, críticas u opiniones.

15:15-15:45 Técnica autoestima

El mejor regalo de tu vida: Se repartirá una caja por persona del taller y se les pedirá que no la abran hasta el momento oportuno.

Antes de abrirla se explicará que tienen en sus manos lo más valioso del mundo, un tesoro sin igual al alcance de su mano, algo por lo que merece luchar día tras día, algo que siempre va a acompañarles y a servirles de apoyo, algo sin igual, algo único...

¿Qué pensáis que es?

Finalmente que abran la cajita y vean que en el interior hay un espejo que les devuelve el reflejo.

¿Qué han pensado cuando se han visto reflejadas/os? ¿Sienten de verdad eso al mirarse al espejo? ¿Qué sienten? Fomentar una visión positiva y un autocuidado.

15:45-16:25

Evaluación POST

Se dividirá al grupo en dos, a uno de ellos se le pasará la prueba de autoconcepto, mientras que al otro una prueba irrelevante. A su vez, se intentará seguir el mismo planteamiento con otro grupo de otro taller.

16:25-16:30

¿Cómo nos sentimos?

Estando todas las personas en círculo, cada una tendrá que decir un adjetivo que exprese cómo se siente en ese mismo momento.

Materiales

Material MII s3

ESTILO PASIVO

Cuando alguien actúa de forma pasiva no se expresa a sí mismo. Deja que las demás personas le manden, le digan lo que tiene que hacer y, generalmente, no defiende sus propios derechos. Por regla general, sus necesidades, opiniones sentimientos son ignorados, y puede que otras personas se aprovechen de él.

CONDUCTA GENERAL. Actúa con la esperanza de que los demás adivinen sus deseos. Su apariencia es de inseguridad.

VERBALMENTE. Se disculpa constantemente; da mensajes indirectos; habla con rodeos; no encuentra palabras adecuadas; no dice lo que quiere decir; habla mucho para clarificar su comunicación; no dice nada por miedo o vergüenza; se humilla a sí mismo.

VOZ. Débil, temblorosa; volumen bajo.

MIRADA. Evita el contacto visual; ojos caídos y llorosos.

POSTURA. Agachada; mueve la cabeza en forma afirmativa constantemente.

MANOS. Temblorosas y sudorosas o ausencia de movimientos.

ESTILO AGRESIVO

En el otro extremo se encuentran las personas que son agresivas. Son mandones, intimidan a los demás, los critican y los humillan. Sólo se preocupan por conseguir lo que ellos desean y cuando ellos quieren. Rara vez se preocupan por los sentimientos de los demás y, con frecuencia se meten en líos o peleas.

Tienden a aprovecharse injustamente de los demás y, generalmente, tienen muy pocos amigos de verdad. Por lo tanto, queda claro que tanto el comportamiento social pasivo como el agresivo no son la mejor forma de relacionarse con los demás. Estos dos comportamientos conducen, bien a resultar herido (estilo pasivo), bien a herir a los demás y aprovecharse de ellos (agresivos).

Seguro que conocéis personas que se comportan de forma pasiva o de forma activa, y parece obvio afirmar que no se trata de gente feliz.

CONDUCTA GENERAL. Exagera para demostrar su superioridad. Refleja agresividad.

VERBALMENTE. Exige; usa palabras altisonantes. Hace acusaciones; impone su opinión; se comunica a base de mandatos; usa mensaje "TÚ"; habla mucho para no ser contrariado y llamar la atención. Se sobrestima; habla solamente de sí mismo.

VOZ. Fuerte; con frecuencia grita; voz fría y autoritaria.

MIRADA. Sin expresión; fija, penetrante y orgullosa.

POSTURA. Rígida; desafiante y soberbia.

MANOS. Usa el dedo acusatorio; movimientos rechazantes o aprobatorios.

ESTILO ASERTIVO

La asertividad se refiere a comportarse tal y como uno es. Es decir, *ser asertivo significa dejar que los demás sepan lo que sientes y piensas de una forma que no les ofenda, pero que al mismo tiempo te permita expresarte*. Puedes reconocer y respetar los sentimientos, opiniones y deseos de los demás de forma que no te impongas y que no te permita que los demás se aprovechen de ti.

También significa defender tus propios derechos. Ser asertivo no es sólo una cuestión de “buenas maneras”, es una forma de comportarse ante los demás de modo que les permite conocer tus sentimientos e ideas sin atropellar o ignorar las suyas.

CONDUCTA GENERAL. Actúa con naturalidad; escucha atentamente.

VERBALMENTE. Expresa lo que quiere; expresa sus sentimientos; habla objetivamente; usa mensajes "YO"; habla cuando tiene algo que decir; habla bien de sí mismo si es necesario o conveniente; su comunicación es directa.

VOZ. Firme; calurosa; relajada; bien modulada.

MIRADA. Ve a los ojos; mirada franca; ojos expresivos.

POSTURA. Bien balanceada; relajada y tranquila.

MANOS. Movimientos relajados, naturales y acogedores.

Como hacer una crítica o expresar algo desde este estilo comunicativo:

1. **Describir la situación:** Lo primero de todo es ubicar un poco a la persona. Una fórmula del estilo: *“te tengo que contar algo que es incómodo para mí y te lo digo desde la confianza que tenemos tú y yo”* podría ser un ejemplo. En esa fórmula expresamos nuestros sentimientos y a la vez enfatizamos la relación que nos une con la persona. En todo el proceso de decir la crítica es importante enfocar la comunicación desde el “yo” y el “nosotros”, **pero nunca desde el “tú”**. Ahora veremos a qué me refiero.
2. **Expresar sentimientos:** Como comentaba, toda la comunicación tiene que ir guiada desde el “yo” y el “nosotros”, desde el *“yo me siento...”*, el *“yo pienso...”*, el *“nuestra relación...”*, *“nuestra comunicación...”*, pero jamás de los jamases desde el *“es que tú...”*. **Los mensajes “yo” y “nosotros” dan sentido de honestidad, confianza y pertenencia; los “mensajes tú” enjuician y hacen sentirse cuestionada la persona que los recibe.** Una forma poco adaptativa de decir las cosas sería: *“es que te huele mal el aliento; lo que tendrías que hacer es ir al médico o comprarte unos chicles. A mi madre le pasaba lo mismo y le fueron bien unas infusiones, si quieres te digo cuáles son”*. Desde los mensajes “yo” y nosotros” podría ser algo así como: *“desde hace un tiempo me siento un poco incómoda con tu aliento cuando hablamos juntas”*. Claro, sin rodeos y apelando a nuestros sentimientos y a nuestra relación.

3. **Empatizar:** Acto seguido, es importante empatizar con la otra persona, porque pensemos que en ese momento en que hemos dicho la crítica, puede sentir bastante vergüenza. *“Me imagino que esto que te comento te puede hacer sentir mal, pero te lo comento desde la confianza que nos une y con el objetivo de sentirnos bien cuando estemos juntas, ya que disfruto mucho de tu compañía”*. Es importante amortiguar el impacto desde los sentimientos que nos pueden unir a esa persona.
4. **Pedir cambios:** Tras haber manifestado nuestra situación, nuestros sentimientos y después de haber arropado a la persona desde la empatía, es importante dar la opción a elegir el cambio: *“¿cómo te ha llegado lo que te he comentado? ¿cómo crees que podríamos cambiar esta situación?”*. Los mensajes del tipo: *“tú lo que tendrías que hacer es...”*, *“no te sientas así...”* o *“no pienses eso y piensa mejor que...”* jamás de los jamases: **nunca se le tiene que decir a la gente cómo se tiene que sentir, qué es lo que tiene que pensar y qué es lo que tiene que hacer. JAMÁS**. Ya puedes ser el mismísimo Dios en la tierra que, ni tan siquiera con esas, tendrías la potestad de dar esa clase de órdenes a la gente.
5. **Ofrecer alternativas:** Si a la persona no se le ocurre nada, podemos ofrecer nosotros alguna idea: *“se me ocurre que quizá sería buena idea consultar con un profesional... ¿cómo lo ves?”*. En ese ofrecimiento de alternativas, es muy importante siempre contar con el punto de vista del otro, preguntándole cómo lo ve, qué piensa, cómo se siente con esa decisión y cómo lo va a hacer.

TUS SENTIMIENTOS CUANDO TE COMPORTAS ASI:

- Pasiva: Herido, ansioso, en el momento y, posiblemente, enfadado después.
- Asertiva: Resuelto, te respetas a ti mismo en ese momento y después.
- Agresiva: Estirado, superior, despectivo en ese momento y posiblemente culpable después.

SENTIMIENTOS DE LOS OTROS RESPECTO DE SI MISMOS CUANDO TE COMPORTAS ASI:

- Pasiva: Culpable o superior.
- Asertiva: Valorado o respetado.
- Agresiva: Herido, humillado.

SENTIMIENTOS DE LOS OTROS RESPECTO DE TI CUANDO TE COMPORTAS ASI:

- Pasiva: Pena, irritación, disgusto.
- Asertiva: Normalmente respeto.
- Agresiva: Deseo de venganza.

ANEXO 11

Material MII s4

Definición de Asertividad: Se define como la habilidad para ser personas claras, **francas y directas,**

diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás, ni

menospreciar la valía de las otras personas, sólo defendiendo sus derechos individuales.

Algunas veces, tienes derecho a **ser el primero**. Ceder siempre a los demás, no comunicar tus deseos o preferencias no te hace más cortés. No digas "lo que quieras" cuando tengas una preferencia.

Tienes derecho a **cometer errores**. Los errores forman parte de la vida, son necesarios para el aprendizaje. No te avergüences por ellos y defiende tu derecho a cometerlos.

Tienes derecho a **tener tus propias opiniones y creencias**. Tener una opinión distinta a la mayoritaria no implica estar equivocado, ¡quizá justo lo opuesto!

Tienes derecho a **cambiar de idea, opinión, o actuación**. Cambiar de opinión no es una traición a ti mismo, es evolucionar, aprender, ser flexible.

Tienes derecho a **expresar críticas y a protestar por un trato injusto**, pero siempre de forma respetuosa a los demás.

Tienes derecho a **intentar cambiar lo que no te satisface**. No te digas a ti mismo que no lo has intentado.

Tienes derecho a **pedir ayuda o apoyo emocional**.

Tienes derecho a **sentir y expresar el dolor**. Todos sentimos dolor, y tienes derecho a expresarlo ante aquellas personas que son importantes para ti si lo necesitas.

Tienes derecho a **ignorar los consejos de los demás**. Cuando alguien te da un consejo es precisamente eso, no una orden de actuación.

Tienes derecho a **recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho**. Esto se aplica a los demás, pero sobre todo a ti mismo. Reconoce tus méritos.

Tienes derecho a **negarte a una petición, a decir "no" sin sentirte culpable o egoísta**. Decir "no" no te hace desleal o egoísta.

Tienes derecho a **estar sólo**, aun cuando los demás deseen tu compañía.

Tienes derecho a **no justificarte ante los demás**. En ocasiones con un "No, gracias" es suficiente. No tienes por qué dar excusas y menos si no son sinceras.

Tienes derecho a **no responsabilizarte de los problemas de los demás**.

Tienes derecho a **no anticiparte a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos**.

Tienes derecho a **ser tratado con dignidad**. Cuando sientes que no eres tratado con la dignidad y el respeto que mereces, tienes **derecho a protestar por ello**.

Tienes derecho a **tener tus propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.**

Tienes derecho a **experimentar y expresar tus propios sentimientos**, así como a ser su único juez.

Tienes derecho a **detenerte y pensar antes de actuar.**

Tienes derecho a **pedir lo que quieres** y la aceptar un no por respuesta.

Tienes derecho a **hacer menos de lo que eres capaz de hacer.** No siempre puedes rendir al máximo.

Tienes derecho a **decidir qué hacer con tu cuerpo, tiempo, y propiedad.**

ANEXO 12

Material MII s5:

Prueba 1: 3 situaciones para estilos de comunicación.

Pasiva→ Carla y Mario son dos compañerxs de clase, cuando llega el recreo, Carla siempre decide a qué se va a jugar. Cuando propone juegos lo hace con una voz firme y decidida, mientras Mario, baja la mirada y con una voz débil y temblorosa comunica que a él le da igual, y cuando le insisten para que dé una opinión, se disculpa por no saber qué querer hacer y hacer esperar al grupo.

Agresivo→ Pedro y Carlos son amigos desde primaria, pero últimamente, Pedro no está muy contento con Carlos. El sábado pasado, tuvieron partido y lo perdieron. Carlos se dedicó a gritar y a insultar a todos los del equipo porque consideraba que si habían perdido había sido por su culpa y nada por la suya.

Asertivo→ Paula y Enrique están haciendo un trabajo en grupo. A la hora de dividirse lo último que queda por hacer antes de la entrega, Paula se da cuenta de que ella tiene una carga de trabajo mucho mayor que la de su compañero. Decide comentárselo nada más darse cuenta. Primero expresa la situación, después el cómo se siente ella, luego le comenta a Enrique cómo cree que se puede estar sintiendo porque ella le diga estas cosas y finalmente pide un cambio en la forma de repartir el trabajo y da alternativas.

Prueba 2: 4 situaciones relacionadas con los derechos asertivos.

Sit 1→ Al estar en educación física, Paula se equivoca al lanzar a la canasta y le sale un tiro pésimo, toda su clase se ríe de ella.

Sit 2→ Hace algún tiempo Paula no era muy fan de un grupo de música que sí le gustaba a sus amigxs. Ahora que lo ha escuchado más, reconoce que le gusta. Al comunicárselo a su grupo de amigxs éstas no la creen y la recuerdan que hasta hace nada no le gustaban.

Sit 3→ Paula va con Luis, un compañero suyo, al skate park y cuando llegan hay un grupo bastante grande ya patinando en él. Tras llevar un rato esperando, decide preguntar y le dicen que no les piensan dejar patinar.

Sit 4→ En el cumpleaños de su primo Fran, Paula decide ponerse a leer un ratito después de comer para asentar la comida, sin embargo el resto de primos quieren que juegue con ellos.

Prueba 3: 3 situaciones en una clase para identificación emocional.

Sit 1 → Marcos y Raquel están en el recreo hablando de sus extraescolares. Cuando Marcos y Raquel chocan en gustos, (A Raquel le gusta mucho más el baloncesto y a Marcos el waterpolo). Raquel se enfada muchísimo y ésta comienza a gritarle, insultarle y reírse de él.

Sit 2 → Juan y Luis están con su grupo de amigxs un viernes. La mayoría del grupo ha probado el tabaco, pero pocos fuman. Juan quiere que Luis lo pruebe y éste no sabe decir que no... así comienza a dar rodeos “no se...” “no estoy seguro...”. Finalmente Juan le acaba convenciendo.

Sit 3 → Es un viernes por la tarde y el grupo de amigos va a salir. A la hora de decidir qué se hará esa tarde hay varias opciones y el plan no termina de cuadrar. Para que todo el mundo opine, Cristina y Pablo, deciden preguntar a todas las personas por sus apetencias y crear un plan en conjunto donde se reflejen todas las opciones, de manera que toda la gente estará contenta.

ANEXO 13

Material MIII s1

FRASES QUE QUITAN LA AUTOESTIMA

Se les puede decir:

«Imagina que en los últimos días te ha pasado lo siguiente»:

- ✓ Una pelea con tu mejor amigo o amiga.
- ✓ Tu profesor o profesora ha criticado tu trabajo.
- ✓ Tu grupo de amigos no te incluyó en un paseo.
- ✓ Uno de tus padres te ha insultado.
- ✓ Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
- ✓ Tus amigos o amigas se burlaron de ti por la ropa que te has puesto.
- ✓ Una práctica o ejercicio de matemáticas te salió muy mal.
- ✓ La persona a la que invitaste para salir te ha rechazado.

FRASES QUE RECUPERAN LA AUTOESTIMA

«Imagina que te ha pasado lo siguiente»:

- ✓ Un compañero o compañera te pidió consejo sobre un tema delicado.
- ✓ Un amigo o amiga te pidió salir a jugar o pasear.
- ✓ Tus padres te dieron una bonita sorpresa.
- ✓ Recibiste un mensaje de algún amigo o amiga.
- ✓ Lograste hacer muy bien un ejercicio.
- ✓ Un compañero te dijo: ¡Qué bien hablaste!
- ✓ Tus compañeros te eligieron como representante.
- ✓ Tu profesor te ha dicho: Has hecho muy bien tu trabajo ¡Te felicito!

██████████ es lo que **yo soy**, es decir, las características que conciben mi ser: mi personalidad, mi forma de ver la vida, mis características personales. Es decir, ██████████ tiene un valor **descriptivo**. Para algunos autores ██████████ consiste en el conjunto de **opiniones, hipótesis e ideas** que individuo tiene sobre sí mismo.

██████████, por el contrario, le atribuimos un significado **valorativo**. Es aquello que **pensamos y sentimos** del conjunto de características que poseemos. ██████████ consiste en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo, es decir, recreamos una **imagen** de nosotras y nosotros mismos. Es un **juicio** sobre nuestra propia competencia y valía personal.

██████████ es lo que **yo soy**, es decir, las características que conciben mi ser: mi personalidad, mi forma de ver la vida, mis características personales. Es decir, ██████████ tiene un valor **descriptivo**. Para algunos autores ██████████ consiste en el conjunto de **opiniones, hipótesis e ideas** que individuo tiene sobre sí mismo.

██████████, por el contrario, le atribuimos un significado **valorativo**. Es aquello que **pensamos y sentimos** del conjunto de características que poseemos. ██████████ consiste en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo, es decir, recreamos una **imagen** de nosotras y nosotros mismos. Es un **juicio** sobre nuestra propia competencia y valía personal.