

## Grado en Pedagogía



**TRABAJO FIN DE GRADO**

**Proyecto Profesionalizante**

---

Alumna: ROBERTA REIS (alu0100767377@ull.edu.es)

Tutor: PEDRO PERERA MÉNDEZ

—Año 2018—

## **Resumen**

Este proyecto "Mi casa es tu casa" ha sido desarrollado en base a ciertas necesidades identificadas en la URAD (Unidad Residencial de Atención a la Drogadicción) "Las Crucitas" específicamente en el grupo de mujeres que han pasado por la comunidad.

El objetivo general de este plan de intervención es crear aprendizajes sobre las emociones para gestionar las propias e identificar las ajenas, es decir, que las mujeres sean capaces de mantener el control emocional. Este taller, contará con varios espacios, como los de una casa, y cada uno proporcionará aprendizajes específicos.

## **Palabras clave**

Autoestima, Dependencia emocional, emociones, mujeres

## **Abstract**

This project "My home is your home" has been developed based on certain needs identified in the URAD (Residential Unit of Attention to Drug Addiction) "Las Crucitas" specifically in the group of women who have passed through the community.

The general objective of this intervention plan is to create learning about emotions to manage their own and identify others, that is, that women are able to maintain emotional control. This workshop will have several spaces, like those of a house, and each one will provide specific learnings.

## **Key words**

Emotions, emotional dependence self-esteem, women

## ÍNDICE

1. La institución .....	3
2. Justificación .....	4
3. Objetivos.....	8
4. Metodología.....	10
<i>Zaguán</i> .....	12
<i>Pasillo</i> .....	12
<i>Salón</i> .....	13
<i>Cocina</i> .....	13
<i>Comedor</i> .....	13
<i>Baño</i> .....	14
<i>Dormitorio</i> .....	14
<i>Vestidor</i> .....	14
<i>Cuarto de la colada</i> .....	15
<i>Azotea</i> .....	15
<i>Jardín</i> .....	16
5. Actividades .....	16
6. Temporalización.....	20
7. Evaluación .....	21
8. Presupuesto.....	22
9. Bibliografía.....	23
10. Anexos .....	24

## **1. La institución**

ANTAD es una Asociación Canaria civil y privada de carácter Sociosanitario y sin ánimo de lucro cuyo objetivo es la prevención de las drogodependencias y el tratamiento e inserción social de aquellos hombres y mujeres que acuden a ella. Ha sido fundada en 1993 y su actividad es orientada en la atención a las drogodependencias desde una óptica de abordaje multidisciplinar, orientado a las personas consumidoras de alguna sustancia estupefaciente y su entorno más próximo, en un entorno de calidad, organizado hacia la búsqueda permanente de mejoras asistenciales y organizativas que le permitan una eficiencia acorde con la efectividad de sus prestaciones.

También la podemos definir como una organización referente en el ámbito de las adicciones, integrada en la sociedad, comprometida con los personas y con las instituciones con las que colabora, en permanente actualización y adecuación basada en la evidencia de los programas de formación, prevención y tratamiento en el ámbito de las adicciones, así como generadora de opinión y tenida en consideración por ello.

Actualmente gestiona cinco UAD (Unidad de Atención a las Drogodependencias), dos SFL (Servicios de Farmacia y Laboratorio) y una URAD (Unidad Residencial de Atención a las Drogodependencias) ubicadas en la isla de Tenerife.<sup>1</sup>

Es en la URAD, concretamente, donde se ha elaborado este plan de intervención educativo, situada en la finca Las Crucitas en el municipio de Granadilla de abona. Éste es el único centro de este tipo en toda la isla y con una dotación de treinta camas. La URAD es un recurso residencial, en el que las personas, ya sean hombre o mujeres, acceden de manera voluntaria y gratuita para llevar a cabo un programa, que dependiendo de cada uno, tendrá una duración de una media de cinco meses. Con este programa se pretende que todos los beneficiarios, ya desintoxicados, se distancien de su entorno inmediato para, no solo superar el problema de las adicciones, sino que consigan una completa integración social, siendo primordial la deshabituación a las sustancias adictivas. Para ello se trabajan diferentes áreas: psicológica, social y laboral, educativa, deportiva, cultural y medioambiental, y de ocio y tiempo libre. El centro cuenta con una trabajadora social, una educadora, dos psicólogos, un monitor

---

<sup>1</sup> Asociación Norte de Tenerife de Atención a las Drogodependencias (ANTAD). Recuperado de: <http://antad.es>

medioambiental, un monitor deportivo, una cocinera, un auxiliar y una administrativa a media jornada.

A efectos estadísticos, se han extraído datos de los usuarios que han ingresado en la URAD referentes a su sexo, fecha de ingreso y de finalización del programa y tipo de alta, desde enero 2015 hasta la actualidad. Los resultados obtenidos indican que han pasado por la comunidad 200 personas, de los cuales 39 han sido mujeres, es decir, apenas un 19,5% frente al 80,5% de hombres. Este dato indica que la cifra de los hombres que deciden ingresar en la comunidad para cumplir con un programa igual o menor a cinco meses es cuatro veces mayor que la de las mujeres.

De estas 39, el 43,6% ha finalizado su programa con éxito, sin embargo el 56,4% restante no ha logrado terminarlo, ya sea porque han solicitado un alta voluntaria (30,77%); han sido expulsadas (15,38%) por no respetar las normas; o han sido derivadas (10,25%) a una UAD (Unidad de Atención a las Drogodependencias), es decir, vuelven a sus casas pero acuden a estos centros para continuar con el seguimiento del consumo de sustancias.

## **2. Justificación**

Los resultados obtenidos en la muestra mencionada anteriormente referente a los últimos tres años, ha determinado que más de la mitad de las mujeres no han terminado el programa con éxito, por lo tanto se ha procedido a buscar las posibles causas que justificaran estos resultados. Para ello, se ha consultado con las profesionales de la URAD, una educadora social, una psicóloga y una trabajadora social, y en un intercambio de ideas y opiniones han aportado algunas de las posibles causas que podrían justificar el por qué algunas de las mujeres no han podido llevar a término el programa. También ha sido necesario volver a repasar los historiales para encontrar rasgos, similitudes, características o cualquier elemento significativo y común entre ellas.

Tras haber recibido la información de las distintas perspectivas, se ha clasificado de la siguiente manera:

- De origen social

En cuanto a lo *social*, hace referencia a todos aquellos estigmas sociales y estereotipos de género que no son más que ideas preconcebidas inculcadas y asimiladas en nuestra sociedad por los individuos desde su infancia. Estos estereotipos tienden a la desigualdad entre géneros, por lo que para una mujer adicta a algún tipo de sustancia es todo un reto reconocer su adicción, buscar ayuda profesional e ingresar en un programa de larga duración ya que supone apartarse de su entorno familiar y laboral. En si la drogadicción es uno de los muchos temas tabú para muchas mujeres que esconden sus consumos tanto de alcohol como de otras sustancias tóxicas, delante de una sociedad que ve los consumos de sustancias como un asunto normal y frecuente en los hombres y como algo indignante y vergonzoso en las mujeres . Es de esta manera que muchas de ellas, una vez que han ingresado, empiezan a cuestionar su decisión y aún más cuando éstas tienen cargas familiares.

- De origen emocional

El ámbito *emocional* es el que más peso tiene y el área que más atención requiere. . Concretamente la dependencia emocional es uno de los causantes principales de que estas mujeres hayan podido tener algún tipo de adicción y que sus relaciones sociales se hayan visto afectadas. A esto cabe añadir la falta de la habilidad para gestionar y controlar las emociones. La *dependencia emocional* es un estado en el que una persona es oprimida y dependiente de otra, quien es consciente de su vulnerabilidad. Cuando una persona sufre dependencia, genera una necesidad desmesurada del otro, renunciando así a su libertad.

Detrás de la dependencia emocional se esconden *carencias afectivas* que tienen su origen en la infancia provocando en el individuo un vacío interior, de tal manera que son los pilares en una persona con cualquier tipo de adicción. La gran mayoría de los pacientes son hijos de familias numerosas donde, por lo general, ya había uno o más familiares de primer rango con algún tipo de adicción. Pueden ser hijos que han pasado por la separación de sus progenitores, también pueden haber sufrido la pérdida de un ser querido o haber sido víctima de abusos y violencia. Todas estas circunstancias crean un

vacío afectivo-emocional que el individuo busca llenar mediante la dependencia (alcohol, droga, alimento, cigarrillo, deporte, sexo, compras...) para así nivelar la frustración, la tristeza y el aburrimiento. Las carencias afectivas inciden en la *autoestima* de las persona.. Estas mujeres no hallan en ellas mismas virtudes y siempre están esperando la aprobación de los demás, incluso en casos de episodios de violencia y abusos, lo llegan a justificar por merecerlo. Por lo tanto, no tienen en fe en sí mismas y tampoco en el programa, ya que no confían en que el programa pueda ayudarlas para aprender y para mejorar sus circunstancias. Sencillamente sienten que están perdiendo el tiempo y defraudando a aquellas personas de las cuales dependen emocionalmente.

La necesidad y la ansiedad por separación de su pareja sentimental o hijos que experimentan las mujeres, hace que entren en un estado ansioso y depresivo, donde dejan de ser receptoras, pierden la motivación y se encierran en su angustia hasta finalmente solicitar el alta voluntaria o ser derivadas por falta de progreso. Miedo a la soledad, al rechazo y al abandono, sumisión ante la pareja, falta de seguridad en sí mismas, son estados que ellas experimentan cuando están dependiendo emocionalmente de otras personas. Éstas últimas suelen ser personas opresoras, dominantes, egocéntricas, narcisistas, posesivas, conflictivas, celosas y que ejercen autoridad sobre la otra persona y, en numerosas ocasiones, también consumidoras de alguna sustancia. Es tanta la opresión ejercida mediante el chantaje emocional que puede lograr que cualquiera de ellas desista del programa. En otros casos son los propios enamoramientos que surgen dentro de la comunidad (prohibidos según la normativa de la URAD) que entorpecen el desarrollo y el progreso del programa en unos casos marchándose con su pareja ya sea porque son expulsados o porque el que termina el programa primero arrastra a su pareja afuera.

El *sentimiento de culpa* es uno de los efectos de la presión social. Aquellas mujeres con cargas familiares se sienten sometidas a un juicio constante llegando a pensar que su adicción y recuperación no son prioridades frente a las responsabilidades que han dejado en sus hogares. Cuestionan constantemente su rol como madre, esposa, hija e incluso como mujeres, siendo mayor la presión cuando no tienen el apoyo familiar. El sentimiento de fracaso y auto-reproche está presente y constante en su autoconcepto.

De las personas que tienen algún tipo de adicción, la mayoría suelen tener asociado algún otro trastorno, lo que definiríamos como patología dual. Unos ya tienen

diagnosticada una enfermedad psiquiátrica pero en otros casos queda oculta porque bajo los efectos de sustancias no se puede diagnosticar. Dado que el abordaje terapéutico es sobre las adicciones, si no hay un diagnóstico previo sobre la presencia de algún tipo de trastorno, se puede sospechar pero no se puede afirmar sin que un psiquiatra lo determine.

- De origen patológico

De los trastornos sufridos más comunes podemos nombrar: trastorno límite de personalidad (TLP) o trastorno ansioso-depresivo. Esta información se ha extraído, no para etiquetar a las mujeres que padecen de estos trastornos, ni para que sea una base para el análisis sino para conocer sus características generales.

El trastorno ansioso-depresivo ha sido común en aquellas mujeres que han tenido enamoramientos dentro de la comunidad terapéutica, cuya autoestima es muy baja, sienten desesperanza o pesimismo ante el futuro unido a cierto grado de dependencia emocional hacia otra persona, por lo que pierden todo tipo de motivación y deciden abandonar el programa.

En el otro extremo se encuentran aquellas que tenían un trastorno límite de la personalidad. Este factor influye en el abandono del programa por las características que se presentarán a continuación pero no es el único ya que cada paciente es distinta y su vida es un conjunto de circunstancias familiares y personales. En general las personas que padecen trastornos límite de la personalidad tienen miedo al abandono y realizan todo tipo de esfuerzos por evitarlo.

Las relaciones con otras personas son totalmente inestables y alternan periodos de amor/odio, es decir, son relaciones de todo o nada, donde la otra persona es buena o mala. Tienen una autoimagen muy distorsionada que les afecta a su estado de ánimo, en ocasiones narcisista. Su conducta es impulsiva y el cambio de los estados de ánimos les hace mostrar enfado o ira. Todo lo anterior desemboca en problemas de convivencia y la dificultad de adaptación a la rutina de la comunidad.

En resumen, las causas por las cuales haya mujeres que abandonen el programa terapéutico se pueden agrupar en sociales, emocionales y patológicas. En cuanto a lo patológico, solo sirve como precedente ya que este proyecto no tiene como objetivo



ofrecer un tratamiento curativo a las adicciones y tampoco a las patologías psiquiátricas, siendo la medicina mental quién se ocupa de esta área.

Por lo contrario, se trabajará desde lo afectivo-emocional, será una propuesta de intervención pedagógica centrada en crear aprendizajes a través de la educación emocional. Cabe destacar la gran labor de ANTAD y de la URAD con este colectivo, la dedicación y la preparación de sus profesionales; es por este motivo que se ha diseñado este taller pedagógico para complementar el programa terapéutico y como aportación exclusivamente para un colectivo minoritario dentro de la comunidad, como es el de las mujeres.

Por un lado, se procurará que desarrollen la habilidad para gestionar las propias emociones e identificar las ajenas, entendiendo la emoción como un proceso que activa el organismo para dar respuestas, subjetivas, y controlar una determinada situación (Fernández-Abascal y Palmero, 199). Las emociones son innatas y adaptativas ya que favorecen la adaptación de nuestro organismo a lo que nos rodea. Por el otro que se intervenga sobre la dependencia emocional.

En resumen se van a trabajar dos bloques: las emociones, separando las propias de las ajenas. En el otro bloque se va a abordar la dependencia emocional, reforzando la autoestima, la seguridad y la automotivación. En otro apartado se profundizarán los objetivos y las metas propuestas para este proyecto.

### **3. Objetivos**

La elaboración de este plan de intervención tiene como finalidad la consecución de un único objetivo general: *“Generar un aprendizaje con respecto a la educación emocional”*. Con el análisis anterior se ha detectado la necesidad de intervenir sobre las emociones debido a que la huella emocional de estas mujeres ha contribuido a su problema de adicción actual. Por esta razón se ha visto conveniente marcar tres objetivos específicos y sus correspondientes metas<sup>2</sup>:

- Desarrollar la habilidad para gestionar las emociones propias
- Que identifiquen las emociones propias

---

<sup>2</sup> (véase tabla de objetivos en el anexo 1)

- Que controles las propias emociones
  
- Aprender a identificar las emociones ajenas
- Que mejore la comunicación no verbal
- Que se comuniquen eficazmente
- Que mejoren sus habilidades sociales
  
- Intervenir sobre la dependencia emocional
- Que logren aumentar su autoestima
- Que aprendan a automotivarse
- Que refuercen la seguridad en sí mismas
- Que identifiquen los estereotipos sociales

El punto de partida para la educación emocional es, sin lugar a duda, saber conocerse a sí mismos siendo este el primero objetivo específico que hemos marcado. Según Bisquerra (Bisquerra, 2003) la educación emocional tiene como objetivos: adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones; identificar las emociones de los demás; desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones; prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas; y desarrollar la habilidad para generar emociones positivas. La autoobservación, el autoanálisis, el autoconocimiento, son factores relevantes a la hora de poder conocer cuáles son mis emociones en cada situación y por qué han sido generadas. En el caso de la tristeza, se necesita identificarla como tal, después averiguar qué ha provocado esta emoción y por último cómo gestionarla. Cabe destacar que no hay emociones “buenas” o “malas” sino “agradables” o “desagradables”, pues todas las emociones son necesarias y normal sentir unas u otras, pero es necesario establecer unas pautas ayuden a controlar ciertas emociones, aprender de ellas o simplemente superarlas.

En segundo lugar, como seres sociales que somos y por la interacción constante con las personas, va a ser necesario identificar las emociones ajenas y no solo las propias. Identificar las emociones ajenas puede resultar más complicado porque es una mente y un cuerpo ajeno, sin embargo se pueden deducir las emociones y los estados de ánimo ajenos de una manera explícita, cuando se comunican verbalmente, o sea necesitamos una escucha activa. Por otro lado podemos identificar las emociones ajenas a través de

su lenguaje no verbal, es decir, lo que expresan con su lenguaje corporal o simplemente sintonizando un poco de empatía hacia los demás.

Por último, se ha establecido la necesidad de trabajar sobre la dependencia emocional presente en la mayoría de las mujeres de la comunidad. La manera para hacer sentir a una persona que dependa menos de otra y más de sí misma, es que sienta confianza en ella y para sentirse confiada necesita creer en sí misma. Es por esta razón que sí estas mujeres logran aumentar su autoestima, saber automotivarse, reforzar su seguridad y actuar bajo sus propios conceptos desechando los estereotipos culturales, entonces indirectamente estaríamos interviniendo sobre la dependencia emocional pudiendo alcanzar cierta independencia. Esto incluye el saber quererse, valorarse, estimarse, reconocer las propias necesidades, priorizarse, hacer planes, tomar decisiones, correr riesgos, equivocarse, aprender y volverlo a intentar.

#### **4. Metodología**

Una vez planteados los objetivos con sus correspondientes metas, es necesario establecer una estrategia metodológica que logre captar el interés de las mujeres de la URAD, teniendo en cuenta ciertos factores. En primer lugar pueden ser mujeres de diferentes edades, adicciones, situación social, emocional y motivacional. Unas tienen motivaciones intrínsecas y otras extrínsecas. Unas desean lograr un cambio por ellas mismas, es decir están automotivadas; otras por no perder o recuperar la custodia de sus hijos, por no cumplir una condena, por la presión familiar o cualquier otro motivo externo. Independientemente de donde pueda provenir la motivación, todas ellas tienen en común la necesidad de aprender a gestionar y adquirir aprendizajes en el ámbito emocional. Por lo tanto se pretende captar su atención de tal manera que participen en los talleres, no por su obligatoriedad sino porque deseen hacerlo. Para ello, utilizaremos técnicas que las motiven. En primer lugar, conocerán desde un principio todo el proceso de intervención y los objetivos que con este se quieren alcanzar. Tendrán conocimiento de todas las actividades para que ellas mismas decidan y controlen su proceso de aprendizaje eligiendo en qué sesiones participar, aunque siempre se procurará motivarlas a que participen a la mayor parte de las sesiones propuestas.

En todo momento se priorizará a cada una de ellas, es decir, la clave será transmitir que ellas son lo más importante y las que dan sentido al proyecto y no viceversa. Se seguirá un estilo empático-participativo para que la intervención con cada una de ellas juegue un papel facilitador con en el que se les acompañará en el proceso de identificación y aprendizaje de lo que quieren, necesitan y pueden llegar a hacer. Será necesario adoptar una actitud de acercamiento, confianza y empatía. Todos estos son factores que reforzarán la seguridad en sí mismas. También se utilizará el compromiso por su parte para incrementar la asistencia a las sesiones.

Una de las necesidades de las mujeres es ser escuchadas (escucha activa), frente a esto encontramos como debilidad el hecho de no disponer de la cantidad de tiempo que se quisiera para escuchar y trabajar con cada una de ellas. Como alternativa se ha creado la idea de compensar la falta de tiempo con espacios, es decir, no se puede crear tiempo, pero si se puede dar espacio, el necesario y el que ellas requieran. Para ello se ha creado un taller de educación emocional que va a ofrecer espacios como áreas de aprendizajes y por donde ellas se puedan mover siguiendo un enfoque metodológico lúdico, participativo y formativo.

La educación emocional requiere que se desarrollen ciertas competencias y habilidades por lo que será necesaria la transmisión de conceptos teóricos básicos que serán complementados con actividades lúdicas que, no solo fomenten la participación, sino que avale la estrategia que se propone seguir para nuestra intervención educativa.

El nombre del taller es “Mi casa es su casa”. Se utilizará como metáfora una casa compuestas de varios espacios, en el que cada espacio va a proporcionar un aprendizaje relativo a la educación emocional, buscando conseguir los objetivos específicos y metas propuestas. La utilización de esta metáfora tiene como finalidad facilitar la comprensión del proceso de intervención ya que acerca el contenido educativo a ejemplos cotidianos y prácticos fáciles de entender, pero sin dejar de perder su esencia. El eslogan de la estrategia es precisamente: *“no podemos regalar tiempo pero si podemos dar espacio”*.

Cada área de la casa supone alcanzar unos objetivos específicos y metas determinadas a través de una serie de actividades propuestas. Para ellos se ha tenido que crear el mapa de una casa y todos sus espacios específicos que se describirán a continuación.

La casa cuenta con once espacios de aprendizajes: el zaguán, el pasillo, el salón, la cocina, el comedor, el baño, el dormitorio, el vestidor, el cuarto de la colada, la azotea y el jardín.

### *Zaguán*

La casa cuenta con un zaguán, aquel lugar que une lo exterior con el interior. Es un espacio de tránsito obligatorio para entrar. Su puerta permanece abierta pero no implica que se haya accedido a la casa, sino que es una invitación del anfitrión para que las personas entren hasta la puerta principal. En este espacio, se invitarán a las mujeres a que entren a formar parte del taller, y se le proporcionará unas normas y cierta información útil sobre la casa que deberían saber antes de entrar. Se le facilitará una descripción sobre la casa y cada espacio que en ella hay. Recibirán el horario con los días y los espacios que estarán abiertos y sus respectivas actividades. Todas aquellas que quieran asistir y participar en el taller deberán pasar por el zaguán para conocer todo lo referente a la casa, todos sus espacios, los días que estarán abiertos y su correspondiente horario, el nombre de cada actividad y su finalidad. Se llevarán a cabo actividades entre las participantes cuya finalidad sea su presentación al grupo. Se tendrá en cuenta que los tiempos terapéuticos de cada mujer son diferentes, ya que cada una tiene su fecha de inicio y término del programa, e incluso a lo largo del taller habrá nuevos ingresos. Siempre que una mujer se una a nuestro taller, ésta deberá pasar un el zaguán y se les dedicará unos minutos con alguna dinámica de presentación. El hecho de que ninguna pase desapercibida en el grupo favorece la autoestima de la persona y refuerza la seguridad de sí mismas, esto contribuye directamente sobre la dependencia emocional.

### *Pasillo*

Una vez que la puerta de la casa se abra, se pasará por un pasillo que no se sabrá adonde llevará y habrá también un espejo en el que todo aquel que entre y salga se vea reflejado. El pasillo representa aquel camino que lleva algún lugar pero que desconocemos lo que nos espera, es decir el futuro, y en el espejo podemos contemplar nuestro presente, nuestro propio reflejo y ver lo que los demás ven pero desde nuestro propio punto de vista. También habrá un diario para las visitas que quieran compartir unos pensamientos, como se sienten, lo que esperan recibir en la casa, cómo se han visto al entrar, cómo se verán al salir o simplemente su nombre. Estará siempre en la

comunidad y a su disposición para que puedan acceder a él cuando lo deseen. Con esta herramienta de gran utilidad podremos trabajar en los tres objetivos: identificar las emociones propias, detectar las emociones ajenas e intervenir sobre la dependencia emocional reforzando la autoestima.

### *Salón*

Una vez recorrido el pasillo, se encuentra la sala de estar, un espacio usado para compartir con las personas. Este lugar es ideal para interacción y por su naturaleza será usado para mejorar las relaciones trabajando la asertividad, la empatía y la escucha activa y la comunicación eficaz y las propias emociones. En términos numéricos el salón tiene un 15% del objetivo 1 “Desarrollar la habilidad para gestionar las emociones propias” y un 85% del objetivo 2 “Aprender a detectar las emociones ajenas”.

### *Cocina*

La cocina es aquel lugar en el que entramos con el fin de satisfacer nuestras necesidades básicas: alimentarnos. Este espacio es creación, reciclaje y reutilización y todo esto conduce a un proceso de planificación. De los ingredientes de los que se disponen debemos pensar e intentar crear un producto final. Si este último llegase o no, a cumplir nuestras expectativas, en cualquiera de los casos hemos creado un aprendizaje para la siguiente vez. En la cocina también es necesario reciclar comidas ya preparadas o materiales ya usados para mejorar y alargar la vida útil de los que ya pensábamos que no tendrían más oportunidades. Por lo tanto la cocina crea una situación de aprendizaje que cumple plena y únicamente el objetivo 3 “Intervenir sobre su dependencia emocional” que abarca: el saber planificar como parte que ayuda a nuestra automotivación; y el transformar los errores en aprendizajes, influyendo en la actitud de las personas para que refuercen la propia seguridad.

### *Comedor*

El comedor es otra de las zonas comunes de la casa. Este espacio es peculiar ya que es mucho más que una zona donde nos alimentamos. Es el espacio de la sobremesa, un momento de comunicación, de transmisión de tradiciones y cultura y también de afecto, puesto que es de gran importancia y respeto acompañar a alguien en el momento de la comida, aunque el acompañante no coma. La mesa posee un código y unas reglas que

todos conocen, son normas del saber estar y de respeto hacia este momento y hacia las personas que nos rodeas. Este es otro de los espacios de interacción con las demás personas y en esta ocasión trabajaremos las habilidades sociales para poder afrontar y formular las críticas y también el respeto a las opiniones ajenas entendiendo y respetando los derechos asertivos que todos tenemos, superando todo estereotipo cultural y social transmitido. El 60% de los aprendizajes provienen del objetivo 2 “Aprender a detectar las emociones ajenas” y el 40% sobre el objetivo 3 “Intervenir sobre su dependencia emocional”.

### *Baño*

El baño de servicio es un lugar en el que se acude por necesidades básicas. Pero hay otro baño en el dormitorio de acceso restringido que será el de referencia para nuestro taller. Es una zona en la que nos centraremos en nuestro exterior para que repercuta en nuestro interior, es decir, las actividades propuestas estarán orientadas a reforzar la autoestima, trabajando nuestra imagen, identificando y valorando nuestras virtudes. En este espacio estaríamos dando cumplimiento al objetivo 3 “Intervenir sobre su dependencia emocional”.

### *Dormitorio*

En el dormitorio encontramos la zona de reposo. Aquel lugar donde nos refugiamos, buscando soledad, descanso, meditación, reflexión etc. Es donde se reflexiona sobre que todo lo ocurrido en nuestro pasado, donde se deja el cansancio y la fatiga y se cobran nuevas fuerzas para enfrentar un nuevo día, es decir, es un momento de reflexión y meditación encaminado hacia a adoptar una actitud positiva ante la vida. El dormitorio será un espacio donde se trabajará únicamente el interior del individuo desde las perspectiva del objetivo 1 “Desarrollar la habilidad para gestionar las emociones propias” en un 40% y el 60% proviene del objetivo 3 “Intervenir sobre su dependencia emocional”.

### *Vestidor*

El vestidor es un espacio, dentro del dormitorio, lleno de ropa y otros objetos que de vez en cuando hay que abrir para ordenar, renovar y remover. Así mismo ocurre en el interior de una persona con nuestros sentimientos y emociones. Esto requiere de una autoobservación para identificar nuestras emociones, tanto las positivas como las

negativas. En cuanto a las negativas, se aprenderá a gestionar y a prevenir sus efectos como son la ira, la tristeza o el miedo. Este proceso además requiere cambios que pueden ser positivos y así reforzar la seguridad de la persona. En esta estancia estaríamos, por lo tanto, creando procesos de aprendizaje por partes iguales del objetivo uno (1): “Desarrollar la habilidad para gestionar las emociones propias” y del objetivo tres (3): “Intervenir sobre su dependencia emocional”.

### *Cuarto de la colada*

El cuarto de la colada es donde se requiere de más esfuerzo por el mayor volumen de trabajo que supone. Aquí entran prendas usadas, sucias y arrugadas para salir limpias, planchadas y dobladas. Nuestra labor es separar las prendas por color, saber que cada material requiere un cuidado diferente, saber la temperatura y los productos correctos para que la ropa salga limpia. En este proceso nos podemos equivocar mezclando colores o tejidos y correr el riesgo de dañar las demás prendas. Este lugar permite que se tenga un autoconocimiento, reforzar las creencias positivas sobre mi y conocer a los demás. Por lo tanto se trabajaría en los tres objetivos: objetivo 1 “Desarrollar la habilidad para gestionar las emociones propias” el 50%; objetivo 2 “Aprender a detectar las emociones ajenas” el 20% y el objetivo 3 “Intervenir sobre su dependencia emocional”.

### *Azotea*

La azotea es el espacio más alto de la casa. Aquí se disfruta de las vistas, lo que ofrece el porvenir. La zona chill-out y el jacuzzi ofrecen disfrute y el horizonte nos da la confianza de que aunque no sepa lo que ha de llegar puedo tomar decisiones que pueden influir sobre ese futuro. El pasado ha quedado en otro nivel, atrás, puedo trabajar en mi presente para que mi futuro sea diferente. En esta área va a ser interesante reflexionar sobre nuestro futuro, nuestros sueños y metas abarcando los diferentes ámbitos personales: sentimental, laboral, familiar, etc. además la altura me permite ver mejor y prever circunstancias que pueden llegar a nuestra vida. Por lo tanto, en este espacio vamos a trabajar para nuestro futuro teniendo en cuenta aquellos aspectos que pueden afectar mis planes como son los enemigos de la automotivación y todos los aprendizajes tendrán como objetivo principal “Intervenir sobre su dependencia emocional”.



### *Jardín*

El jardín será una zona recreativa con actividades lúdicas y fuera del lugar convencional para las demás actividades. Es un espacio de evasión y de diversión para sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás. Deberá haber un control sobre las emociones propias, saber identificar las ajenas y también se podrá intervenir sobre la dependencia emocional a través de juegos, por lo que no se dejarán de cumplir los tres objetivos propuestos.

## **5. Actividades**

Categorización de las actividades. Las actividades ofrecidas en este taller se han categorizado según su naturaleza y su finalidad. A continuación se presenta dicha categorización y en el apartado de anexos se podrá encontrar la descripción de algunos de los juegos o actividades que se vayan a realizar, ordenadas por la categoría a las que pertenezcan. Por lo tanto, destacamos las siguientes actividades:

- **De presentación:** estas son actividades donde las participantes tendrán la oportunidad de darse a conocer y permiten un primer acercamiento y contacto mediante dinámicas que se realizarán para crear un ambiente cómodo para todas ellas y a la vez poder ser el enganche que despierte su interés por el taller propuesto.
- **De conocimiento:** este tipo de actividades pretende que las participantes se den a conocer a las demás personas tratando aspectos más personales, profundizando más que en las de presentación.
- **Para el contacto emocional:** son actividades que llevan a las participantes a pensar, meditar y reflexionar con el mundo interior, los sentidos y emociones. Llevan al descubrimiento de nuestras propias capacidades y nos indican nuestro estado y nos inducen a un cambio..
- **De afirmación:** en este tipo de actividades tienen un papel prioritario la afirmación de los participantes en cuanto a su motivación, autoconocimiento, seguridad y autoestima.
- **De comunicación:** en esta categoría se incluyen todas actividades cuyo papel es fundamental es estimular la comunicación entre las participantes. Se busca favorecer la escucha activa en la comunicación verbal, y por otra parte, estimular la comunicación no verbal.

- **De distensión:** son actividades propuestas para salir de la rutina y la monotonía. Permiten a los participantes gastar energías, pasar un tiempo agradable y divertirse.

Tras la categorización anterior se ha recopilado un abanico de actividades (disponibles en el apartado de anexo 2) que juntamente con los objetivos y metas se verán reflejadas por estancia en la siguiente tabla:

LUGAR	ACTIVIDAD	REF. OBJETIVO	METAS
<i>Salón</i>	Salón 1: de comunicación	Desarrollar la habilidad para gestionar las emociones	1. Que identifiquen las mociones propias 2. Que controlen las propias emociones
	Salón 2: de reflexión	Aprender a detectar las emociones ajenas	1. Que mejore la comunicación no verbal 2. Que se comuniquen eficazmente 3. Que mejoren las habilidades sociales
	Salón 3: de conocimiento		
<i>Cocina</i>	Cocina 1: de afirmación	Intervenir sobre su dependencia emocional	1. Que logren aumentar su autoestima 2. Que aprendan a automotivarse 3. Que refuercen la seguridad en sí mismas
	Cocina 2: de afirmación		
	Cocina 3: de afirmación		
<i>Comedor</i>	Comedor 1: de comunicación	Aprender a detectar las emociones ajenas	1. Que mejoren la comunicación no verbal 2. Que se comuniquen eficazmente 3. Que mejoren las habilidades sociales
	Comedor 2: de comunicación	Intervenir sobre su dependencia emocional	1. Que aprendan a automotivarse 2. Que refuercen la seguridad en sí mismas 3. Que identifiquen los estereotipos sociales
	Comedor 3: de afirmación		

<b>Baño</b>	Baño 1: Afirmación  Baño 2: Afirmación  Baño 3: Afirmación  Baño 4: afirmación	Intervenir sobre su dependencia emocional	1. Que logren aumentar su autoestima
<b>Vestidor</b>	Vestidor 1: de contacto emocional  Vestidor 2: de contacto emocional  Vestidor 3: de afirmación	Desarrollar la habilidad para gestionar las emociones propias  Intervenir sobre su dependencia emocional	1. Que identifiquen las propias emociones 2. Que controlen las emociones
<b>Dormitorio</b>	Dormitorio 1: de reflexión  Dormitorio 2: de afirmación  Dormitorio 3: de contacto emocional	Desarrollar la habilidad para gestionar las emociones propias  Intervenir sobre su dependencia emocional	1. Que refuercen la seguridad en sí mismas 2. Que refuerce la seguridad en sí misma
<b>Colada</b>	Colada 1: de contacto emocional  Colada 2: de reflexión  Colada 3: de afirmación	Desarrollar la habilidad para gestionar las emociones propias  Aprender a detectar las emociones ajenas	1. Que identifiquen las emociones propias 2. Que mejoren las habilidades sociales 3. Que refuercen la seguridad en sí mismas 4. Que identifiquen los estereotipos sociales

		Intervenir sobre su dependencia emocional	
<i><b>Azotea</b></i>	<p>Azotea 1: de afirmación</p> <p>Azotea 2: de afirmación</p> <p>Azotea 3: de conocimiento</p>	Intervenir sobre su dependencia emocional	1. Que aprendan a automotivarse
<i><b>Jardín</b></i>	<p>Jardín 1: de distensión</p> <p>Jardín 2: de conocimiento</p> <p>Jardín 3: de distensión</p>	<p>Aprender a detectar las emociones ajenas</p> <p>Fomentar la cohesión del grupo</p> <p>Reforzar las relaciones interpersonales</p>	1. Que mejoren las habilidades sociales
<i><b>Pasillo</b></i>	Pasillo: de contacto emocional	<p>Desarrollar la habilidad para gestionar las emociones propias</p> <p>Intervenir sobre su dependencia emocional</p>	<p>1. Que identifiquen las emociones propias</p> <p>2. Que logren aumentar su autoestima</p> <p>3. Que logren aumentar su autoestima</p>
<i><b>Zaguán</b></i>	Zaguán : de presentación		

## 6. Temporalización

La duración de este taller será de aproximadamente 8 semanas. Semanalmente se realizarán 8 sesiones repartidas en cuatro días a la semana de lunes a jueves por las tardes (falta determinar el horario exacto con la institución).

El taller cuenta con un total de 11 espacios de aprendizajes cada uno de ellos con múltiples objetivos específicos únicos establecidos. Estos espacios se abrirán combinándose dos por día y se ofrecerá una serie de actividades. Una vez que todos los espacios hayan sido abiertos, entonces se volverá a repetir el ciclo, con los espacios y sus objetivos pero con actividades diferentes. Las sesiones son independientes entre sí por lo que las mujeres que decidan participar podrán elegir a cuál sesión asistir o incluso repetir la sesión. A continuación se reflejará el cronograma de las actividades correspondientes a un ciclo:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
Semana 1	<b>Zaguán/pasillo</b>	<b>Cocina 3</b>	<b>Comedor 2</b>	<b>Dormitorio 1</b>
	<b>Salón 1</b>	<b>Baño 4</b>	<b>Vestidor 2</b>	<b>Colada 3</b>
Semana 2	<b>Azotea 1</b>	<b>Baño 1</b>	<b>Salón 2</b>	<b>Dormitorio 3</b>
	<b>Jardín 2</b>	<b>Comedor 1</b>	<b>Colada 1</b>	<b>Cocina 2</b>
Semana 3	<b>Baño 2</b>	<b>Jardín 1</b>	<b>Cocina 1</b>	<b>Azotea 3</b>
	<b>Colada 2</b>	<b>Salón 3</b>	<b>Comedor 3</b>	<b>Jardín 3</b>
Semana 4	<b>Dormitorio 2</b>	<b>Vestidor 3</b>	<b>Zaguán/pasillo</b>	<b>Cocina 3</b>
	<b>Azotea 2</b>	<b>Baño 3</b>	<b>Salón 1</b>	<b>Baño 4</b>

Las celdas con el color   referencian un nuevo inicio de ciclo de itinerario.

## **7. Evaluación**

Para una mejor ejecución del proyecto se llevará a cabo una evaluación cualitativa no limitada a los resultados, sino a todo el proceso de aprendizaje teniendo en cuenta las necesidades de las beneficiarias y su contexto. Se realizará una observación constante para extraer información subjetiva y descriptiva. Este método va a permitir reflexionar y tomar decisiones a lo largo del proceso por lo que aporta cierta flexibilidad para realizar cambios si fuera necesario, mejorando y perfeccionando la viabilidad y adaptabilidad de este proyecto educativo. Se realizarán informes semanales con las valoraciones extraídas en cuanto a la consecución de los objetivos y metas, con la ayuda de ciertos indicadores que servirán de guía para valorar el proceso. Dichos indicadores se ha marcado para evaluar la consecución de los tres objetivos específicos y sus correspondientes metas (véase anexo 1).

## 8. Presupuesto

### «Mi casa es su casa»

#### PERSONAL

FUNCIÓN	COSTE UNITARIO			Nº DE TRAB.	DURACIÓN CONTRATOS MESES	TIPO DE JORNADA	COSTES LABORALES TOTALES
	SALARIO MÓDULO	COTIZACIÓN SEG. SOC.	TOTAL				
Pedagoga	900€	288,71€	1188,71€	1	6	MEDIA	7.132,26 €
<b>SUBTOTAL COSTES DE PERSONAL</b>							<b>7.132,26 €</b>

#### FUNCIONAMIENTO

CONCEPTO	COSTE
<b>FUNCIONAMIENTO</b>	
Materiales fungibles	600,00 €
Ordenador y proyector	671.69 €
<b>TOTAL</b>	<b>1.271.69€</b>

#### TOTALES

PARTIDA	COSTE
PERSONAL	7.132.26 €
FUNCIONAMIENTO	1.271.69 €
<b>TOTAL</b>	<b>8403.95€</b>

## 9. Bibliografía

- Asociación Norte de Tenerife de Atención a las Drogodependencias (ANTAD). *Quiénes somos*. Recuperado de: <http://antad.es>
- Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar* (2ª ed.). Barcelona: CISS Praxis.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21 (1), 7-43.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*: [www.uv.es/=cholz](http://www.uv.es/=cholz)
- Pésico, L.(2005). *Inteligencia Emocional*. Madrid: LIBSA
- Roca E. (2003). *Cómo mejorar tus Habilidades Sociales* (3ª ed.). Valencia: ACDE



## 10. Anexos

### Anexo 1. Tabla de objetivos, metas e indicadores

Objetivos general		
<b><u>Generar un aprendizaje con respecto a la educación emocional</u></b>		
Objetivos específicos	Metas	Indicadores
Desarrollar la habilidad para gestionar las emociones propias	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que identifiquen las emociones propias</li> <li>2. Que controlen las propias emociones</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Identifican las emociones negativas</li> <li>3. Identifican las emociones positivas</li> <li>1. Previenen los efectos de las emociones negativas</li> <li>2. Manejan las emociones negativas</li> </ol>
Aprender a identificar las emociones ajenas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que mejoren la comunicación no verbal</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controlan su propia comunicación no verbal</li> <li>2. Saben percibir la comunicación no verbal de los demás</li> </ol>

	<p>2. Que se comuniquen eficazmente</p> <p>3. Que mejoren las habilidades sociales</p>	<p>1. Practican la escucha activa</p> <p>1. Aumentan su asertividad</p> <p>2. Conocen y se apoderan de sus derechos asertivos</p> <p>3. Aumentan su nivel de empatía</p>
<p>Intervenir sobre su dependencia emocional</p>	<p>1. Que logren aumentar su autoestima</p> <p>1. Que aprendan a automotivarse</p> <p>2. Que refuercen la seguridad en sí mismas</p>	<p>1. Identifican las creencias que tienen de sí mismas</p> <p>2. Reconocen sus propias cualidades</p> <p>4. Aprenden a valorarse y perdonarse</p> <p>1. Que logren priorizar sus necesidades y deseos</p> <p>2. Aprender a planificar</p> <p>3. Detectar los enemigos de la automotivación</p> <p>1. Adoptan una actitud positiva ante la vida</p> <p>2. Trasforman las experiencias negativas en aprendizajes</p> <p>3. Afrontar los cambios y</p>

		situaciones nuevas
	4. Que identifiquen los estereotipos sociales	1. Aprenden a ser indiferente a las ideas preconcebidas

## **Anexo 2. Algunas actividades agrupadas por categorización**

### **De presentación**

Nombre	El caramelo
Objetivo	Conocer los nombres de las participantes, sus comidas favoritas y sus hobbies y sus miedos.
Materiales	Caramelos de dos tipos diferentes
Descripción	Cada participante cogerá los caramelos que quiera, después puestas en círculos se les comunicará que se tendrán que presentar y las que han cogido el caramelo de tipo "A" dirá sus comidas preferidas; si es el caramelo de tipo "B" sus hobbies y si es de tipo "C" algo que le de miedo.

Nombre	La pelota
Objetivo	Aprender los nombre de cada participante
Materiales	Una pelota
Descripción	Las participantes formarán un círculo y se pasarán la pelota. La persona que vaya a pasar la pelota deberá decir su nombre. Cuando ya todas se hayan pasado la pelota diciendo su nombre, volverán a lanzarla diciendo el nombre de la persona a quien se la vayan a pasar.

### **De conocimiento**

Nombre	El bazar mágico
Objetivo	Profundizar el conocimiento interpersonal. Fomentar la cohesión y la autoestima
Materiales	Una pizarra y tiza
Descripción	La persona que anima el juego cuenta a las participantes que hay un gran bazar donde hay de todo, es mágico y especial . cada una puede coger la características que más desearía tener y puede dejar la que menos le gusta de sí misma. Solo se puede entrar una vez para dejar una cosa y coger otra. Cada persona escribe en un papel lo que dejaría y en otro lo que cogería, poniendo entre paréntesis su nombre. La pizarra está dividida en dos secciones: "COGER" y "DEJAR". Una vez que todas las personas tengas escritos sus papeles van entrando al bazar y colocando su papel en el lugar respectivo. A continuación se hace la puesta en común, comunicando las razones o motivos de sus elecciones.

Nombre	Frases incompletas
Objetivo	Profundizar el conocimiento de las demás personas. Valorar el mundo de los sentimientos
Materiales	Lista de frases
Descripción	Se reparten las hojas y cada cual las rellena individualmente y después hacemos una puesta en común.

### **De contacto emocional**

Nombre	Mis emociones
Objetivo	Conocer los tipos de emociones que experimentamos y que las causan.
Materiales	Ordenador y proyector
Descripción	Consiste en presentar y explicar las emociones primarias y secundarias y conocer las causas que dan lugar a su aparición.
Nombre	El radar emocional

Objetivo	Reconocer las emociones positivas y las negativas
Materiales	Rotuladores, post-it de colores
Descripción	Todos los participantes tendrán un total de diez post-it de dos colores diferentes en los que pondrán en los cinco de un color cinco experiencias positivas y en los otros cinco las experiencias negativas que hayan experimentado en el último mes. Una vez rellenados los post-it se explicará la pirámide de Maslow sobre las necesidades explicando el estado emocional resultante al cubrir las necesidades y cuando no se logran satisfacer. A continuación cada una pegará su experiencia, ya sea positiva o negativa, en una de las categorías de la pirámide. Posteriormente se explica con el uso de un cuadro, cómo gestionar esas emociones en función de dos tipos de actitudes proactiva y reactiva

Nombre	Efectos secundarios de las emociones
Objetivo	Conocer las áreas afectadas por las emociones negativas constantes
Materiales	Proyector y ordenador
Descripción	Será una sesión más teórica que las demás, sin dejar de transmitir los conocimientos de una forma dinámica. Consiste en explicar los efectos de las emociones a nivel físico, mental, relacional y social.
Nombre	Lo que tengo en mi mente
Objetivo	Identificar nuestra creencia sobre el rol de la mujer en la sociedad
Materiales	Hojas de papel, bolígrafos, pizarra y tiza
Descripción	En la pizarra se escribirá una serie de frases incompletas referente a la mujer. Cada una de las participantes escribirá en un papel el final de esas frases. Posteriormente haremos una puesta en común.

Nombre	Nueva visión
Objetivo	Romper los estereotipos sociales, culturales y de género
Materiales	Ordenador y proyector
Descripción	Se pasarán una serie de imágenes de personas y situaciones y las participantes deberán adivinar su profesión basándose únicamente en

	lo que ven
--	------------

Nombre	Llaves para abrir y para cerrar
Objetivo	Fomentar la toma de decisiones y la autoestima
Materiales	Diferentes tipos de llaves, hojas de papel y bolígrafos
Descripción	Cada participante cogerá la llave que más le guste y escribirá en una hoja aquellas puertas de su vida que quiera cerrar o mantener cerrada y las que desean abrir o que se mantengan abiertas. Posteriormente haremos una puesta en común

Nombre	Así me siento
Objetivo	Identificar las propias emociones y saberlas expresar
Materiales	Cartulinas, tijeras, pegatinas, rotuladores, pegamento, perforador, goma eva.
Descripción	Habrà un diario de visitas siempre disponible dentro del aula con pegatinas que representen las diferentes emociones. Las que deseen expresar su estado emocional en un momento concreto podrán o bien utilizar la pegatina correspondiente o dibujarlo. En la primera actividad de cada día se revisará el diario para ver si alguna ha hecho alguna aportación y si lo desea lo puede comentar en público.

Nombre	Viaje por mi interior
Objetivo	Adquirir técnicas para gestionar las emociones
Materiales	colchonetas
Descripción	Se creará un ambiente de silencio y relajación en el que todas van a estar tumbadas con los ojos cerrados recreando en su mente las situaciones que escuchen y las emociones que se vayan creando. Se utilizarán técnicas de respiración para controlar aquellas emociones negativas y otras técnicas que sirvan para el mismo fin. Cuando haya terminado todo, abrirán los ojos y en círculo comentarán como se han

### **De afirmación**

Nombre	Ponle color
Objetivo	Fomentar el pensamiento positivo
Materiales	Cartulinas de colores, tijeras, rotuladores, pegamento
Descripción	Esta actividad consiste en pensar en tres elementos positivos: un recuerdo alegre, una persona que queremos y un deseo para el futuro. Después asociarán estas ideas positivas a una cartulina escogiendo entre sentido todos los colores disponibles. Finalmente se hará una cartelera para poner todas ideas positivas que hayan surgido.

Nombre	Qué pienso yo, qué piensas tú
Objetivo	Aprender a formular una crítica y a recibirla
Materiales	Proyector, ordenador
Descripción	Puestas todas las participantes en círculo, compartirán sus experiencias de cuando han sido criticadas y cuando han tenido que formular una crítica. A través de su participación se irán construyendo conceptos correctos y descartando conductas erróneas.

Nombre	Mis derechos asertivos
Objetivo	Empoderarse de los derechos asertivos
Materiales	Cartulina, rotuladores, tijeras, chinchetas
Descripción	Las participantes recibirán la explicación del concepto de asertividad y los derechos asertivos que cada persona tiene. Todas juntas elaborarán una cartelera con cada uno de los derechos asertivos de una manera que siempre sea visible en un lugar estratégico de la comunidad.

Nombre	Búscate
Objetivo	Identificar las creencias sobre nosotros mismos y resaltar lo positivo
Materiales	Espejos
Descripción	Todas las participantes se mirarán fijamente en un espejo durante tres minutos sin decir nada. Posteriormente escribirán lo que han visto.

	Finalmente durante dos minutos se dirán frente al espejo todos aquellos aspectos positivos que han visto de sí mismas. Se terminará la sesión con un ejercicio de reflexión
--	---

Nombre	Cuida tu piel
Objetivo	Aumentar la autoestima mediante los cuidados personales de la piel
Materiales	Ingredientes alimentares: frutas, verduras..., plantas, discos de algodón, recipientes de plástico, toallas, guantes de látex, licuadoras, cuchillos, cuchara
Descripción	Se prepararán mascarillas a base de ingredientes naturales conociendo sus diferentes propiedades

Nombre	¡Vaya pelo!
Objetivo	Aumentar la autoestima mediante los cuidados personales del cabello
Materiales	Secadores, cepillos, horquillas, elásticos, toallas, laca, gomina, peines
Descripción	Las participantes aprenderán a hacer peinados y en general a compartir y adquirir nuevos conocimientos sobre peluquería

Nombre	Sanos por dentro
Objetivo	Aumentar la autoestima mediante los cuidados personales de la salud
Materiales	Licuadora, ingredientes alimentares: frutas y verduras
Descripción	En esta actividad se conocerán las múltiples propiedades que posee las frutas, las verduras y las plantas para nuestra salud. Se intercambiarán estos remedios caseros y se hará un recetario

Nombre	Filtrando mis contactos
Objetivo	Aprender a seleccionar las relaciones de nuestro entorno
Materiales	Cartulinas, hojas, bolígrafos
Descripción	Esta actividad consiste en hacer un mapa de relaciones referido a un entorno concreto con colores: verde (personas que asociadas con ellas nos desarrollamos personalmente), rojo (personas que nos producen conflictos constantes), amarillo (personas que nos aportan algo



	positivos pero nos hacen perder tiempo) y azul (personas a las que le aportamos y nos aportan). En función de los colores tengo que asignar un color a cada persona de mi entorno. Después de eso se explicará el significado de personas tóxicas y la necesidad de filtrar nuestro entorno
--	---

Nombre	El éxito está en mí
Objetivo	Tener más seguridad en sí mismas y aprender a planificar
Materiales	Proyector, ordenador, hojas de papel, bolígrafos
Descripción	Se proyectará un cortometraje de impacto para incrementar la motivación y las participantes realizarán una lista de metas que quisieran conseguir cuando terminara su programa terapéutico categorizándolas: laborales, familiares, personales, profesionales...

Nombre	Los enemigos de la motivación
Objetivo	Conocer e identificar aquellos aspectos que un tropiezo para la automotivación
Materiales	Proyector y ordenador
Descripción	Las participantes aportarán opiniones sobre aquellos aspectos que han no han permitido que llevasen a cabo sus planes. Después de la puesta en común se irán enseñando los enemigos de la motivación y se repartirá la ficha con el resumen de los mismos.

Nombre	Hablando conmigo
Objetivo	Fomentar el pensamiento positivo
Materiales	Hojas de papel, bolígrafo
Descripción	Esta sesión consiste en controlar el diálogo interno y los pensamientos transformando éstos últimos en pensamientos positivos. Para ello se explicará el tema y las técnicas para lograrlo: escribir el pensamiento negativo, cuestionarlo y transformarlo en positivo.

Nombre	Mi futuro como una receta
Objetivo	Aprender a planificar para alcanzar un objetivo y reforzar así la

	seguridad en sí mismas controlando el proceso
Materiales	Hojas de papel y bolígrafos
Descripción	Cada una de las participantes elegirá un alimento que cocinar. Para ello, deberán ellas mismas escribir la receta planificando los tiempos, las cantidades, etc.

Nombre	Experiencias que enseñan
Objetivo	Adquirir un aprendizaje de una experiencia ya sea esta positiva o negativa
Materiales	Alimentos en función de la receta elegida
Descripción	Las participantes tendrán la oportunidad de poner en práctica la receta que habían escrito y aprender del resultado obtenido.

### **De comunicación**

Nombre	Lo que dices sin hablar
Objetivo	aprender a comunicarse mediante el lenguaje corporal
Materiales	Fichas
Descripción	Se explicarán a los participantes el significado de muchos gestos que realizamos a diario con nuestro cuerpo y posteriormente puesto en círculo, cada participante deberá expresar un deseo o un pensamiento mediante la gestualidad sin poder hablar.

Nombre	¿Qué percibes tú?
Objetivo	Aprender a identificar las emociones ajenas mediante el lenguaje corporal
Materiales	Fichas con las diferentes situaciones
Descripción	A cada participante se le asignará una determinada escena para interpretar, relacionada con una emoción, en la que el lenguaje verbal coincidirá poco con el lenguaje corporal. Las demás participante deberán decir que han percibido y se discutirá sobre las distintas opiniones que se puedan crear.

Nombre	Cuéntame
Objetivo	Mejorar nuestra comunicación mediante la escucha activa
Materiales	Ficha con el relato
Descripción	Se realizará una dinámica que consiste en sacar del grupo a tres personas. A las personas restantes se les leerá una historia de pocas líneas. Una de las participantes que haya escuchado la historia se acercará a solamente una de las tres participantes que habían salido y le contará el relato. Esta participante se volverá a unir al grupo y contará la historia que su compañera le ha contado y volverá a contársela a una de las dos participantes que habían salido y ésta se integrará al grupo para contar el relato y se acercará a la última participante que al igual que las demás se unirá al grupo para contar la historia. La historia habrá sido transmitida entre cuatro personas distintas y seguramente habrá sido cambiada en comparación con la original por no tener una escucha activa.

Nombre	El espejo
Objetivo	Saber reproducir el mensaje recibido a través de la comunicación no verbal
Materiales	
Descripción	Todas las participantes formen una fila india. El último toca el hombro de la participante que está delante para que ésta se gire y vea unos movimientos que después tendrá que reproducir a la compañera que esté delante de ella. Esto sigue hasta el primero de la fila que reproducirá el movimiento delante de los demás, siendo todos testigos de la distorsión del mensaje original aun sin hablar.

Nombre	El prójimo como a mí mismo
Objetivo	Desarrollar la empatía
Materiales	Hojas de papel

	bolígrafo
Descripción	Todas las participantes deberán escribir en un papel: "yo (el nombre de la persona que está escribiendo) quiero que (el nombre de cualquier otra) haga (en este punto deberá escribir lo que desee que su compañera haga, ya sea que cante, que baile, et.). Cuando todas hayan terminado se recogerán todos los papelitos y la pedagoga explicará que este juego se llama "no hagas a los demás lo que tu no quieres para ti". Entonces la persona que escribió que otra hiciera algo, será quien lo haga. Esta dinámica trabaja la empatía y de la que se hablará después del juego

Nombre	Las gafas de la percepción
Objetivo	Distinguir la percepción subjetiva de las personas
Materiales	Seis gafas de juguete o de fiesta
Descripción	Las participantes se pondrán en círculo y cada una deberá ponerse una de las gafas ya sea la optimista, pesimista, detallista, desinteresada, exagerada etc. y deberá percibir la realidad a través del filtro de las gafas que le hayan tocada asumiendo ese rol durante veinte minutos. Al terminar el tiempo entre todas aportarán sus opiniones sobre la dinámica y su reflexión sobre esta temática