
Intervención psicopedagógica en la adolescencia

Proyecto Profesionalizador de Intervención en contextos no
formales

Autor: Cristina Alisente Barruelo
Tutora: Gloria Alicia de la Cruz Guerra
Grado en Pedagogía
Facultad de Educación / Universidad de La Laguna
Curso 2014/2015

Índice

Resumen.....	3
Abstract.....	3
Datos de identificación del proyecto	4
Justificación	5
Objetivos del proyecto	11
Metodología, propuesta de actuación.....	12
- Procedimiento/estrategia de intervención.....	12
- Actividades/Sesiones.....	13
Sesión 1: Estilos de comunicación y lenguaje no verbal	14
Sesión 2: autocontrol emocional	16
Sesión 3: El trabajo de la autoestima	18
- Agentes que intervienen	20
- Recursos necesarios	20
- Presupuesto y financiación	21
- Temporalización	21
- Seguimiento de cada acción.....	22
Propuesta de evaluación del proyecto.....	22
- Criterios e indicadores de evaluación	22
- Instrumentos de recogida de información. Metodología de análisis de los datos.	25
- Agentes que intervendrían.....	27
Bibliografía	28
Anexo	31
Anexo 1: Sesiones / Actividades.....	32
Anexo 2: Presupuesto	49
Anexo 3: Cronograma.....	51
Anexo 4: Seguimiento de cada actividad	55
Anexo 5: Instrumentos de evaluación.....	58
Anexo 6: Resultados de la evaluación.....	62

Resumen

El presente proyecto profesionalizador de intervención psicopedagógica se ha llevado a cabo con la intención de trabajar la mejora de la autoestima y el dominio de las habilidades sociales en un grupo de siete adolescentes del Gabinete Tamayada. Este proyecto surge tras conocer el elevado nivel de afluencia de adolescentes al servicio de Tamayada con problemáticas tales como el conflicto social y familiar, la inestabilidad personal o la inadaptación a nuevos contextos al encontrarse en situación de adopción, acogimiento familiar o riesgo social. En esta línea se propone una intervención grupal especializada que trabaje a través de sesiones los problemas de autoestima y habilidades sociales detectados, para lograr el buen desarrollo y la mejora de la calidad de vida de los/as adolescentes a nivel personal, familiar y social.

Abstract

This professional psycho-pedagogical intervention project has been out with the intention to work the improvement of self-esteem and the domain of social skills in a group of seven teenagers from the Tamayada Cabinet. This project was born after the high level of influx of teenagers at the service of Tamayada with problems such as social and family conflict, personal instability or maladjustment to new contexts to find adoption, foster and social risk situation. This line proposes a specialized group intervention that works through sessions of self-esteem and social skills problems detected, to achieve good development and improvement of the quality of life of teenagers to personal, family and social levels.

Palabras Clave: intervención psicopedagógica, autoestima, habilidades sociales, adolescentes, conflicto familiar y social, inestabilidad personal, inadaptación, intervención especializada, desarrollo y mejora.

Key Words: psycho-pedagogical intervention, self-esteem, social skills teenagers, family and social conflict, personal instability, maladjustment, specialized intervention, development and improvement.

Datos de identificación del proyecto

Nos encontramos ante un proyecto profesionalizador de intervención psicopedagógica dirigido a un grupo de siete adolescentes de entre trece y veinte años de edad. La población seleccionada pertenece al grupo de usuarios/as del Gabinete Tamayada y presentan problemáticas diversas como retraso madurativo, problemas de conducta, inadaptación al contexto familiar y social, déficit de atención y problemas psicológicos diversos en su mayoría relacionados con la afectividad. Aunque todos/as presenten problemáticas diferentes, guardan como denominador común la inestabilidad social y familiar, que afectan directamente a la autoestima y el bienestar personal de estos/as adolescentes. En este sentido se propone una intervención grupal para trabajar las habilidades sociales y la mejora de la autoestima con el fin de solventar tanto su inseguridad en las relaciones sociales como su inestabilidad personal y familiar.

El modelo de intervención psicopedagógica que se presentará en este proyecto profesionalizador surge tras conocer el contexto del Gabinete Tamayada y detectar la necesidad de poner en marcha una intervención educativa que trabaje para la mejora de estabilidad emocional, social y familiar de estos/as adolescentes. Se pretende en este sentido crear una intervención psicopedagógica en la que ambos campos profesionales ofrezcan sus servicios especializados a este grupo de adolescentes con el objetivo de trabajar de manera más específica, global y especializada en el manejo de las habilidades sociales y la mejora de la autoestima.

El Gabinete Tamayada es un servicio especializado, ubicado en La Laguna desde 1997, compuesto por profesionales de la Pedagogía y la Psicología que ofrecen atención a menores y familias en situación de acogimiento familiar, adopción (preadopción y postadopción), conflictividad o riesgo social, o posible situación de desamparo. El servicio especializado de intervención terapéutica que ofrece Tamayada cuenta con el apoyo y la colaboración de organismos externos y está vinculado al trabajo conjunto con la Dirección General de Dependencia, Infancia y Familia (DGIF) del Gobierno de Canarias. Además mantiene contacto con organismos como centros escolares, centros de salud y otros recursos sociales que puedan ayudar a entender el contexto del usuario y por lo tanto a mejorarlo a través del trabajo conjunto. Por otra parte,

Tamayada extiende sus servicios a la atención de usuarios derivados por la Dirección General en las islas menores de La Palma y El Hierro.

El servicio que ofrece Tamayada también se dirige a usuarios/as particulares que requieran de sus servicios tanto en el área pedagógica como psicológica (dislalias, problemas de pareja, TDAH...), de forma presencial en su sede de La Laguna. Tamayada no solo abarca la intervención terapéutica individual, sino que organiza terapias familiares y sesiones grupales a través de talleres tanto para menores, como para padres y madres.

Justificación

La elaboración de este proyecto profesionalizador se ha llevado a cabo tras conocer el contexto del Gabinete Tamayada y el alcance de sus intervenciones. Tras conocer el contexto de dicha institución puede comprobarse cómo el número de casos de adolescentes que acuden a Tamayada, con problemáticas relacionadas con el conflicto social, la inestabilidad familiar y un nivel de autoestima y aceptación personal bajo, es muy elevado. En esta línea se decide crear un proyecto de intervención psicopedagógica que trabaje sobre estas problemáticas a través de la mejora de la autoestima y el dominio de las habilidades sociales. Se propone esta intervención como una nueva alternativa que no aparece como novedad en el trabajo en grupo, pues ya existía, pero sí en la temática y la metodología seleccionadas.

Para llevar a cabo este proyecto se propone un modelo de intervención psicopedagógica especializado, que trabaje con los/as adolescentes aplicando una metodología dinámica y participativa que trate de solventar las carencias tanto personales como sociales anteriormente citadas y que proponga la obtención de herramientas para los/as participantes con el fin de aumentar su seguridad tanto personal como social a corto y a largo plazo. Para ello se propone la construcción de sesiones donde se trabaje la mejora de las habilidades sociales y la autoestima a través de diferentes actividades donde se buscará la máxima participación, motivación y auto-aprendizaje por parte de los/as adolescentes.

La adolescencia se presenta como la etapa en la que una persona deja atrás su niñez, para empezar a construir su perspectiva de adulto. Es una etapa marcada por un sinnúmero de cambios corporales, actitudinales, estéticos e incluso cognitivos. Un proceso en el que el/la adolescente busca la expansión de sus relaciones y la construcción del ser social. Además, el/a adolescente se sitúa en un nuevo contexto en el que la expansión social, la informatización de la sociedad, la independencia del hogar y un tiempo condicionado por las actividades extraescolar y los nuevos horarios formales marcan las pautas de su vida.

Frente a este contexto tan cambiante y teniendo en cuenta que nos enfrentamos a un grupo de adolescentes en situación de acogimiento familiar y de adopción, con problemáticas sumadas a las ya nombradas como son la inestabilidad personal o el conflicto social y familiar, la elección de este proyecto se debe a la necesidad de colaborar con este colectivo para que a través del dominio de las habilidades sociales y la mejora de la autoestima se promueva una mejora en la estabilidad personal y social de estos/as sujetos. A través de esta intervención se pretende fomentar el aprendizaje, crecimiento y dominio de habilidades que hasta ahora estos/as adolescentes no controlan y que aumentarán la seguridad en sus relaciones y de sí mismos/as.

Este grupo de adolescentes se enfrenta a situaciones de acogimiento familiar, adopción y prevención, lo que significa que han sido participantes de un contexto de inestabilidad familiar que ha marcado los primeros años de su vida en los que “la relación existente entre el contexto familiar y el desarrollo cognitivo y socio-emocional”¹ es vinculante en el desarrollo de los/as mismos/as. Los/as menores que ofrecen este tipo de características se han enfrentado a un clima de complicaciones y distorsiones familiares en la que los padres y madres biológicos/as, por causas diversas, presentan negligencias a la hora de responder a las necesidades de sus hijos/as. Es por eso que se considera como opción el traslado de los/as menores a unidades familiares estables que puedan favorecer su desarrollo en buenas

¹ Oliva Delgado, A., Parra Jiménez, A. (2004). *Contexto familiar y desarrollo psicológico durante la adolescencia*. Universidad de Sevilla. Recuperado 12 de marzo de 2015 de: https://scholar.google.es/scholar?q=contexto+familiar+y+desarrollo+psicol%C3%B3gico+durante+la+adolescencia&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar&sa=X&ei=pQcIVfKmJ4TxUIzsg_gG&ved=0CB4QgQMwAA

condiciones psicológicas y ambientales. En esta línea, las instituciones buscan el tipo de medida más apropiada (acogimiento, adopción...).

La complejidad de este contexto solicita, en muchas ocasiones, la necesidad de una intervención profesional que ayude a conseguir metas como aprender a convivir con los/as iguales, fomentar acciones de colaboración social, construir un modelo de personalidad sólido, y estabilizar su situación familiar, pretendiendo solventar esta demanda a través de actividades y evaluaciones que consigan obtener la mejora de los individuos y garantizar un desarrollo sano y controlado de cara a su adolescencia y a su vida como adultos. Las instituciones ofrecen la intervención profesional como un recurso, para conseguir la estabilidad que se ha perdido y orientar a la estructura familiar para el crecimiento mutuo en armonía y buenas condiciones.

El pensamiento adolescente está marcado por las complejidades que su pasado ha impuesto en él/ella, sin embargo debe aprovecharse esta etapa para potenciar en ellos/as la necesidad de abrir paso a la aceptación de una nueva y estable realidad; a “entender con plenitud su condición, asumirla y resolver las cuentas pendientes con ese pasado desconocido, desconcertante y doloroso”.² A través de la intervención han de buscarse esos sentimientos de reencuentro, aceptación e integración que necesitan estos/as adolescentes para recuperar su estabilidad.

Consecuentemente, se produce en el hogar un clima más inestable, no necesariamente conflictivo, marcado por la disminución de atención del menor hacia sus padres, consecuencia de las características de la etapa y caracterizado por una expansión social. Este aumento de atención hacia lo social es vinculante en el entramado de cambios que el/la adolescente alberga y que están directamente relacionados con la autoestima y el perfil social, cuestiones que deben ser atendidas pues pueden suponer un problema conductual e incluso de desarrollo, afectando al

² Pereira, R. (Comp.) (2011). *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid: Morata. Pp. 317

comportamiento, al pensamiento, a la atención escolar e incluso a la perturbación del clima familiar³.

La familia cumple una función muy importante en esta etapa a través de la atención, la solidaridad, la escucha o la efectividad, ayudando al menor a encontrar en su hogar el apoyo que necesita para su estabilidad emocional y que influye tanto en sus relaciones como en su autoestima. Es por eso que el contexto de estos/as adolescentes supone un reto mayor de adaptación a auto-aceptación.

Los seres humanos tendemos a llevar una vida social muy activa pues es a través de la comunicación como el ser humano aprende, comparte y evoluciona. Dentro de la explosión de cambios de la vida de un/a adolescente se ha podido comprobar cómo la socialización ofrece a cada uno la comprensión, escucha y satisfacción que busca en esta nueva etapa; es por eso que el manejo de una buena comunicación y unas habilidades sociales controladas propicia el aprendizaje, comprensión, estabilidad y satisfacción que el/la adolescente está buscando.

Por otro lado, es en esta etapa donde el/a adolescente se empieza a conocer a sí mismo/a y elabora sus modelos de actuación. La influencia social y familiar, y la estructuración personal de los ideales son tres contextos que están relacionados con la conformación del yo adolescente y que marcará el futuro social e individual del mismo⁴.

Las relaciones en la adolescencia funcionan como síntoma de un buen desarrollo psicológico, evitando problemas en la autoestima y de habilidades interpersonales los cuales pueden suponer una amenaza para la estabilidad emocional y social del individuo. El trabajo en el conocimiento de las habilidades sociales controladas funciona como un elemento positivo, haciendo que el adolescente disfrute de las redes sociales de forma consciente y positiva. Por lo tanto el/la adolescente no busca solo el

³ Alfaro, J., Casas, F., López, V. (2015). *Bienestar en la infancia y adolescencia*. Psicoperspectivas, individuo y sociedad, 14, 1. Recuperado 10 de marzo de 2015 de: <http://www.scielo.cl/pdf/psicop/v14n1/art01.pdf>

⁴Rice Philip, F. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura* (9ª Edición). Prentice Hall. Pp. 261-268.

aumento de las relaciones sociales para compartir otras visiones del mundo, sino que busca en ellas apoyo que contribuye a su propio bienestar.⁵

“La relación del adolescente con sus iguales es un factor clave para el desarrollo de la identidad personal, la independencia del núcleo familiar y el establecimiento de relaciones heterosexuales”⁶, facilitando así la entrada al universo de nuevos pensamientos que construirán la visión del mundo del adolescente.

Tanto la autoestima como el apoyo social determinan el nivel de satisfacción de una persona, pues a través de una buena autoestima un/a individuo se siente seguro/a en sus actos y determina además sus buenas relaciones. Las buenas relaciones suponen para los/As adolescentes la obtención de ese apoyo social que están buscando. Un conjunto que influye en su mejor estado de ánimo, estableciendo un nivel positivo en las relaciones sociales, los actos y los pensamientos. (San Martín. L, Barra. E; 2013)

En este sentido podemos decir que en la adolescencia la visión que los demás tengan sobre uno mismo no solo va a afectar a la autoestima sino al nivel de relación social. No obstante, no podemos olvidar que aunque esta relación social aparezca como una determinación importante, mantener un nivel de autoestima estable es de vital importancia pues “la baja autoestima se relacionaría con estados afectivos negativos que, si son frecuentes o están accesibles fácilmente en la memoria, podrían incidir negativamente en los juicios que los adolescentes hagan de sus vidas”⁷.

La autoestima es un concepto ambiguo que no se construye en un día, ni permanece estable en el tiempo sino que se va moldeando en función del contexto al que una persona se enfrenta cada día. Los adolescentes tienden a vincular su autoestima a las opiniones que los demás tengan sobre ellos/as mismos/as. La autoestima a su vez está directamente vinculada con nuestro estado de ánimo pues podemos presentar

⁵Orcasita Pineda, L. T., Uribe Rodríguez, A. F. (2010). *La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes*. *Psychologia: avances de la disciplina*, 4, 2. Recuperado 10 de marzo de 2015 de: <http://www.revistas.usbbog.edu.co/index.php/psychologia/article/view/182/159>

⁶Inglés Saura, C. (2009). *Enseñanza de habilidades interpersonales para adolescentes*. Programa PEHIA. Ed. Pirámide. Pp.21.

⁷Barra, E., San Martín J. L. (2013). *Autoestima, apoyo social y satisfacción vital en adolescentes*. Sociedad Chilena de Psicología Clínica. *Terapia psicológica*, 31, 3. Santiago de Chile. Pp.291. Recuperado 11 de marzo de 2015 de: <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v13n3/art03.pdf>

síntomas de alegría por algo bueno que nos ha pasado, y verse afectada por una opinión negativa de otra persona.

Asimismo, el miedo al rechazo, los intentos de adaptación social, las opiniones negativas de los demás o la falta de apoyo por parte de los seres queridos son factores que influyen negativamente en la percepción del autoconcepto, afectando a nivel cognitivo y produciendo respuestas negativas como la ansiedad, trastornos alimenticios o vulnerabilidad.⁸

A través de este proyecto, se pretende fomentar una metodología en la que la participación de todos los adolescentes sea el mayor reto. Adquirir habilidades sociales en una dinámica de grupo supone activar las relaciones entre los participantes para buscar así la comunicación, el intercambio o el aprendizaje mutuo. Para lograr que este fomento de participación tenga aceptación por los/as adolescentes debemos pensar en adaptar cada temática a sus gustos y preferencias a través de actividades propias de la edad. El descubrimiento, el uso del espacio o la distribución de tareas por grupos, activa el interés por participar de esta población y se consigue así una mayor atención y por lo tanto, una mejor asimilación de los conocimientos.⁹

“La dinámica del grupo se puede considerar como un método de cura terapéutica y busca e intenta, al igual que el psicoanálisis, operar un cambio en los individuos con vistas a su mejor adaptación [...], incluye el estudio y la utilización del grupo como medio para provocar cambios en las organizaciones más complejas”¹⁰

El trabajo en grupo se presenta como una alternativa positiva en la que no existe la figura del profesional como autoridad máxima, sino como un miembro más del grupo que se encarga de guiar las acciones pero también de participar y de formar parte del equipo, buscando una intervención activa en todo momento, y logrando un aprendizaje mutuo profesional-participante.

⁸Rice Philip, F. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura* (9ª Edición). Prentice Hall. Pp.173-184.

⁹Deltoro Rodrigo, E. (2006). *Cómo trabajar con adolescentes en el tiempo libre*. Libros certeza. Pp. 68-70.

¹⁰Garaigordobil Landazabal, M (2008). *Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en Derechos Humanos*. Psicología. Ed. Pirámide. Pp.63.

La sociedad está cambiando continuamente y el/la adolescente adapta sus acciones a un mundo en el que el consumismo y la digitalización avanzan a pasos agigantados. La vida de un/a adolescente actual debe analizarse desde el punto de vista de que es más independiente que años atrás. Por otro lado, debe tenerse en cuenta la contextualización de los/as adolescentes a los/as que va dirigido este proyecto, los cuales deben sumarse problemáticas tales como la inadaptación familiar, la disrupción social o la inestabilidad emocional, a este clima de cambios causados por la propia adolescencia.

Dentro de esta nueva concepción del adolescente y de la implicación de este con la socialización y la dependencia se plantea este proyecto profesionalizar con el fin de solventar problemas en la autoestima y crear conciencia sobre la importancia del control de las habilidades sociales en esta etapa, con el fin de establecer herramientas de autodesarrollo y lograr así una estabilidad en los adolescentes, no solo para formarse como persona adulta, sino para encontrar un desarrollo pleno en los contextos personal, familiar y social.

Objetivos del proyecto

En base a la situación de inseguridad personal, malestar social e inestabilidad personal y familiar que presentan los/as destinatarios/as de este proyecto, además de las características que engloban a cada uno debido a su situación de acogimiento familiar, adopción o prevención se plantean los siguientes objetivos a conseguir:

Objetivo general 1: Potenciar el dominio de habilidades sociales sanas y controladas en los/as adolescentes.

Objetivos específicos:

- Mejorar las relaciones entre los/as iguales
- Potenciar el respeto a la diversidad
- Promover la relación equitativa e igualitaria entre sexos
- Fomentar el autocontrol emocional
- Mejorar el conocimiento sobre uno mismo/a y sobre los/as demás
- Fomentar acciones de respeto, escucha, colaboración y compañerismo

- Mejorar la comunicación a través del fomento del uso del buen lenguaje y la asertividad
- Motivar al aumento de relaciones sociales
- Motivar en la práctica de actividades sociales saludables

Objetivo General 2: Mejorar la autoestima de los/as adolescentes

- Mejorar el autoconcepto
- Mejorar la visión positiva de uno/a mismo/a
- Fomentar la mejora de la autoestima social (ver las relaciones sociales de manera positiva)
- Aumentar la seguridad en uno/a mismo/a

Metodología, propuesta de actuación

- Procedimiento/estrategia de intervención

Con el fin de trabajar para conseguir los objetivos propuestos anteriormente se plantea para este proyecto profesionalizador una metodología en la que se desarrollarán sesiones grupales que abarcarán temáticas diferentes pero vinculadas directamente con la mejora de la autoestima y el aprendizaje de habilidades sociales. (Se adjunta en anexo N°1) Para ello se utilizará la metodología del trabajo colaborativo entre todos/as los asistentes buscando promover la participación y el auto-aprendizaje.

El trabajo grupal colaborativo promueve, no solo la creación de un conocimiento mutuo veraz, sino también motiva a la cooperación, la igualdad, la importancia de las relaciones sociales y la importancia del papel de todos/as los/as asistentes en la construcción de ese aprendizaje.

Cada una de las sesiones planteadas pretende realizar diferentes actividades y algunas dinámicas y role-playing con el fin de conseguir una mayor participación y motivación en los/as asistentes/as. En este sentido se plantean las sesiones como estructuras de auto-aprendizaje para los/as adolescentes, pues a través de su participación activa serán protagonistas en el aprendizaje de los contenidos que se proponen. Esto quiere

decir que se propone una metodología en la que los/as participantes con sus aportaciones y colaboraciones en las actividades, debates o juegos sean capaces de construir una misma idea, un aprendizaje mutuo y enriquecedor que proporcionará a cada adolescente la capacidad de construir un nuevo modelo de aprendizaje social.

El fin de estas sesiones es lograr un cambio en la realidad de los/as adolescentes en el sentido en que sean capaces de utilizar los aprendizajes obtenidos a modo de herramientas para su desarrollo personal, social y familiar.

Esta estructura se propone con la intención de acabar con la formalidad de aprender únicamente utilizando teorías, y buscando potenciar el aprendizaje a través de actividades y juegos participativos que no solo motivan a los/as adolescentes a asistir a las sesiones y colaborar, sino que también fomentan el auto-aprendizaje resaltado anteriormente.

Finalmente cabe destacar que la intervención profesional consiste en la introducción de cada bloque temático en el transcurso de las sesiones, además de actuar como dinamizadores de las actividades y apoyo al grupo en el caso de observar dudas o evitar que el ritmo de trabajo se paralice.

Lugar	Sala de Psicomotricidad del Gabinete Tamayada
Participantes	7 adolescentes en situación de adopción, acogimiento familiar y prevención de entre 13 y 20 años de edad
Profesionales	1 pedagoga (alumna en prácticas) 1 psicólogo de Tamayada
Sesiones	8 sesiones 1 hora de duración

- **Actividades/Sesiones**

El presente proyecto cuenta con una estructura de ocho sesiones que trabajan temáticas vinculantes en el cumplimiento de los objetivos de este proyecto como son la mejora de la autoestima y el dominio de las habilidades sociales sanas y controladas de los/as adolescentes. Cabe destacar que tanto las actividades como las dinámicas que se proponen en cada sesión han sido elaboradas teniendo en cuenta las

limitaciones de cada uno/a de los/as participantes y adaptándolas a cada una de ellas para que podamos conseguir la participación y la viabilidad en este contexto.

Las sesiones se organizan de la siguiente manera:

- Se introduce la temática que se va a trabajar y se deja un espacio para el debate y la opinión sobre la misma.
- Se aclaran dudas sobre la temática expuesta.
- Se introducen las actividades en las que se pretende integrar el contenido clave de cada sesión.
- Se introducen algunas dinámicas o juegos (dependiendo de cada sesión) con el fin de motivar a los/as asistentes a participar en el juego, evitando una posible desmotivación.
- Se termina el encuentro evaluando la sesión por parte de los/as adolescentes.

En un primer momento se produce la presentación del grupo (asistentes y profesionales) y se presentarán las normas que todos/as los participantes deben respetar durante cada sesión (Se adjunta en anexo N°1).

En el desarrollo de cada sesión se explica tanto la temática que aborda en dicha sesión como las actividades que se van a desarrollar, así como la metodología. Además, para cada una de las sesiones, se hace referencia a los objetivos que pretenden conseguir. A continuación se exponen tres de las sesiones más vinculantes e importantes en la consecución del aumento de la autoestima y el dominio de las habilidades sociales, objetivos principales de este proyecto. El resto de las sesiones diseñadas también utilizan alternativas para la consecución de los objetivos planteados (Se adjunta en el anexo N°1).

Sesión 1: Estilos de comunicación y lenguaje no verbal

Como **objetivos principales** que pretenden alcanzar esta sesión encontramos los siguientes: mejorar las relaciones con los/as iguales, potenciar el respeto a la diversidad, aprender a conocerse mejor a uno/a mismo/a y los/as demás, potenciar acciones de respeto, escucha, colaboración y compañerismo, mejorar la comunicación y aumentar la seguridad en uno/a mismo/a.

Conocer los estilos que utiliza cada persona para comunicarse ayudan a entender las reacciones de los/as demás o incluso a nosotros/as mismos. A su vez, conocer la importancia del lenguaje no verbal significa el control de miradas, gestos o reacciones hacia otras personas. Es importante controlar la comunicación con los/as demás como fase principal del trabajo de las habilidades sociales. Saber comunicarnos y comprender los estilos en que nos comunicamos ayuda a las personas a mejorar sus relaciones y a entender muchas actitudes a la hora de expresarnos.

Trabajaremos inicialmente los estilos de comunicación pero, antes de pasar al trabajo del lenguaje no verbal, se les explicará a los adolescentes la importancia de los gestos, la posición de nuestras manos o hasta el estilo de vestir para que una persona identifique nuestro estado de ánimo, nuestro gusto o la respuesta facial ante alguna situación. Es por ello importante aprender a valorar el lenguaje no verbal y a interpretarlo para evitar problemas en la comunicación.

¡Conócete, conócelos!

Esta actividad consiste en presentar a los/as adolescentes un cuadro (se adjunta en anexo N°1) con los estilos de comunicación analítico, enérgico, amistoso y expresivo. Para el desarrollo de esta actividad dividiremos a los adolescentes en dos grupos, a cada uno se le repartirá una fotocopia con el cuadro de estilos comunicativos elaborado para que un grupo lea dos estilos y los otros dos sean leídos por el grupo restante. Una vez terminada la lectura se pedirá a los/as adolescentes que se identifiquen con uno de esos estilos y que expliquen el por qué. Además se les preguntará si identifican a algún amigo en un estilo concreto¹¹.

Dinámica: Cuestión de interpretar

A continuación, pasamos a realizar una dinámica que consiste en interpretar los estilos de comunicación a modo de teatro/role-playing. Se coloca a los participantes por parejas (incluyendo un profesional pues son impares) y se les da una tarjeta (se adjunta en anexo N°1) en la que se representa una situación cotidiana del día a día de

¹¹ Toledo Padrón, Z. (2014) *Apuntes de la asignatura Educación Social Especializada*. Departamento de Historia y filosofía de la ciencia, la educación y el lenguaje. Cuarto curso de Grado de Pedagogía, primer cuatrimestre. Curso 2014-2015. Universidad de La Laguna. La Laguna, Tenerife.

una adolescente. Se trata de representar la situación que les ha tocado, y que está relacionada con situaciones cotidianas de la vida de los/as adolescentes, tal y como ellos la desarrollarían en la realidad. El siguiente paso consiste en que sus compañeros/as identifique qué estilo comunicativo han utilizado para dicha representación.

“¿Quién es qué?”

La siguiente actividad consistirá en interpretar algunos estados de ánimo a través de imágenes cuyo único dato son las expresiones corporales del personaje que aparece en ellas. Se les dará a los/as adolescentes una hoja con diferentes viñetas en las que se reconocen actitudes diferentes en el personaje. El/la profesional dirá en voz alta los estados de ánimo que corresponden con las viñetas de manera desordenada y los/as adolescentes deberán identificar cada uno de ellos.

Sesión 2: autocontrol emocional

En muchas ocasiones en las que vivimos situaciones de malestar en casa, con los amigos o con nosotros mismos tendemos a reaccionar de forma negativa con los/as demás. Debemos aprender que ese tipo de reacciones son causadas por una actitud o situación que provoca una respuesta negativa. Para evitar ese tipo de respuestas y la negatividad que suponen, tanto a nivel social como personal, trabajaremos el autocontrol emocional.

El trabajo con el autocontrol emocional es vinculante en el cambio o mejora que estos/as adolescentes necesitan a la hora de relacionarse con sus iguales en la sociedad, además de controlar ciertas actitudes adversas que se viven en el hogar y ayudar a sentirse mejor con ellos/as mismos a través del control de sus propias emociones. Todo ello implica que el trabajo del autocontrol emocional busque la consecución de **objetivos** tales como: mejorar las relaciones con los/as demás, potenciar el respeto a la diversidad, potenciar acciones de escucha, respeto, colaboración y compañerismo, mejorar la comunicación en todos los contextos, mejorar el autoconcepto y la visión positiva sobre uno/a mismo/a y aumentar la seguridad en las relaciones y en uno/a mismo. Controlar las emociones es en este contexto un factor clave de cambio y de mejora para mantener una autoestima más

elevada en los/as adolescentes y evitar situaciones de conflicto que no solo afectan a la tranquilidad de los/as demás sino a nivel personal.

“Conoce las emociones”

La siguiente actividad consiste en presentar a los/as adolescentes los tipos de emociones que hay y sus significados. Para ello utilizaremos un cuadro de emociones disponible en el “Programa Ulises” (se adjunta en anexo N°1) en el que encontraremos un listado acompañado de su significados a modo de diccionario. A continuación dividiremos los/as adolescentes en dos grupos, un grupo tendrá el listado de emociones y otro el listado de significados. El grupo que posee el listado de significados leerá uno al azar para que sus compañeros del otro grupo averigüen de qué emoción se trata¹².

“Cada conducta con su emoción”

La siguiente actividad tiene como propósito trabajar las emociones que hemos clasificado anteriormente. Para ello vamos a crear situaciones en las que el adolescente reaccione utilizando emociones distintas. Las situaciones las leerán ellos mismos a través de una tarjeta y cada uno explicará al resto la emoción que sentiría ante dicha realidad. Se les facilitará a los adolescentes la parte del cuadro trabajado anteriormente que recoge los tipos de emociones pero sin los significados para que puedan apoyarse en ese recurso a la hora de responder.

Utilizaremos para ello las siguientes frases¹³:

1. Que en casa te castiguen sin ordenador, sin salir o sin jugar a la consola por haberte portado mal.
2. Cuando estas paseando con una chica o chico que te gusta y te invita al cine.
3. Cuando sales con tus amigos a la plaza.
4. Cuando te dan la nota de una asignatura que no se te da bien y está aprobada.

¹²Cómas Verdú, R., Moreno Arnedillo, G., Moreno Arnedillo, J. (2002). *Programa Ulises: aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional. Cuaderno del monitor*. Pp.21. Recuperado 25 de febrero de 2015 de: http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises_monitor.pdf

¹³Marcuello García, A. A. *Técnicas de control emocional*. Gabinete de psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño. Ferrol. Recupera el 25 de febrero de 2015 de: http://psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml

5. Tienes que presentarte a un grupo de personas que no conoces de nada.
6. Que tus amigos no te avisen para salir y salgan ellos.
7. Tener que decirle a una chica o chico que te gusta.

“Dinámica: El lado bueno de las cosas”

Durante la siguiente dinámica trabajaremos el autocontrol emocional de manera que los/as adolescentes aprenderán a transformar sus pensamientos negativos en positivos. Para ello se ha elaborado un cuadro con frases que indican pensamientos negativos y al lado se acompaña su transformación en pensamiento positivo (se adjunta en anexo N°1). En este cuadro cada pareja de frases (negativa con su correspondiente positiva) tendrán un color que las identifique.

La dinámica consiste en recortar todas las frases del cuadro elaborado y esconderlas por todo el espacio disponible. Los/as adolescentes deberán agruparse por parejas y agarrarse de la mano sin poder soltarse. Consiste en que cada pareja encuentre las frases que han sido escondidas.

El siguiente paso es reunirse todas las parejas y empezar a unir las frases de acuerdo a los colores correspondientes a modo de puzle. Una vez formado de nuevo el cuadro se leerán en voz alta esas frases para comprobar cómo un mal pensamiento puede convertirse en positivo si somos optimistas.

Sesión 3: El trabajo de la autoestima

Los/as adolescentes a los/as que va dirigido este proyecto mantienen en común un nivel de autoestima bajo. Además la mejora de esta se plantea como una de los objetivos principales por lo que se ha considerado desarrollar una dinámica específica que trabaje la mejora de la autoestima de manera más concreta.

Las actividades que se proponen a continuación se elaboran con la finalidad de mejorar el autoconcepto de los/as adolescentes para que aumente la seguridad en ellos/as mismos/as. Además se pretende trabajar que cada adolescente construya una visión positiva sobre sí mismo/a y consiga aumentar su autoestima a nivel social, que comprendan que cada uno/a forma parte esencial en el mundo.

Todo esto ayuda a conocerse mejor y a mejorar la seguridad a la hora de relacionarse con los demás. Además se proponen actividades en las que no solo se maneja el nivel de autoestima sino algunas habilidades sociales como el respeto, la escucha, la colaboración y el compañerismo.

“Dinámica: El ovillo de lana”

Para realizar esta actividad pediremos a todos los participantes que se pongan de pie en la sala y que formen un círculo, los profesionales también se incluirán como parte de esta actividad. El objetivo de la misma es trabajar la visión personal y nuestro valor en el mundo. Consiste en utilizar un ovillo de lana como instrumento central, de forma que dicho objeto se vaya pasando de un participante a otro hasta lograr crear una estructura a modo de tela de araña. El primero en empezar la actividad enrollará un trozo de lana en su dedo y se presentará a los demás con su nombre y seguidamente compartirá una cualidad positiva con todo el grupo.

El objetivo es nombrar una estructura final que simbolice la importancia que tienen las personas en el mundo sea cual sea su aspecto, cualidad, etnia... si una de las personas falla la estructura se desmonta.

“Jugando con adjetivos”

La siguiente actividad consiste en facilitar a los/as adolescentes una tabla con adjetivos (se adjunta en anexo N°1). A continuación se colocarán por parejas y deberán anotar en esa tabla el nombre de la persona con quien les ha tocado. Consiste en seleccionar los adjetivos que creen que definen a su pareja y cuando hayan terminado todos decirlos en alto para que conozcamos las cualidades de cada uno de ellos y que la persona a la que se está definiendo de su opinión sobre lo que se ha dicho de ella.

“La aspiradora”

La siguiente dinámica consiste en colocar pelotas de colores por todo el espacio disponible en la sala de forma desordenada. Los/as adolescentes deberán colocarse por parejas y uno de ellos llevará los ojos tapados. La dinámica consiste en que cada pareja de adolescentes consiga el mayor número de pelotas posibles, sin embargo cuentan con la dificultad de que el único miembro de la pareja que las puede coger es

el que mantiene los ojos tapados, el otro/a será el que guía a su compañero/a por el espacio.

- Agentes que intervienen

En el desarrollo de las sesiones y la consecución de los objetivos de este proyecto intervienen dos profesionales: una estudiante de pedagogía en prácticas y un psicólogo del Gabinete Tamayada. Nos encontramos ante un proyecto que se ha llevado a cabo y es por eso que la intervención se ajusta a la disponibilidad de estos profesionales.

El papel del psicólogo que intervine en estas sesiones es el de actuar como dinamizador, ofreciendo una figura cercana que favorezca la participación de los/as adolescentes, y reencauzar una dinámica en el caso de que se haya perdido el hilo de la misma. Además actuará como observador y se encargará del seguimiento de la acción.

La alumna en prácticas tomará el papel de explicar la temática que se va a trabajar en cada sesión, presentar las actividades y explicarlas a los/as asistentes y participar en ellas a modo de apoyo. También actuará como observadora y llevará a cabo la evaluación final.

- Recursos necesarios

Recursos Humanos	Recursos Materiales
1 Psicólogo	Material fungible (papel, bolígrafo...)
1 Alumna de pedagogía en prácticas	Pizarra blanca
	Reproductor DVD
	Televisión
	Ovillo de lana
	Pelotas de plástico pequeñas y pelota de goma

- **Presupuesto y financiación**

Para la elaboración de este proyecto se ha tenido en cuenta la disponibilidad de recursos materiales y humanos disponibles en la institución. La financiación de aquellos materiales y fotocopias que se han necesitado adquirir para la puesta en práctica de las actividades han sido financiados por el Gabinete Tamayada. Además el Gabinete ofrece la colaboración de uno de sus psicólogos para este proyecto por lo que el presupuesto estaría destinado a gastos de impresión y material fungible necesitado en algunas actividades.

Como se ha nombrado anteriormente, la financiación y el presupuesto de este proyecto se ha delimitado en gastos de fotocopias y material fungible puesto que se han utilizado recursos humanos y materiales disponibles en la institución en la que se ha llevado a cabo. En este sentido se ha elaborado un presupuesto estimado con los costos aproximados que supondría este proyecto en una nueva implementación, sin tener en cuenta disponibilidad de recursos (consultar anexo N°2).

- **Temporalización**

Para llevar a cabo la elaboración y puesta en marcha de este proyecto se ha llevado a cabo una temporalización concreta que ha sido fundamental para obtener los objetivos y ordenar la secuencia de actividades del mismo. El proyecto ha sido elaborado para su construcción y puesta en marcha en un período de cuatro meses, coincidiendo con el período de prácticas establecido por la Universidad de La Laguna. Abarcará desde febrero hasta mayo del presente año.

Durante la primera semana de febrero se llevo a cabo un análisis del contexto de la institución con el fin de extraer información suficiente sobre la población adolescente y sus principales problemáticas para poder establecer los objetivos del proyecto. Seguidamente se elaboraron las primeras sesiones una vez recopilada la información y elaborados los objetivos. Por medio del seguimiento de cada actividad se fueron elaborando las siguientes sesiones hasta completar el período establecido y acabar con la evaluación (se adjunta en anexo N°3).

- Seguimiento de cada acción

Durante cada una de las sesiones se propone que la alumna de prácticas y el psicólogo de la institución, encargados de llevar a cabo la intervención, asuman el papel de observadores con el fin de evaluar el nivel de participación, motivación o comprensión de las temáticas que se están trabajando. Además al finalizar cada una de las sesiones se propuso que el psicólogo realizara una pequeña entrevista informal a los/las adolescentes con el fin de comprobar tanto su interés como opinión sobre lo trabajado:

- ¿Qué es lo que más te ha gustado de la sesión de hoy?
- ¿Qué es lo que menos te ha gustado de la sesión de hoy?
- ¿Qué puntuación darías a la sesión de hoy?

Es una entrevista informal que no pretende evaluar el contenido o los objetivos trabajados, pero sí conocer datos que pueden ayudar a la mejora de sesiones futuras y conseguir establecer ese clima de motivación y participación buscado que ayude a los/as adolescentes a implicarse más en cada sesión y a potenciar el aprendizaje de sus contenidos. (Se adjuntan los resultados en anexo N°4).

Propuesta de evaluación del proyecto

- Criterios e indicadores de evaluación

En el siguiente apartado se pretende llevar a cabo una propuesta de evaluación de las sesiones que se han planteado en este proyecto. Se proponen varios criterios e indicadores con el fin de construir líneas de evaluación que nos ayuden a determinar la eficacia de los objetivos planteados y la viabilidad o no del proyecto elaborado, además de aportar una fuente de información que nos ayudará a reconocer fallos o inadaptaciones del proyecto y elaborar a partir de ellos una propuesta no solo de mejora, sino de adaptación a los usuarios y a la propia institución.

Participación de los/las adolescentes: se pretende conseguir la participación activa de todos o la mayoría de los/las adolescentes en las sesiones, valorando su intervención en la aportación de información durante las explicaciones teóricas, su colaboración en las actividades, la exposición de dudas u opiniones... Se pretende conseguir que los/las

adolescentes formen parte activa y fundamental en las sesiones convirtiéndose en los/las verdaderos/as protagonistas.

Como **indicadores** de medición de la **participación** se establecen los siguientes:

1. ¿Los/las adolescentes intervienen regularmente en las sesiones?
2. ¿A los/las adolescentes les gustan los temas que se trabajan en las sesiones?
3. ¿Se observan silencios la mayor parte del tiempo? ¿Los silencios son muy poco comunes en las sesiones?
4. ¿Los/las adolescentes crean debates relacionados con la temática de la sesión que se está trabajando?
5. ¿A los/las adolescentes les gusta acudir a las sesiones grupales?
6. ¿A los/las adolescentes les gusta cómo se llevan a cabo las sesiones (su estructura, su manera de trabajar, sus dinámicas)?
7. ¿Los/las adolescentes puntúan de manera positiva cada sesión?
8. ¿Los/las adolescentes se sienten en un ambiente cómodo para hablar y contar experiencias abiertamente?
9. ¿Los/las profesionales están satisfechos/as con el desarrollo de las sesiones en general?
10. ¿Los/las profesionales intervienen en las sesiones de manera activa y participativa?

Equidad: el concepto de equidad se presenta como algo ambiguo y complicado pues no solo busca una igualdad entre sexos o de acceso equitativo, sino un equilibrio entre las posibles desigualdades contextuales que se puedan desarrollar en las dinámicas grupales que se ha construido. En este sentido se pretende medir la equidad como una igualdad entre los/las adolescentes dejando de lado las diferencias de sexo y por su puesto las desigualdades físicas o intelectuales que presentan los/las participantes de este proyecto. Se pretende conseguir lograr un equilibrio en el que ninguna desigualdad sea visible y el acceso a las actividades, dinámicas y debates esté adaptados a todos los/las adolescentes por igual.

Podemos establecer como **indicadores** de la **equidad** los siguientes aspectos:

1. ¿Se observa comunicación activa entre los/las adolescentes?
2. ¿La relación entre los/las adolescentes es despectiva? ¿Se observa discriminación hacia alguno de los compañeros/as?
3. ¿Se respetan las opiniones de todos los/las participantes por igual? ¿Los/las adolescentes se escuchan respetando todo tipo de opiniones e intervenciones? ¿Se observan burlas entre los/las adolescentes?
4. Cuando se lleva a cabo un juego o actividad, ¿Alguno de los/las participantes excluye a otro/a por condiciones o aspectos raciales o intelectuales?
5. ¿Se observa compañerismo entre los/las adolescentes? ¿Trabajan de manera conjunta?
6. ¿Los/las profesionales permiten la participación de todos los/las adolescentes siempre que quieran?
7. ¿Los/las profesionales se comportan de manera selectiva con algunos/as adolescentes y con otros/as no?
8. ¿Las actividades están adaptadas a las diferentes necesidades de cada participante?
9. ¿Las dinámicas están adaptadas a las características de cada adolescente?

Asimilación de conocimientos: se busca conseguir en los/as adolescentes una respuesta asertiva hacia la aplicación de las temáticas trabajadas y su aplicación en la vida real. Con ello se quiere conseguir la utilización de las herramientas aprendidas en cada sesión como complemento a la realización de actos diarios y a la consecución de la mejora de la vida de los/as participantes.

Se establecen los siguientes **criterios** con el objetivo de medir la **utilidad personal** de los/las adolescentes y los/las profesionales:

1. ¿Los temas trabajados son de interés para los/as adolescentes?
2. ¿Los/as adolescentes pueden relacionar cada tema trabajado con su actividad personal?
3. ¿Los/as adolescentes han utilizado alguna herramienta de las adquiridas en contexto?
4. ¿Los/as adolescentes han mejorado la comunicación con sus iguales?

5. ¿Los/as adolescentes se sienten mejor consigo mismos/as?
6. ¿Los/as adolescentes actúan de manera más relajada en todos los contextos?

- **Instrumentos de recogida de información. Metodología de análisis de los datos.**

Para llevar a cabo la recogida de información que necesitamos para evaluar el proyecto a través de los criterios establecidos anteriormente, se han elaborado dos cuestionarios de escalas, valoraciones y preguntas abiertas que pretenden recoger la información suficiente para responder a los indicadores establecidos y determinar la viabilidad, efectividad y respuesta social del proyecto elaborado. En este caso se ha decidido elaborar dos cuestionarios, uno dirigido hacia los/as adolescentes y el restante dirigido a los/as profesionales que lo han llevado a cabo (se adjunta en anexo N°5).

La determinación de llevar a cabo dos cuestionarios y no otros instrumentos de evaluación está relacionada con el tiempo y la disponibilidad tanto de los/as profesionales como de los/as adolescentes. Los cuestionarios funcionan como un instrumento más accesible para todos/as que puede completarse sin presión y que no implica la dedicación de un tiempo elevado. Además se pretende buscar la mayor veracidad posible en las respuestas de los/as mismo/as, por lo que el anonimato y la libre selección de respuestas pueden funcionar como un elemento a favor.

Teniendo en cuenta que se ha establecido un método de evaluación en cada sesión, a través de preguntas de valoración hacia los/as adolescentes, ambos cuestionarios elaborados serán entregados post-proyecto, lo que supone que serán cumplimentados en la última sesión establecida.

Análisis de los resultados.

Una vez cumplimentados ambos cuestionarios por parte de los/as adolescentes y de los/as profesionales (la alumna de prácticas y el psicólogo encargados/as de las sesiones) se han obtenido las siguientes conclusiones (se adjunta en anexo N°6):

En el apartado anterior de este proyecto se concretaban como dimensiones a analizar la participación, la equidad y la asimilación de conocimientos, en esta línea se han

desarrollado los cuestionarios que ahora analizamos, con el fin de comprobar la efectividad conseguida en estos tres contextos, además de la consecución de los objetivos planteados siendo los mismos el dominio de las habilidades sociales y la mejora de la autoestima de los/as adolescentes.

En cuanto a la evaluación de la participación se han obtenido resultados muy positivos, obteniendo calificaciones altas tanto por parte de los/as participantes como por parte de los/as profesionales quienes califican dicho criterio con la valoración más alta. Este alto nivel de participación está relacionado con la aceptación de las sesiones por parte de los/as adolescentes que afirman que les gusta asistir, que se sienten bien en ellas; siendo corroborado por los datos obtenidos, y contrastado a su vez por los profesionales quienes consideran que los/as adolescentes han perdido sus miedos e inseguridades y que se sienten más tranquilos en las sesiones en las que han intervenido.

En lo referente a la equidad que se quería obtener en el transcurso de estas sesiones podemos comprobar también resultados positivos. Los/as adolescentes afirman que les gusta relacionarse con los demás, trabajar en equipo y compartir opiniones entre ellos. Estos datos nos hacen pensar en una aceptación de todos/as los asistentes y en una colaboración mutua a la hora de desarrollar cada actividad. Asimismo, si lo comprobamos y contrastamos con las afirmaciones consideradas por parte de los/as profesionales, podemos verificar cómo las actitudes discriminatorias que se observan son pocas o ninguna por lo que las dos versiones verifican un mejor nivel de equidad, llegando a considerarlo como óptimo. Además la mayor parte de los/as adolescentes ante esta situación, afirman que han mejorado sus relaciones con los/as demás.

Por otra parte, en relación a la asimilación de conocimientos y directamente relacionado con la mejora de la autoestima y el dominio de las habilidades sociales encontramos las siguientes afirmaciones. Los/as adolescentes consideran que lo trabajado durante las sesiones ha mejorado aspectos de sus vidas como ayudar a sentirse mejor consigo mismo/a (mejora de la autoestima), o que las relaciones con los/as iguales se han incrementado y mejorado, dando como resultado una mejora en

la comunicación (ahora se comunican mejor) con los/as demás (mejora de las habilidades sociales).

Podemos afirmar que en la mayoría de los casos se asegura haber entendido lo que se ha trabajado, afirmación que los/as profesionales corroboran en su cuestionario, ya que los datos recogidos afirman que los/as adolescentes se sienten bien durante las sesiones, están cómodos y se observan mejoras personales, pudiendo estar relacionadas con esta asimilación de conocimientos pues una mayor motivación ayuda a interesarse más por lo que se trabaja y, por lo tanto, a aprender de ello.

Finalmente cabe destacar que a través de la interpretación de estos datos podemos considerar los objetivos de este proyecto trabajados y conseguidos en un nivel óptimo. Tanto los/as adolescentes como los/as profesionales han afirmado haber vinculado los temas trabajados con una mejora personal y social pudiendo conseguir sentirse mejor consigo mismos/as, mejorar sus niveles de comunicación y relación y haber perdido miedos e inseguridades. Además las sesiones han sido calificadas con unas puntuaciones bastante altas (se adjunta en anexo Nº6) por lo que la intervención ha sido aceptada por los/as destinatarios y apoyada por los/as profesionales. Es por ello que podemos confirmar la viabilidad del proyecto y exponerlo como una alternativa de trabajo con otros grupos de adolescentes que necesiten trabajar las mismas características, pudiendo adaptar a cada situación específica.

- **Agentes que intervendrían.**

Los evaluadores en este caso serían los/as profesionales encargados de llevar a cabo las sesiones grupales, la alumna en prácticas y el psicólogo. En este sentido la evaluación de este proyecto será participante pues no solo se cuenta con la ventaja de que tanto la alumna de prácticas como el psicólogo, conocen las características del grupo que está siendo evaluado, sino que además se conocen las características de la institución y manejan información más veraz y ajustada a la realidad. Por otra parte es importante la comunicación adolescentes y profesionales, por lo que es más sencillo y viable conseguir esta visión interna del desarrollo del proyecto de la mano de aquellos/as profesionales que lo han implementado y que han llevado a cabo, durante

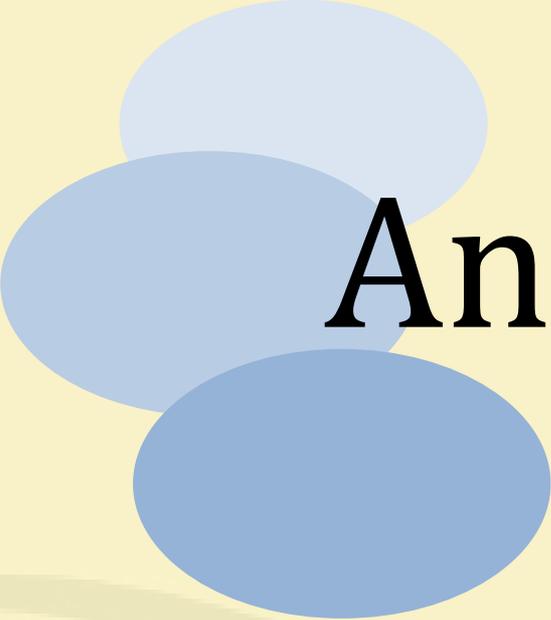
el proceso, estrategias evaluativas como la observación o el seguimiento de las sesiones.

Bibliografía

- Alfaro, J., Casas, F., López, V. (2015). *Bienestar en la infancia y adolescencia*. Psicoperspectivas, individuo y sociedad, 14, 1. [Versión electrónica] Recuperado 10 de marzo de 2015 de: <http://www.scielo.cl/pdf/psicop/v14n1/art01.pdf>
- Barra, E., San Martín J. L. (2013). *Autoestima, apoyo social y satisfacción vital en adolescentes*. Sociedad Chilena de Psicología Clínica. *Terapia psicológica*, 31, 3. Santiago de Chile. Recuperado 11 de marzo de 2015 de: <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v13n3/art03.pdf>
- Cómas Verdú, R., Moreno Arnedillo, G., Moreno Arnedillo, J. (2002). *Programa Ulises: aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional. Cuaderno del monitor*. Recuperado 25 de febrero de 2015 de: http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Ulises_monitor.pdf Pp. 21
- Cristen, E. (2014, 04, 12). *Fragmento Cobardes*. [Archivo de vídeo] Recuperado 6 de abril de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=GBrY2fhugeE>
- Deltoro Rodrigo, E. (2006). *Cómo trabajar con adolescentes en el tiempo libre*. Libros certeza.
- Fernández, M. (2004). *Los estudios españoles sobre adopción y acogimiento familiar 1974-200*, 81. *Boletín de psicología*. Recuperado 12 de marzo de 2015 de: <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N81-1.pdf>
- Garaigordobil Landazabal, M. (2004). *Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en Derechos Humanos*. Psicología. Ed. Pirámide.
- Garra López, A., Gómez Fragueta, J. A., Lungo Martín, M. A., Romero Triñames, E. (2002). *Promoción del desarrollo personal y social. Construyendo salud. Guía del alumno*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. España.
- Imagen de representación de lenguaje no verbal. Recuperado 4 de febrero de 2015 de: <http://www.pearltrees.com/s/pic/or/emociones-69925985>

- Inglés Saura, C. (2009). *Enseñanza de habilidades interpersonales para adolescentes. Programa PEHIA*. Ed. Pirámide.
- Junta de Andalucía (2009). *Abre los ojos, el amor no es ciego*. Instituto andaluz de la mujer. Consejería para la igualdad y el bienestar social. Andalucía. Recuperado 17 de marzo de 2015 de: <http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/sites/miraporlaigualdad/images/descargas/Abre%20los%20ojos.pdf>
- Libres de Bullying (2013, 08, 13). *El Encargado. Corto sobre el acoso escolar*. [Archivo de vídeo] Recuperado 6 de abril de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=WgiB06NN05E>
- Marcuello García, A. A. *Técnicas de control emocional*. Gabinete de psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño. Ferrol. Recupera el 25 de febrero de 2015 de: http://psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes. Proyecto de promoción de salud mental para adolescentes y padres de adolescentes*. Salud pública. Promoción de salud y epidemiología. Recuperado 12 de marzo de 2015 de: <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/AdoCompleto.pdf>
- Moll, S. (2014, 10, 27). *Tipos de acoso escolar*. [Archivo de vídeo] Recuperado 6 de abril de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=Bhj7Uv8s18k>
- Nosotros somos Musulmanes (2013, 08, 15). *El peligro de las redes sociales*. [Archivo de vídeo]. Recuperado 6 de abril de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=Ak3qp4qRAiY>
- Oliva Delgado, A., Parra Jiménez, A. (2004). *Contexto familiar y desarrollo psicológico durante la adolescencia*. Universidad de Sevilla. Recuperado 12 de marzo de 2015 de: https://scholar.google.es/scholar?q=contexto+familiar+y+desarrollo+psicol%C3%B3gico+durante+la+adolescencia&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart&sa=X&ei=pQcIVfKmj4TxUIzsg_gG&ved=0CB4QgQMwAA

- Orcasita Pineda, L. T., Uribe Rodríguez, A. F. (2010). *La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes*. *Psychologia: avances de la disciplina*, 4, 2. Recuperado 10 de marzo de 2015 de: <http://www.revistas.usbbog.edu.co/index.php/psychologia/article/view/182/159>
- Paz Bermúdez, M. (2003). *Déficit de autoestima. Evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. Pirámide
- Pereira, R. (Coord.). (2011). *Adolescentes en el siglo XXI. Entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid: Morata
- Psic0social (2010, 10, 4). *La asertividad*. [Archivo de vídeo]. Recuperado 6 de abril de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=QSvd5EliUQ8>
- Rednoviolenciagex (2011, 04, 8). *Adolescentes hablan sobre las relaciones de pareja y la violencia de género*. [Archivo de vídeo]. Recuperado 23 de marzo de 2015 de: <https://www.youtube.com/watch?v=E8TSRgY5tQM>
- Rice Philip, F. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura* (9ª Edición). Pretice Hall.
- Rodríguez Ruiz, C. *Ficha Tortuga, Dragón y Persona*. [Mensaje de un blog]. Recuperado 23 de abril de 2015 de: <http://www.educayaprende.com/juego-educativo-para-desarrollar-la-asertividad/>
- Toledo Padrón, Z. (2014) *Apuntes de la asignatura Educación Social Especializada*. Departamento de Historia y filosofía de la ciencia, la educación y el lenguaje. Cuarto curso de Grado de Pedagogía, primer cuatrimestre. Curso 2014-2015. Universidad de La Laguna. La Laguna, Tenerife.
- Torres Castaño, A. (2010). *Perfiles de competencias socioafectivas de niñas y niños en riesgo psicosocial (tesis doctoral)*. Servicio de publicaciones ULL. La Laguna, Tenerife. Recuperado 10 de marzo de 2015 de: <http://www.tesis.bbtck.ull.es/ccssyhum/csz64.pdf>



Anexo

Anexo 1: Sesiones / Actividades



Presentación del grupo: Sesión 1

1. Todos los miembros de la sesión se presentarán diciendo su nombre al resto.
2. A continuación cada participante compartirá con el resto un hobby que tenga o algo que le guste mucho hacer (bailar, escuchar música, montar en bicicleta...)
3. Se establecen unas normas para el buen funcionamiento del grupo:
 - Respeto a las opiniones de todos los compañeros por igual.
 - La participación, el espacio y el aprendizaje pertenece a todos por igual.
 - Los comentarios, historias o vivencias personales que cada uno quiera comentar se quedarán entre los miembros del grupo y no sobrepasarán los límites del espacio.
4. Finalmente formaremos un círculo con los/as participantes y los/as profesionales y utilizaremos una pelota de goma. Uno de los/as profesionales pasará la pelota a un/a adolescentes y le preguntará el nombre y el hobby de alguno/a de sus compañeros/as. La pelota irá pasando por todos/as hasta que se hayan identificado los/as asistentes así como los/as profesionales.

Sesión 1: Estilos de comunicación y lenguaje no verbal

“Conócete, conócelos”

Para esta actividad que se plantea como la primera de la sesión, se utilizó el siguiente cuadro que recoge los cuatro estilos comunicativos definidos y explica las características de cada uno de ellos. El cuadro se utilizó como muestra para los/as adolescentes de la explicación que se había mantenido sobre los estilos comunicativos más comunes. Además se empleó para identificar personalmente el estilo que utiliza cada uno y el de sus amigos o familiares.

Este cuadro ayuda a entender el modo en que una persona puede comunicarse sino que además nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos y a las personas que nos rodean. Muchas veces juzgamos los actos de los demás por no entender quizás su estilo comunicativo, es por ello que se emplea este cuadro al inicio de las sesiones para que todos/as los participantes entiendan que se ven a comunicar de una manera

determinada y que hay que respetar a los/as compañeros que utilizarán otro método de comunicación diferente dependiendo de su forma de ser.

Es importante conocernos y conocer a los/as demás para acertarnos y aceptarlos/as tal y como su estilo comunicativo los/as define.

<u>Analítico</u>	<u>Enérgico</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Presenta menos asertividad y menos empatía • Introverso • Reservado • Bajo contacto social • Planificador • Exigente • Espacio personal amplio • Pensativo • Habla si está seguro • Poco flexible 	<ul style="list-style-type: none"> • Es más asertivo y menos empático • Se centra en sí mismo/a • Se comunica con órdenes • Muy directo/a • Controladores/as • Buenos para dirigir grupos o empresas
<u>Amistoso</u>	<u>Expresivo</u>
<ul style="list-style-type: none"> • Es más empático y menos asertivo • Conecta bien con las personas en pequeños grupos/con sus amigos/as • Ayuda a resolver problemas • Es cercano • Tiene miedo al rechazo • Es controlador • Se entrega mucho a los demás por lo que es fácil de manipular 	<ul style="list-style-type: none"> • Es una persona asertiva y empática • Alegre • Quieren estar con los demás • Impulsivos • Sociales • Se saltan las normas para conseguir conectar con los demás • Buenos organizadores y dinamizadores de juegos o fiestas • Piensan en ellos y en los demás

“Cuestión de interpretar”

Para la realización de la dinámica de interpretación que tendrán que llevar a cabo los/as adolescentes tras haber conocido e identificado los estilos de comunicación consiste en la realización de un role-playing utilizando las siguientes contextualizaciones:

Conquistando a un chico o chica que te gusta
Un amigo o amiga te invita a pasar una semana de vacaciones en la playa
De caminata por el Teide, empieza a nevar y hace frío
Jugando un partido de fútbol

Cada una de estas situaciones ha sido adaptada a las características de los/as adolescentes, así como a sus intereses con el fin de potenciar una mejor interpretación y motivación.

“¿Quién es qué?”

La presente actividad se presenta como un método de relación entre las facciones de una persona y la interpretación del lenguaje no verbal que las mismas simbolizan. Para ello se ha seleccionado la utilización de la siguiente plantilla¹⁴:



¹⁴ Imagen de representación de lenguaje no verbal. Recuperado 4 de febrero de 2015 de: <http://www.pearltrees.com/s/pic/or/emociones-69925985>

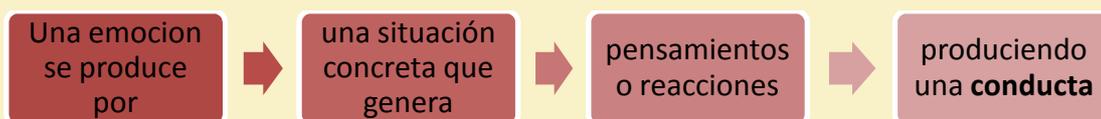
El significado de las emociones se oculta para que los/as adolescentes averigüen qué emoción está enfatizando el personaje.

Una vez terminada la actividad los/as profesionales indicarán a los/as adolescentes la importancia de conocer el lenguaje no verbal y controlarlo. Las personas solemos pensar que la única estrategia de comunicación es a través de las palabras, sin embargo el lenguaje no verbal nos define como persona y puede indicar nuestro estado de ánimo en cada momento. Por eso es importante saber controlarlo y definirlo en cada momento para no mostrar a los/as demás una imagen de nosotros/as mismos que no corresponde.

Sesión 2: autocontrol emocional.

“Conoce las emociones”

Conocer la importancia del autocontrol emocional nos ayuda a actuar de manera más controlada y a ser considerados con nosotros/as mismos y con los demás. El autocontrol emocional implica saber en cada momento controlar las emociones con el fin de evitar conductas disruptivas y potenciar la capacidad de diálogo y equilibrio personal y social. Para explicar mejor el proceso se presenta a los/las adolescentes el siguiente esquema¹⁵:



Este esquema ayuda a entender cómo se producen las emociones en una persona, independientemente de si son buenas o malas.

A continuación se les plantea a los/as asistentes la actividad de identificar las principales emociones con sus significados. Para ello utilizamos el siguiente cuadro extraído del “Programa Ulises” que se presenta a modo de diccionario:

¹⁵Marcuello García, A. A. *Técnicas de control emocional*. Gabinete de psicología de la Escuela de Especialidades Antonio de Escaño. Ferrol. Recupera el 25 de febrero de 2015 de: http://psicologia-online.com/autoayuda/iemocional/control_emocional.shtml

Nombre de la Emoción	Significado
Ira	Enfado, irritación, cólera. Algo que ha ocurrido lo interpreto como una ofensa contra mí lo mío
Ansiedad	Inquietud, nerviosismo intenso. Me enfado con algo que es una amenaza y no “controlo” bien lo que puede ocurrir.
Miedo/Terror	Algo que acaba de ocurrir o es inminente me asusta, me produce sensación de peligro, me paraliza.
Felicidad	Ha ocurrido algo que deseaba, se han cumplido mis deseos o metas y estoy alegre, divertido, todo me parece positivo, estoy entusiasmado y me siento bien.
Amor	Siento que quiero a alguien y me siento bien estando con esa persona, que me importa, que deseo estar mucho tiempo con ella, trato de expresarle mi afecto.
Tranquilidad/Descanso	Bienestar, paz, seguridad. Me siento sereno y calmado. Nada me pone nervioso.
Alivio	Me he quitado “un peso de encima”, todo vuelve a estar bien porque ha desaparecido la circunstancia que me alteraba o preocupaba.

“El lado bueno de las cosas”

Una vez explicadas las emociones y aclaradas con ejemplos se expone la presencia de dos emociones muy fuertes como son la ira o la ansiedad. Estas emociones suelen producir conductas negativas que nos pueden perjudicar. Para evitar situaciones en las que la ira o la ansiedad dominen nuestras acciones y controlar un posible descontrol podemos recurrir a varias acciones como son: los métodos de relajación en los que el control de la respiración ayuda a relajarnos y a pensar detenidamente cómo actuar, y los pensamientos positivos.

En ese proceso de convertir pensamientos negativos a positivos consiste la actividad que se ha planteado, utilizando el siguiente cuadro de oraciones:

<u>Pensamiento negativo</u>	<u>Pensamiento positivo</u>
Soy un desastre	Soy capaz de hacerlo
No puedo soportarlo	Si me esfuerzo tendré éxito
Me siento desbordado	Preocuparse no facilita nada
Todo va a salir mal	No va a ser tan terrible
No puedo controlar la situación	Seguro que lo puedo lograr
Lo hace a propósito	Seguro que no se ha dado cuenta que lo que hace me molesta

Sesión 3: El trabajo de la autoestima

Dinámica: “El ovillo de lana”

La dinámica del ovillo de lana es muy conocida como técnica de presentación de un grupo o clase, en esta ocasión vamos a utilizar esta dinámica como una propuesta de mejora de la autoestima. Para ello convertiremos las expresiones y las conclusiones para hacer ver a los/as adolescentes que en la estructura que forma la tela de araña todos somos indispensables.

Se utilizará el siguiente fragmento para acabar la actividad:

“Como ya hemos visto, todos tenemos buenas cualidades para aportar a los demás y todos formamos parte de esta red que llamamos Mundo, si alguno de nosotros suelta la red podemos comprobar cómo la estructura se daña, por lo tanto tenemos que pensar que formamos una parte muy importante dentro del Mundo y que sin alguno de nosotros nada sería lo mismo. Somos fundamentales en el Mundo y no importa si creemos tener fallos o si nos sentimos inferiores, somos más importantes de lo que creemos”

“Jugando con adjetivos”

Para realizar esta actividad utilizaremos un cuadro con adjetivos positivos y negativos, extraído del libro *“Intervención psicológica con adolescentes. Un programa para el desarrollo de la personalidad y la educación en Derechos Humanos”* (Garaigordobil; 2004):

LAEA. LISTADO DE ADJETIVOS PARA LA EVALUACIÓN DEL AUTOCONCEPTO Garaigordobil, 2004			
Nombre y Apellidos:			
Edad y Curso:			
Fecha de la evaluación:			
Instrucciones			
Lee los adjetivos que se presentan a continuación y marca con una X todos los adjetivos que sirven para describirte o definirte como persona.			
Cariñosa		Activa, con iniciativa	Agresiva
Atractiva		Capaz	Reservada
Alegre		Inteligente	Ansiosa, nerviosa, tensa
Cooperativa		Segura de mí misma	Torpe
Valiente		Sensible	Dominante, mandona
Considerada con los demás		Constante, perseverante	Cobarde
Sincera		Observadora	Cruel
Buena		Reflexiva	Desconfiada, suspicaz
Tolerante		Emotiva	Egoísta, insolidaria
Fuerte		Con sentido del humor	Triste
Amistosa		Imaginativa	Pesimista
Simpática		Curiosa	Estúpida
Generosa		Con amplios intereses	Envidiosa
Confiada		Atraída por lo nuevo	Sumisa
Optimista		Emprendedora	Astuta
Responsable		Arriesgada-audaz	Perezosa
Organizada		Abierta	Lenta
Sociable		Ingeniosa-original	Caprichosa
Pacífica		Independiente	Insatisfecha
Tranquila		Perfeccionista	Pasiva

Sesión 4: Relaciones (amistad/pareja)

Vídeo: “Adolescentes hablan sobre las relaciones de pareja y la violencia de género”

La siguiente actividad consistirá en la visualización de un vídeo en el que se exponen temáticas tales como las relaciones de pareja en la adolescencia y la violencia de género. Lo relevante de este vídeo es que se cuenta de la mano de un grupo de adolescentes de edades similares pero con opiniones diversas sobre las relaciones. El hecho de que se observen adolescentes de estilos diferentes y aparezcan opiniones

tanto masculinas como femeninas puede interesar a los adolescentes al sentirse identificados con ellos y comprobar realidades en cuento a este contexto.

A lo largo del vídeo realizaremos paradas para debatir algunas opiniones que llamen la atención y aclarar perspectivas sobre la realidad de las relaciones y el maltrato.

Podemos ver el vídeo en el siguiente enlace:

Adolescentes hablan sobre relaciones de pareja y violencia de género:

<https://www.youtube.com/watch?v=E8TSRgY5tQM>

“Verdadero o falso”

La siguiente actividad consiste en dividir la sala en dos partes: una parte simbolizará la afirmación “sí”, y el lado opuesto la negación “no”. En base a lo aprendido en el vídeo y a lo debatido al inicio de la sesión se construirán frases relacionadas con realidades de las relaciones de pareja y amistad y se les anunciarán a los adolescentes con el fin de que se posicionen en un lado de la sala u otro en función de la respuesta. Las afirmaciones se construirán en función de los debates que hayan surgido durante la sesión y se discutirá un posicionamiento u otro si observamos respuestas dispares o llamativas.¹⁶

“Dinámica: ¡Canasta!”

La siguiente dinámica consiste en utilizar pelotas de colores que simbolicen el amor, la confianza y el respeto. Consiste en colocar a los/as adolescentes por parejas y entre ellos decidir qué cualidad de las anteriores escogerán para jugar. El objetivo es llevar la pelota del color correspondiente a la cualidad que se ha escogido hasta una cesta utilizando únicamente la cabeza como apoyo.

La coordinación entre los/as componentes de la pareja simbolizará la necesidad de trabajar en este aspecto para obtener estas tres cualidades en nuestras relaciones. Si una de las partes falla la pelota cae, lo mismo pasa con las relaciones.

¹⁶ Junta de Andalucía (2009). *Abre los ojos, el amor no es ciego*. Instituto andaluz de la mujer. Consejería para la igualdad y el bienestar social. Recuperado 17 de marzo de 2015 de: <http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/sites/miraporlaigualdad/images/descargas/Abre%20los%20ojos.pdf>

Sesión 5: Acoso escolar

Vídeo: "Tipos de acoso escolar"

A continuación se procederá a la reproducción de un vídeo en el que los adolescentes podrán conocer los tipos de acosos que se pueden dar en su instituto. El objetivo es que sepan identificar cada uno de ellos y puedan compartir entre todos, al finalizar el video, alguna experiencia propia o de algún amigo relacionada con algún tipo de abuso expuesto en el video.

Podemos encontrar el vídeo en el siguiente enlace: **Tipos de acoso escolar**
<https://www.youtube.com/watch?v=Bhj7Uv8s18k>

Como complemento al vídeo que se ha propuesto para explicar los tipos de acoso, se ha llevado a cabo un folleto en el que se expone de manera breve lo que supone el acoso escolar y qué hacer en caso de sufrirlo o de observar una agresión de este tipo. La realización de este folleto no se plantea solo como apoyo a la explicación de la sesión, sino que se lo llevarán sus casas para poder utilizarlo como autoayuda o como ayuda a un compañero/a que esté sufriendo esta situación.

El acoso escolar "Bullying"

El acoso escolar:
"Es maltratar o intimidar a una persona durante mucho tiempo con la intención de hacer daño a través de agresiones verbales, físicas y sociales"

¿Dónde puede ocurrir?

Durante el recreo, en la fila, en el comedor, en el aula cuando el profesor se va o se gira hacia la pizarra, a través del móvil o internet



¿Qué hacer si lo ves?

- No le rías la gracia al agresor
- Avisa a un adulto y cuenta lo que está pasando
- Intenta detener la agresión llamando la atención de los implicados invitándoles a jugar o hablar de otra cosa
- Ayuda a la persona agredida a hablar con alguien y contar su problema

¿Qué hacer si lo sufres?

- Tú no tienes la culpa de lo que está pasando
- Pregúntate cómo te está afectando. Puedes sentir miedo, rabia, nervios, cambios en tu forma de actuar...
- No dudes en pedir ayuda y contar lo que te pasa a alguien de confianza

901 930 303
¡Podemos ayudarte!

acosoescolar@podemosayudarte.org

Vídeo: “El encargado” Corto sobre el acoso escolar

El siguiente vídeo muestra una escena real en la que un alumno es sometido a presión en el aula. Se pretende que los adolescentes identifiquen en él los tipos de acoso escolar que se han presentado anteriormente y opinen sobre la situación, haciendo paradas en partes estratégicas del vídeo y comprobando después la trama real.

Podemos encontrar el vídeo en el siguiente enlace: **El encargado. Corto sobre acoso escolar** <https://www.youtube.com/watch?v=WgiB06NNo5E>

Dinámica: “El patio del recreo”

La siguiente actividad consistirá en desarrollar un role-playing en el que los/as adolescentes deberán simular una situación de acoso en el patio de su centro escolar. Un adolescente tomará el papel de acosador, otro de acosado y el resto actuará como público. A uno de los/as adolescentes del público se le pedirá que actúe como ayudante del acosador y al resto se dejará a libre opción. Para ello, repartiremos unas cuantas pelotas de plástico para utilizar como armas de ataque.

Vídeo: “Cobardes”

Para finalizar se proyectará un corto sobre una trama de la película “Cobardes” en el que se puede observar como un niño es víctima de abuso en el aula, en el patio y fuera del colegio por los mismos acosadores. El objetivo es concienciar a los adolescentes sobre un posible caso de acoso observando actuaciones por parte del acosador y el acosado y consecuencias.

El fragmento de la película puede encontrar acudiendo al siguiente enlace: **Fragmento “Cobardes”**: <https://www.youtube.com/watch?v=GBrY2fhugeE>

Sesión 6: Conocimiento y manejo de las redes sociales

Vídeo: “El peligro de las redes sociales”

A continuación proyectaremos un video en el que se representa una historia de acoso hacia una niña por el uso indebido de las redes sociales. El ejemplo nos sirve como apreciación de una consecuencia de la falta de información que tienen los

adolescentes sobre el uso de las redes sociales como algo benigno, promoviendo así una acción en el uso responsable.

El video puede encontrarse en el siguiente enlace: *El peligro de las redes sociales*
<https://www.youtube.com/watch?v=Ak3gp4qRAiY>

Al finalizar la proyección pasaremos a preguntar a los adolescentes qué harían ante una realidad como esta y cómo ayudarían a un amigo o amiga en esta situación.

Dinámica: “Construyendo perfiles”

Una vez presentados los tipos de redes sociales, hablado de los riesgos y establecido pautas para el uso adecuado de internet, se propone la siguiente dinámica que consiste en utilizar cartulinas, rotuladores y recortes de revista con el fin de que los adolescentes, de manera individual, construyan un perfil ficticio en alguna red social que ellos elijan. No solo basta con crear un perfil sino con establecer políticas de privacidad y seleccionar correctamente las fotografías (recortes) que deben hacer públicas, además de los comentarios correctos en cada caso.

“Ventajas e inconvenientes de las redes sociales”

Para concluir esta sesión se entrega a los/as adolescentes un listado con características que definen las redes sociales. Este listado está formado por recortes de frases que simbolizan características relacionadas con las redes sociales. Estas frases pueden identificarse como ventajas o inconvenientes. La actividad consiste en que los/as adolescentes formen un mural clasificando las frases en el lugar que crean correcto.

Sesión 7: Asertividad

“Conociendo la asertividad”

Para explicar la asertividad es conveniente que los adolescentes tengan claras las diferencias fundamentales entre los estilos “pasivo”, “agresivo” y “asertivo”, es una manera más segura de potenciar un buen entendimiento y aprendizaje de lo que realmente supone la asertividad. Trataremos de explicar los tres estilos apoyándonos en un vídeo explicativo en el que no solo se desarrolla cada estilo sino que ofrece ejemplos y ayuda a entender las situaciones de manera práctica.

Podemos encontrar el vídeo en el siguiente enlace: **La asertividad**

<https://www.youtube.com/watch?v=QSvd5EliUQ8>

Cuando termine de reproducirse el vídeo se preguntará a los adolescentes si han entendido los tres estilos y si podrían definir la asertividad con sus palabras. De esta forma nos aseguramos de que lo han comprendido y en caso negativo tratamos de resolver la situación con otra explicación.

“Selecciona el estilo correcto”

Para entender la asertividad de manera más práctica y diferenciarla del resto de los estilos (pasivo y agresivo) se propone esta actividad en la que los/as adolescentes deberán decir a qué estilo pertenece cada situación que se propone en el siguiente cuadro¹⁷. Los/as profesionales expondrán en alto la frase y los adolescentes la clasificarán sin necesidad de completar el cuadro escribiendo.

Señala con una cruz el estilo que corresponda a cada frase. Algunas frases pueden concordar con más de un estilo.			
	Pasivo	Agresivo	Asertivo
No le importan las opiniones de los demás			
No sabe decir que no			
Escucha a los demás con respeto			
Dice sus opiniones respetando a los demás			
Se deja influenciar			
No le importa hacer daño a los demás			
Puede indultar, amenazar y humillar			
No tiene miedo de decir lo que piensa			
Le asusta lo que los demás puedan pensar			
Sabe decir que no a algo sin sentirse culpable			
Tiene en cuenta las opiniones y sentimientos de los demás			

¹⁷Rodríguez Ruiz, C. *Ficha Tortuga, Dragón y Persona*. [Mensaje de un blog]. Recuperado 23 de abril de 2015 de: <http://www.educayaprende.com/juego-educativo-para-desarrollar-la-asertividad/>

Actúa con seguridad y firmeza			
Raramente hace lo que quiere			
Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión			
Trata de manipular a los otros			
Suele ser inseguro			
Nunca deciden en un grupo			
Importan sus opiniones y sus decisiones			
Escucha y acepta otras opiniones			
Consigue que los demás le tengan miedo			
Consigue que los demás le respeten y escuchen			
Los demás no lo tienen en cuenta			

Dinámica: Role-Playing “El teatro de los estilos”

Esta actividad tendrá como fin la realización de un teatro entre los adolescentes en el que se colocarán por parejas (interviniendo los profesionales en caso de que sea necesario). A cada pareja establecida se le facilitará una situación o un diálogo en el que domina un estilo comunicativo. El resto de los compañeros tratarán de averiguar de qué estilo se trata en cada momento.

Se pide la colaboración de los adolescentes para inventar alguna escena o diálogo que ellos quieran, en el caso de que quieran participar con supuestos reales de cada uno de ellos, así será más práctica la explicación y la atención será mayor.

Sesión 8: La timidez /Ocio y tiempo libre

Antes de empezar con la sesión no está de más aclarar el por qué se ha propuesto juntar estas dos temáticas en una sola sesión. Los/as adolescentes suelen presentar en muchas ocasiones problemas a la hora de relacionarse con personas desconocidas y ampliar su círculo de amistad. En esta misma línea se propone esta temática que trabajará estrategias para perder la timidez e iniciar una conversación con personas desconocidas, ampliando así los círculos de relación social de una manera asertiva y

controlada. La timidez impide muchas veces que los/as adolescentes puedan disfrutar de un ocio más amplio, ejemplificando como tal las actividades referentes a relaciones virtuales, juegos interactivos, juegos virtuales; olvidando que existen otras formas de ocio que implican contacto físico con otras personas.

Trabajaremos sobre las formas de ocio que estos adolescentes en concreto califican como tales y propondremos una dinámica que trabaje sobre una de esas formas de ocio y sobre los aprendidos en cuenta a la timidez.

Vídeo: “Dame 10 razones”

Para comenzar esta actividad repartiremos a los/as adolescentes un esquema que recoge información sobre la timidez y algunos métodos para superarla. Este esquema se debatirá al inicio de la sesión para entender el contexto en que vamos a basar la sesión para posteriormente reproducir un fragmento de la película “Dame 10 razones” en la que se pone en práctica la teoría trabajada con estos esquemas:

¿Qué pasa si soy tímido?

La timidez puede ocurrir, cuando un chico/a que está con otras personas reacciona:

- Sintiendo **incómodo/a** al hablar con ellos/as
- Queriendo **escapar/salir** de la situación
 - Prefiere **aislarse**

La timidez puede ser debida a que:

- Un chico/a se siente **inseguro/a**
- Un chico/a siente **miedo al ridículo**

¿Qué hago para superar mi timidez?

- ➔ **Superar el miedo** ante las situaciones sociales. Podemos hacerlo utilizando técnicas de relajación antes de enfrentarnos a lo desconocido
- ➔ **Aprender habilidades** para enfrentarnos de manera correcta y segura a los demás
- ➔ Practicar las habilidades adquiridas que nos aportan una mayor **confianza con nosotros mismos/as**

Posteriormente podemos practicar lo aprendido a través del contacto con los/as demás y este proceso conlleva los siguientes pasos:

Empezar una conversación

- Podemos empezar una conversación de dos maneras distintas:
- Empezar nosotros/as mismos/as una nueva conversación o,
- Acercarnos a un grupo e incorporarnos en una conversación ya iniciada. Para ello puedes acercarte al grupo poco a poco y comprobar si aceptan tu incorporación o se sienten molestos. A continuación puedes empezar a escuchar lo que están hablando. Finalmente buscas el momento oportuno para empezar a aportar ideas a la conversación.

Seguir la conversación

- A la hora de mantener una conversación con una persona o un grupo de personas es tan importante intervenir en ella como escuchar las intervenciones de los demás. Escuchar es importante no solo para poder seguir el hilo de la conversación sino para que se generen nuevas ideas y se relacionen con lo que se está hablando.
- Podemos incluir aspectos verbales: como hacer preguntas para mostrar interés por el tema, aportar opiniones sobre experiencias personales, ser asertivo hacia los demás tal y como se ha trabajado en sesiones anteriores, no hacer intervenciones muy largas o que no tengan nada que ver.
- Podemos incluir aspectos no verbales: como miradas de complicidad y respeto hacia la persona que está hablando, mantener una buena posición corporal y sobre todo facial. Recordemos que el lenguaje no verbal determina muchos aspectos a la hora de comunicarnos con los/as demás.

Acabar la conversación

- Para finalizar una conversación de forma correcta y evitar que la persona o grupo de personas con las que estás hablando no quiera saber más de ti debemos mantener también una serie de actitudes que nos ayuden a estrechar los lazos.
- Cuando todos hayan acabado su intervención y evitando así interrupciones podemos indicar nuestro deseo de querer ir ya sea a través de aspectos verbales o no verbales. Además es importante hacer ver a la otra persona o grupo de personas que te ha gustado compartir con ellos la conversación y que deseas volver a compartir con ellos alguna otra conversación.

A continuación reproduciremos un fragmento de la película: “Dame 10 razones” en el que se observa cómo el protagonista se encuentra perdido en un contexto que desconoce y utiliza la asertividad (trabajada en sesiones anteriores) para iniciar una conversación, mantenerla y finalizarla.

El objetivo es observar cómo el protagonista utiliza las técnicas aprendidas a través de los esquemas anteriores para enfrentarse a una nueva conversación con una persona desconocida. A lo largo del fragmento se irán haciendo paradas con el fin de preguntar a los/as adolescentes qué harían ellos en cada momento (iniciar la conversación mantenerla y terminarla y de qué manera). Finalmente cuando el fragmento haya sido trabajado se les propone a los/as asistentes/as la siguiente pregunta:

¿Qué hubiera pasado si la timidez no hubiera permitido iniciar dicha conversación?

Dinámica: “El ocio en mis manos”

La siguiente actividad consiste en construir una dinámica en la que los/as adolescentes realicen una representación teatral muda. Consiste en que cada uno de los siete adolescentes simbolice un día de la semana en concreto y mediante gestos enseñe a los demás la actividad de ocio que haría en ese día. Debe representarlo solamente con gestos no podrá utilizar sonidos y sus compañeros/as deberán averiguar de qué actividad se trata.

Cuando se haya concluido la representación de todos/as los adolescentes se pasará a elegir entre todos la actividad de ocio que más les ha gustado. Con esta actividad podemos conseguir un análisis real de las actividades que los/as jóvenes consideran de ocio y aportar nuevas visiones, resaltando la importancia del ocio de cada persona y las actividades que suelen confundirse como de ocio y tiempo libre y realmente no lo son.

Role Playing: “Superar la timidez a través del ocio”

En la actividad anterior, los/as adolescentes seleccionaron una actividad como la que más les había gustado en la representación. Utilizaremos esta actividad para realizar un role-playing en el que los/as participantes deberán representar esa situación de manera real. Para ello se incluye la dificultad de elegir a dos personas como externas al grupo y que deberán incorporarse a la actividad utilizando las técnicas explicadas anteriormente para superar la timidez.

Anexo 2: Presupuesto



Presupuesto Estimado		
Recursos Humanos		Subtotal
1 Profesional encargado (pedagogo/a o psicólogo/a)	60€ (hora)	480€
1 Profesional en prácticas o voluntario/a (pedagogo/a o psicólogo/a)	20€ (hora)	160€
Recursos Materiales		Subtotal
Material fungible (papel, bolígrafos...)		20€
Fotocopias		10€
Otros recursos (pelotas...)		20€
Pizarra blanca	(Disponible institución)	
Ordenador	(Disponible institución)	
Recursos audiovisuales	(Disponible institución)	
	Total:	690€

Anexo 3: Cronograma



La temporalización establecida para la puesta en marcha de este proyecto puede verse reflejada en el siguiente cronograma en el que se indican los meses en los que se ha llevado a cabo, los días en los que se ha desarrollado cada actividad y el nombre de la temática trabajada en cada sesión, además del tiempo establecido para conocer el contexto, elaborar las primeras actividades y desarrollar la evaluación.

Análisis del contexto y elaboración de primeras sesiones

FEBRERO 2015						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2 Análisis	3 Análisis	4 Análisis	5 Análisis	6 Análisis	7	8
9 Elaboración primeras sesiones	10 Elaboración primeras sesiones	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Actividades

FEBRERO 2015						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 ESTILOS DE COMUNICACIÓN Y LENGUAJE NO VERBAL	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26 AUTOCONTROL EMOCIONAL	27	28	

MARZO 2015						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 AUTOESTIM A	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26 RELACIONES (AMISTAD/P AREJA)	27	28	29
30	31					

ABRIL 2015						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 ACOSO ESCOLAR	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23 REDES SOCIALES	24	25	26
27	28	29	30			

MAYO 2015						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7 ASERTIVIDAD	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 LA TIMIDEZ	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Evaluación

MAYO 2015						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Anexo 4: Seguimiento de cada actividad



Dentro del seguimiento de cada sesión, cada profesional ejerce una función diferente: por un lado tanto la alumna de prácticas como el psicólogo ejercen un papel de observadores durante las actividades y finalmente ponen en común los datos observados. Por otro lado el psicólogo realiza una entrevista informal de tres preguntas en las que se intenta detectar qué es lo que más les ha gustado de la sesión a los/as adolescentes, lo que menos les ha gustado y la puntuación que le dan a las mismas. En función de este seguimiento se obtienen los siguientes resultados:

Observación de los/as profesionales:

Ambos profesionales observan durante las sesiones la motivación de los/as adolescentes por participar no solo en dinámicas sino en actividades de lectura o de aprendizaje más teórico aportando información al respecto y escuchando al resto de sus compañeros. Si bien es cierto que durante las primeras sesiones la timidez de alguno/a de ellos/as marcaba su participación en actividades de movimiento o de teatro, no necesitaron demasiadas sesiones para compenetrarse con el resto de sus compañeros/as y participar de manera más cómoda y abierta.

Por otra parte, se nota un mayor interés de participación en aquellas actividades que se elaboran a modo de juego y por parejas y en las actividades donde se presentan vídeos pues los/as propios/as adolescentes expresan su deseo por visualizar cada fragmento y comentarlo después. Además aportan ideas para traer material de trabajo de sus casas y dinámicas para trabajar al finalizar cada sesión lo que implica motivación e interés por las sesiones.

A lo largo de las sesiones se puede observar como los/as participantes actúan de manera más relajada, intervienen en más ocasiones y se implican en las actividades. Además se observa una mayor confianza entre ellos/as a nivel de colaboración en las actividades, llegando incluso a hablar de contactar fuera de las sesiones.

Entrevistas informales a los/as adolescentes al finalizar cada sesión:

En los resultados obtenidos en las preguntas informales realizadas a los/as adolescentes después cada sesión coinciden en resaltar que las actividades que más les interesan son aquellas en las que han realizado dinámicas o juegos, aquellas que

requieren de una mayor participación. Asimismo, destacan como interesantes las reproducciones y vídeos expuestos en las sesiones, sobre todo cuando se tratan de fragmentos de películas en los cuales intervienen con mayor frecuencia y se interesan por averiguar más. En pocas ocasiones se categorizan las actividades más teóricas como lo que más ha gustado en las sesiones aunque sí lo han destacado algunos/as adolescentes en varias sesiones.

En ninguna sesión los/as adolescentes han destacado algo que cambiar en las sesiones, un dato curioso que puede estar relacionado con la informalidad de las preguntas y con la presión de ser escuchados/as por los/as profesionales de manera directa.

Con respecto a la puntuación otorgada a cada sesión, aunque ha sido variada en todas ellas, ninguna sesión se ha puntuado con una numeración inferior al ocho por lo que se ha considerado mantener el ritmo de las dinámicas a lo largo de todas las sesiones y enfatizar en aquellas actividades que han sido categorizadas como más divertidas para ellos/as.

Anexo 5: Instrumentos de evaluación



Para evaluar tanto la viabilidad de esta propuesta, como el impacto que ha tenido la temática trabajada sobre los/as destinatarios/as así como el cumplimiento de los objetivos planteados en este proyecto (mejora de la autoestima y dominio de las habilidades sociales sanas y controladas) se han elaborado los siguientes cuestionarios. El primero de ellos está dirigido a los/as adolescentes que han participado en las sesiones diseñadas, y el segundo está diseñado para los/as profesionales que se han encargado de llevar el proyecto a la práctica.

Cuestionario para los/as adolescentes

El siguiente cuestionario ha sido elaborado para conocer tu valoración sobre las habilidades sociales que has trabajado, además de tu autoestima y la importancia que tiene para ti el contenido que hemos trabajado y la utilidad de las sesiones grupales. Para rellenarlo solo necesitarás unos minutos de tu tiempo y es totalmente anónimo. El fin de este cuestionario y sus resultados se utilizarán únicamente para ayudar a completar un proyecto universitario por lo que no se destinarán sus resultados a otros contextos. Completarlo es muy sencillo, solo tendrás que seguir las instrucciones que se presentan en cada caso. Gracias por tu colaboración.

Marca con una cruz la puntuación que elegirías en cada caso, donde 1 es la menor y 3 la más alta:

	1 POCO	2 ALGO	3 MUCHO
Me gusta asistir a las sesiones de grupo			
Me gustan los temas que trabajamos en las sesiones de grupo			
Los temas que trabajamos ayudan a mejorar mis relaciones con los/as demás y a comunicarme mejor			
Los temas que trabajamos en las sesiones me ayudan a sentirme mejor conmigo mismo/a			
Participo en las sesiones de grupo			
A veces no me interesa lo que hablamos en estas sesiones			
Me gusta trabajar en grupo			

Me gusta relacionarme con mis compañeros/as			
Me gusta compartir experiencias con mis compañeros/as y escuchar las suyas			
Me siento bien en las sesiones (relajado/a, libre para contar lo que pienso...)			
Entiendo los temas que trabajamos			
Los temas que trabajamos pueden ayudarme a mejorar problemas o situaciones en mi vida			

Fijándonos en los/las profesionales que imparten las sesiones, señala una respuesta:

- Los/as profesionales que se encargan de las sesiones explican con claridad cada tema (los/las entiendo cuando nos explican los temas):
Sí No
- Los/as profesionales que se encargan de las sesiones me escuchan:
Sí No
- Los/as profesionales que se encargan de las sesiones resuelven mis dudas:
Sí No

Puntúa las sesiones de grupo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Puntúa a los/as profesionales	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- ¿Qué es lo que más te gusta de las sesiones de grupo?
- ¿Cambiarías o mejorarías algo?

Cuestionario para Profesionales

El siguiente cuestionario ha sido elaborado con la intención de evaluar la visión profesional sobre la aceptación e influencia de la propuesta de intervención grupal psicopedagógica en los/las adolescentes que han sido participantes de la misma. El cuestionario es sencillo y rápido, no le llevará más de cinco minutos y consiste en marcar con una cruz la valoración que considere correcta a cada uno de los ítems propuestos, donde 1 será la menor puntuación y 3 la más alta. El cuestionario se desarrollará de manera totalmente anónima y sus fines son exclusivamente académicos. Gracias por su colaboración.

	1 POCO	2 ALGO	3 MUCHO
El trabajo de las habilidades sociales es clave para la mejora de la calidad de vida de los/las adolescentes			
El trabajo de la autoestima beneficia el buen desarrollo de los/las adolescentes			
Se observa una mejora en el/la adolescente a nivel social y personal (autoestima y habilidades sociales trabajadas)			
Las sesiones han ayudado a los/las adolescentes a perder miedos, inseguridades y a compartir opiniones			
Se observa participación durante las dinámicas grupales			
Los/las adolescentes se mantienen cómodos y relajados durante las sesiones			
Se observan actitudes discriminatorias entre los/las compañeros (sexo, etnia, raza, religión...)			
Se observa trabajo en equipo			
Los/as adolescentes parecen entender los contenidos trabajados en cada sesión			
Considera cumplidos los objetivos propuestos para estas sesiones grupales			
Está satisfecho/a con el progreso de las sesiones			
Está satisfecho/a con lo trabajado en las sesiones			

Valoración general de las sesiones de grupo:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

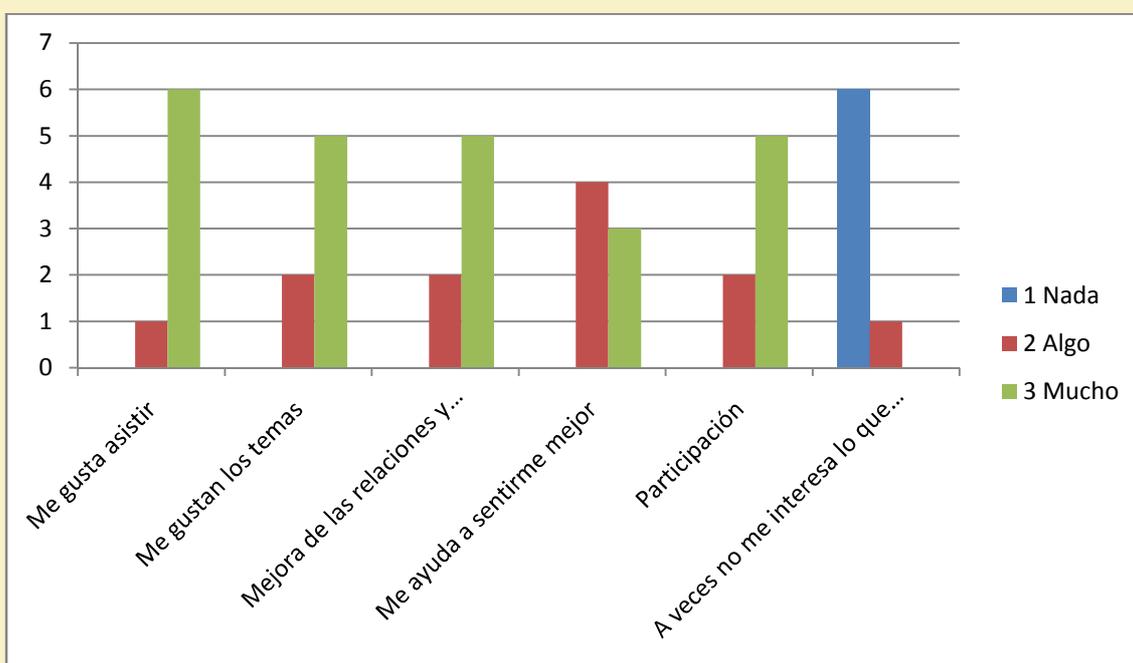
Anexo 6: Resultados de la evaluación



Analizamos a continuación los resultados obtenidos en los cuestionarios de los/as adolescentes. En primer lugar se realizará un gráfico comparativo con las cuestiones evaluadas por los/as participantes en el cuadro de valoración que hemos observado en el cuestionario. A continuación se analizan los resultados obtenidos en evaluación a los/as profesionales que han intervenido y finalmente se presentan dos nuevos gráficos con las puntuaciones otorgadas a las sesiones y a los/as profesionales de manera general.

Cuestionario de los/as adolescentes (Resultados)

Con respecto a las sesiones (temas trabajados, compañeros, asimilación conocimientos...)

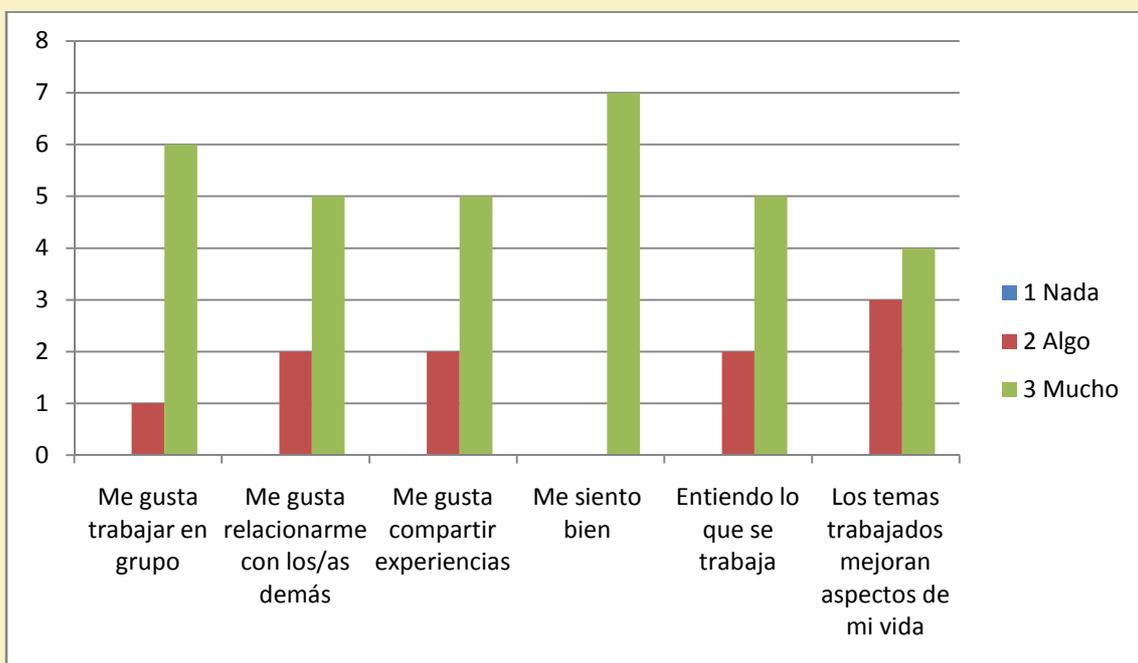


Como podemos ver en los resultados la mayor parte de los/as participantes afirman que les gusta mucho asistir a las sesiones. Los temas que se han trabajado en ellas han sido calificados por la mayoría de los adolescentes (5) como agradables, por lo que los contenidos trabajados han sido seleccionados de manera acertada.

Cinco de siete adolescentes encuestados afirman que los temas que hemos trabajado durante las sesiones mejoran las relaciones con sus iguales y además mejoran la comunicación con los/as demás. Esta afirmación puede estar relacionada con el hecho de que cuatro de siete adolescentes consideren que las sesiones les ayudan a sentirse mejor (algo) y los/as otros/as tres adolescentes consideran que les ayudan mucho a sentirse mejor.

A continuación analizamos uno de los datos más positivos que queríamos conseguir y es que cinco de siete adolescentes han participado mucho en las sesiones y los/as otros/as dos restantes han participado algo por lo que hemos conseguido mantener una participación activa por parte de todos/as los asistentes aunque algunos/as hayan intervenido en menores ocasiones.

En relación al interés de los temas que se trabajan en cada sesión se produce también una respuesta positiva ya que seis de siete adolescentes han catalogado con la calificación nunca a la afirmación de no interesarse por lo que se trabaja.



Seguidamente, vemos como el trabajo en grupo les gusta a todos los adolescentes aunque las calificaciones varían pero se sitúa un nivel elevado en la calificación más alta. Además cinco personas dicen que les gusta mucho relacionarse con sus compañeros/as frente a dos personas que dicen que les gusta algo, una puntuación positiva en relación al nivel de sociabilidad que estamos buscando aumentar.

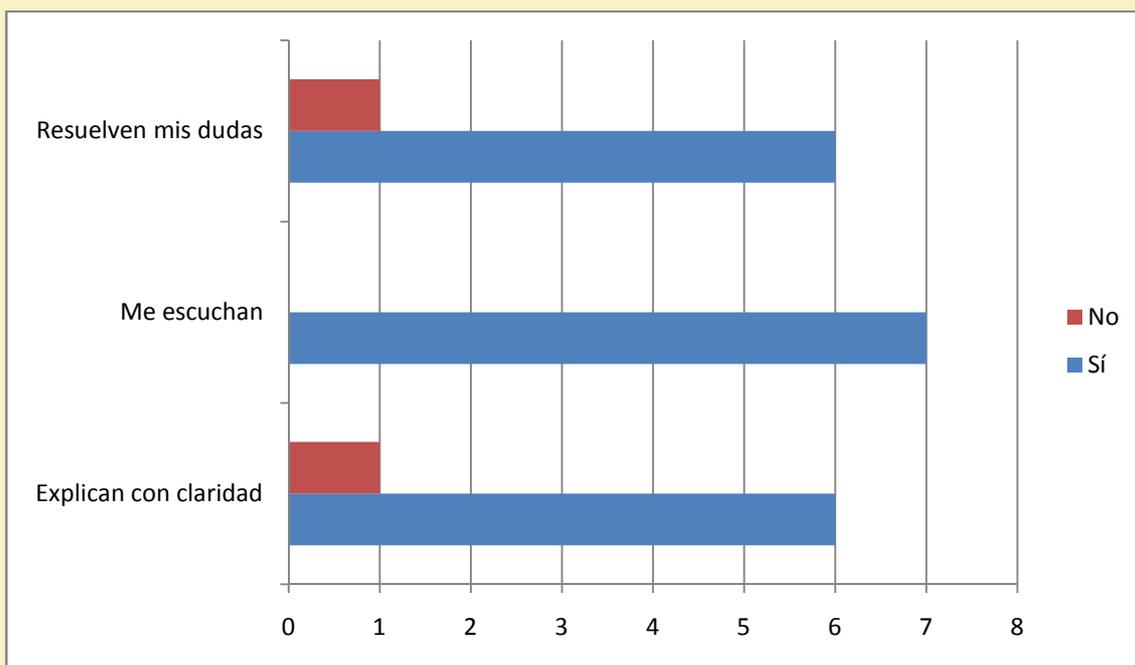
Los siete adolescentes sujetos a las sesiones afirman sentirse muy bien durante las actividades, un dato que aporta una expectativa positiva en cuanto a los temas trabajados, la relación con los demás y la atención por parte de los/as profesionales. Además este dato se confirma con la relación positiva obtenida en la cuestión de “me

gusta compartir experiencias” en la que cinco adolescentes califican como mucho y dos como algo.

Por otra parte cinco de siete adolescentes entienden mucho lo que se está trabajando frente a dos adolescentes que han afirmado entender algo. Posiblemente sea un resultado relacionado con los adolescentes que cuentan con un capacidad intelectual inferior al del resto de sus compañeros/as y que los/as determina a la hora de entender con mayor claridad las explicaciones, sobre todo en contextos teóricos.

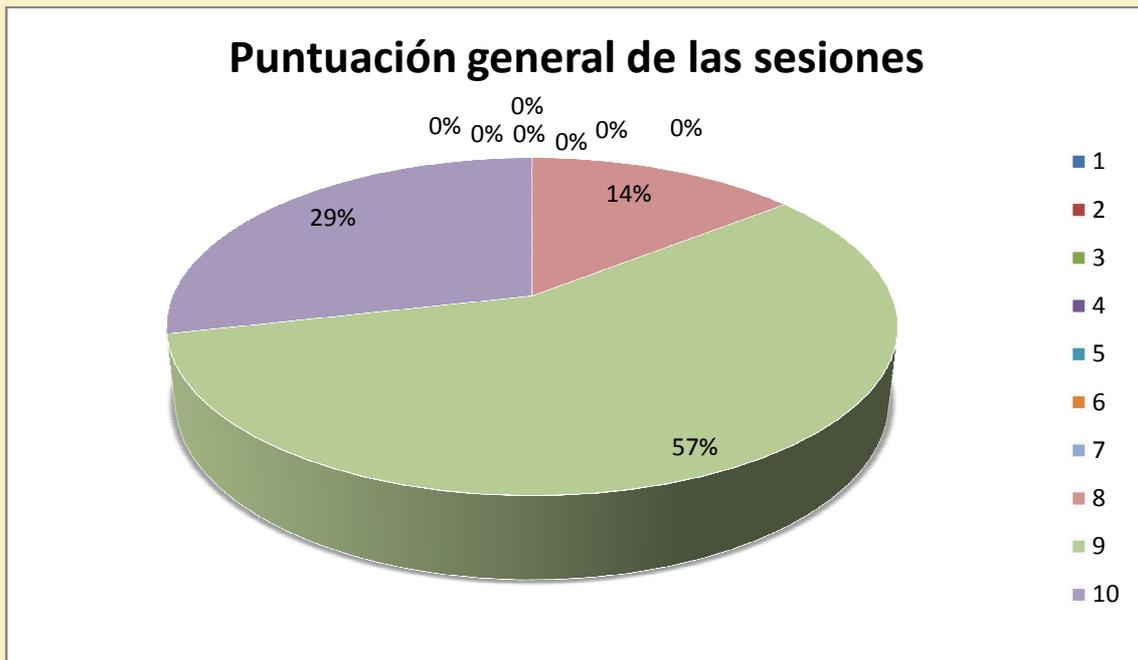
Además es muy positivo analizar cómo todos los/as participantes afirman que los temas trabajados durante el proyecto pueden mejorar su vida mucho o algo, pero no se observa ninguna calificación negativa.

Con respecto a los/as profesionales



En datos generales seis de siete adolescentes afirman que los/as profesionales explican con claridad el contenido de las sesiones. Además todos ellos consideran que los/as profesionales los/as escuchan siempre que interviene o tienen alguna duda, dándoles la oportunidad de expresarse siempre que lo solicitan y haciéndolos protagonistas del momento. Finalmente observamos cómo esas intervenciones y dudas son consideradas como resueltas por seis de siete adolescentes, datos positivos en cuanto a la atención de los/as profesionales hacia las sesiones y hacia los/as participantes.

Con respecto a las puntuaciones generales



En cuanto a la puntuación general que los/as adolescentes les dan a las sesiones que han desarrollado vemos como el 57% de ellos califican las mismas con un 9, el 29% de los/as participantes califican con un 10 las sesiones grupales y el 14% con un 8. Por lo tanto vemos como la puntuación general oscila entre las tres notas más altas, no observando ninguna puntuación más baja ni negativa por parte de los/as asistentes.



El presente gráfico nos muestra cómo el 57% de los/as asistentes califica la intervención general de los/as profesionales con un 9, seguido de un 29% de los/as asistentes que califican dicha intervención con un 8 y un 14% con un 10. Las puntuaciones en esta ocasión también se sitúan en torno a los puestos más altos otorgando una visión positiva de la intervención de los/as profesionales.

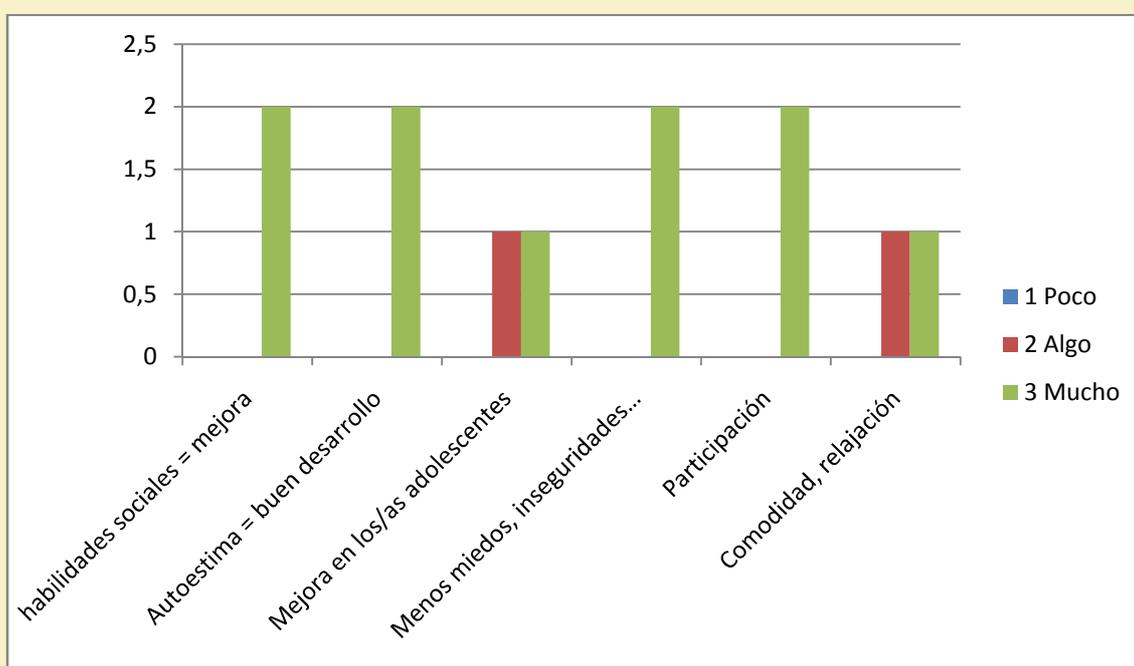
Con respecto a las preguntas finales

Si observamos las respuestas otorgadas por los/as adolescentes a las preguntas finales de “¿Qué es lo que más te gusta de las sesiones de grupo?” y “¿qué cambiarías?” podemos comprobar cómo existe una relación directa con lo observado y contestado por ellos mismos durante el seguimiento de cada sesión (consultar anexo N°3). La mayoría de los/as participantes afirma que lo que más les ha gustado de las sesiones son las actividades en pareja, los juegos en grupo, las representaciones teatrales o role-playing y los fragmentos de películas. Alguno/a de ellos/as destaca algunas explicaciones o la sesión de la autoestima en concreto como lo que más ha gustado.

Asimismo en la pregunta referente a si cambiarían algo los/as adolescentes afirman estar de acuerdo con las actividades que se han ofrecido, aunque alguno/a indica que sería divertido introducir más dinámicas y reducir algunas sesiones en las que se ha otorgado un mayor espacio a la teoría.

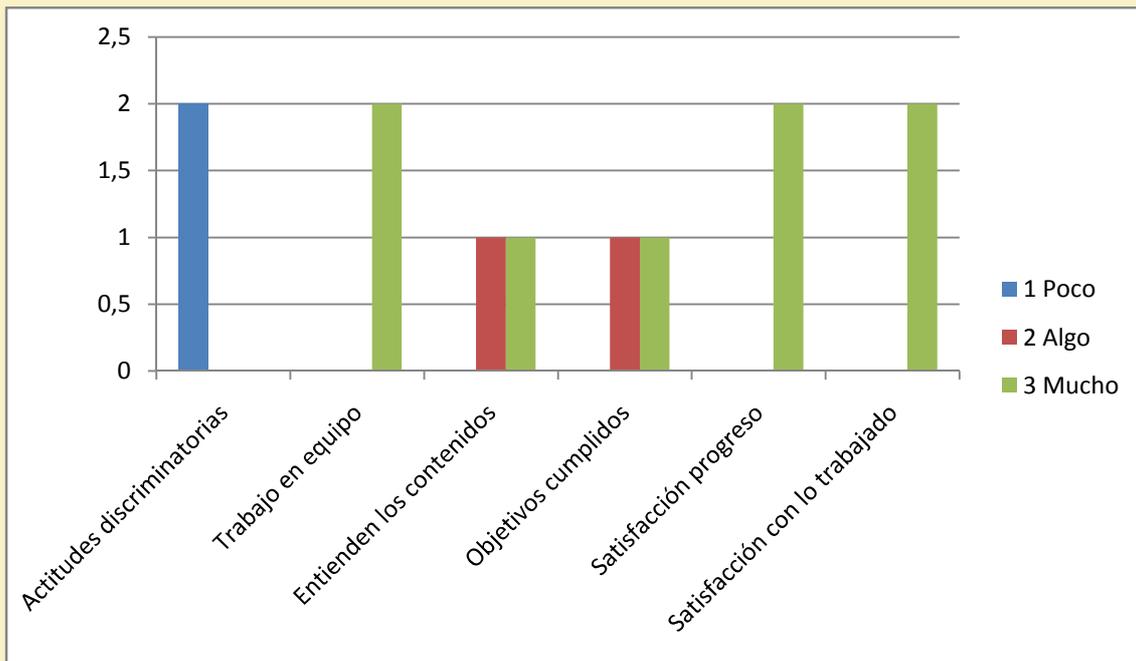
Cuestionario para los/as profesionales

Con respecto a la valoración de las sesiones



El presente gráfico nos indica varios aspectos a analizar en referencia a los aprendizajes adquiridos por los/as adolescentes durante las sesiones y su participación en las mismas. En primer lugar hemos de aludir a los datos referentes a la viabilidad de trabajar la autoestima y las habilidades sociales buscando la mejora de la vida de los/as participantes; ambos profesionales califican como muy positiva la intervención en estos dos contextos. Por otro lado el gráfico nos muestra como la intervención establecida ha supuesto una mejora en los/as adolescentes, aunque los/as profesionales no mantengan un acuerdo de puntuación no se califica de manera negativa por lo que sí se ha observado una mejora de los/as mismos/as.

En cuanto a la valoración participativa de los/as adolescentes vemos cómo se ha calificado de manera muy positiva, coincidiendo los/as dos profesionales en que se ha obtenido una gran participación. Este dato puede estar relacionado con la pérdida de miedos e inseguridades que algunos de ellos tenían al iniciar las sesiones por cuestiones de timidez o vergüenza. Además se recoge que durante las sesiones los/as participantes se sienten cómodos y relajados, no encontrando valoraciones negativas en cuanto a este punto.



Se mide por último la valoración de los/as profesionales en cuanto a la equidad conseguida en este proyecto. En esta línea observamos como ambos/as evaluados/as puntúan con la calificación “poco” el grado de discriminación observado durante las actividades, escuchas, intervenciones o juegos en equipo de los/as adolescentes en las sesiones. Esta afirmación se relaciona con la calificación positiva que le han dado al trabajo en equipo observado durante las sesiones el cual han calificado como “mucho”. Esto verifica que los/as adolescentes se sienten a gusto en las sesiones no solo con los contenidos sino con la relación con sus compañeros y con los/as profesionales.

Por otra parte vemos como los/as profesionales observan una buena interpretación de los contenidos por parte de los/as participantes. Coincide esta valoración con la observada en el gráfico perteneciente a los resultados del cuestionario de los/as adolescentes en el cual ellos/as mismos/as aseguraron que entendieron mucho los contenidos pero dos de ellos lo calificaron como algo, una afirmación que los/as profesionales también han observado y que, por lo tanto adquiere veracidad a esta cuestión. Recordemos que puede estar relacionada con el nivel intelectual de alguno/a de los/as asistentes.

Finalmente los/as profesionales consideran que los objetivos se han cumplido algo y mucho. Esta dualidad es debida a que consideran los objetivos de este proyecto

cumplidos en la medida en que se han adquirido los conocimientos por parte de los/as adolescentes y se han observado mejoras en ellos (dato que ratifican los/as propios/as adolescentes en su cuestionario), sin embargo no se descarta la posibilidad de seguir trabajando en esta línea y trabajar en mayor volumen el dominio de las habilidades sociales y la mejora de la autoestima.

Finalmente los/as dos profesionales están muy satisfechos con el progreso que ha tenido el proyecto durante las sesiones y con los contenidos que se han logrado trabajar en ellas. En su valoración general de las sesiones las notas que han afirmado son un ocho y un nueve, lo que ratifica su satisfacción con el transcurso de lo trabajado y con la implementación del proyecto y a su vez deja entrever la necesidad de continuar con un modelo de proyecto con estos objetivos y con temáticas diferentes y metodología similar ya que se ha logrado una participación y respuesta muy positiva por parte de los/as adolescentes.