CONSEJERÍA DE SALUD

ANEXOS del manual para el diseño e implementación de grupos socioeducativos en atención primaria (GRUSE)

JUNTA DE ANDALUCIA

MANUAL para el diseño e implementación de grupos socioeducativos en atención primaria (GRUSE) / redacción, Inmaculada Mateo Rodríguez (coord.), Pablo García-Cubillana de la Cruz, Paz Conde Gil de Montes ; grupo de trabajo, María del Consuelo Beato Sánchez ... [et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud, 2011
3 v. : tablas ; 21 cm
Contiene: Argumentario: grupos socioeducativos en atención primaria (GRUSE) -- Anexos del manual para el diseño e implementación de grupos socioeducativos en atención primaria (GRUSE)
1. Atención primaria de salud 2. Planes y programas de salud 3. Procesos de grupo 4. Educación en salud 5. Salud mental 6. Andalucía I. Mateo Rodríguez, Inmaculada II. García-Cubillana de la Cruz, Pablo III. Conde Gil de Montes, Paz IV. Beato Sánchez, María del Consuelo V. Andalucía. Consejería de Salud
WA 590

REDACCIÓN:

Inmaculada Mateo Rodríguez Profesora. Escuela Andaluza de Salud Pública. (Coordinación del Grupo de Trabajo)	Paz Conde Gil de Montes Asesora Técnica. Programa de Salud Mental SAS.
Pablo García-Cubillana de la Cruz Asesor Técnico. Programa de Salud Mental SAS.	

GRUPO DE TRABAJO:

María del Consuelo Beato Sánchez Trabajadora Social. CAP Delicias (Jerez).	José María García Herrera Pérez Bryan Psiquiatra. USMC Málaga-Centro (El Limonar).
Mª Luz Burgos Varo Trabajadora Social. UGC El Palo (DSAP Málaga).	Patricia García Roldán Asesora Técnica. Servicio de Coordinación Sanitaria y Social SAS.
Jacobo Cambil Martín Profesor. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Granada.	Margarita Gil Romero Psicóloga Clínica. USMC Camas (Sevilla).
Carmen Campuzano González Trabajadora Social. USMC Jerez	Antonio Gutiérrez Nieto Trabajador Social. CAP Loreto-Puntales y Puerta Tierra (Cádiz).
Isabel Escalona Labella Jefa de Servicio. Servicio de Promoción de Salud y Participación. CS.	Mariano Hernán García Profesor. Escuela Andaluza de Salud Pública
Emilia Fernández Fernández Trabajadora Social. UGC El Cónsul (DSAP Málaga).	Alicia Maldonado Ramos Técnica de Salud. Unidad de Atención Sociosanitaria (DSAP Málaga).
Mª Carmen Gámez Lomeña Trabajadora Social. UGC Victoria (DSAP Málaga).	

Agradecimientos para todas aquellas personas que han aportado mejoras a este documento.

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-Sin obras derivadas 3.0 España

EDITA: Junta de Andalucía. Consejería de Salud
MAQUETACIÓN: OBEMEDIA SC

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Texto del cartel informativo de los GRUSE-M para anunciar la actividad.....5

Anexo 2. Texto del folleto explicativo de los GRUSE-M para profesionales del Distrito/AGS.....7

Anexo 3. Hoja de inscripción a los GRUSE-M. 11

Anexo 4. Guión orientativo de entrevista de evaluación inicial. 13

Anexo 5. Instrumentos adicionales de evaluación. 19

Anexo 6. Registro de asistentes y evaluación de la sesión. 21

Anexo 7. Sistema de registro GRUSE. 25

Anexo 8. Guión orientativo de entrevista personal de evaluación final.....27

Anexo 9. Cuestionario de opinión de las participantes acerca del programa. 31

Anexo 10. Hoja resumen de planificación de los GRUSE-M 33

Anexo 11. Ficha de temas para trabajar en activos personales 35

Anexo 12. Plantilla estándar para trabajo en casa 39

Anexo 13. Ficha de identificación de activos comunitarios.....41

Anexo 14. Fichas de contenidos esenciales de los temas de las sesiones.....43

Anexo 15. Presentaciones power-point 65

Anexo 16. Materiales para el afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana. Guías de autoayuda.....95

Anexo 17. Hojas de registro específicas para trabajo personal.....97

ANEXO 1. TEXTO DEL CARTEL INFORMATIVO DE LOS GRUSE-M PARA ANUNCIAR LA ACTIVIDAD

GRUPOS SOCIOEDUCATIVOS EN ATENCIÓN PRIMARIA DIRIGIDOS A MUJERES (GRUSE-M)

La Unidad de Gestión Clínica de Atención Primaria …… pone en marcha la …….. edición de los grupos GRUSE-M.

Los GRUSE-M son una actividad grupal, dirigida a mujeres, desarrollada en su Centro de Salud con un máximo de 15 plazas para cada edición y organizada en 8 sesiones semanales.

Con esta actividad se pretende la mejora de las propias habilidades y los recursos de afrontamiento que tienen las mujeres.

¿Qué ofrece los GRUSE-M?:

- Un espacio de encuentro y apoyo.
- Oportunidades para reflexionar y compartir.
- Desarrollo de las habilidades personales.

Si estás interesada, puedes comentarlo con las y los profesionales que te atienden en este centro o contactar con ……..

……

ANEXO 2. TEXTO DEL FOLLETO EXPLICATIVO DE LOS GRUSE-M PARA PROFESIONALES DEL DISTRITO

¿Has atendido en consulta a mujeres que presentan síntomas inespecíficos de malestar físico y/o emocional, sin explicación fisiológica aparente, junto a una percepción de incapacidad para manejar o afrontar situaciones adversas?

Las intervenciones dirigidas a la promoción de la salud mental, como es el caso de los Grupos Socioeducativos en Atención Primaria dirigidos a Mujeres (GRUSE-M), pueden ayudarlas. Las mujeres que participen en estos grupos se beneficiarían de un espacio que: facilita la potenciación de sus habilidades emocionales, permite el abordaje de los determinantes de género y les aporta herramientas para conocer y afrontar los factores asociados al malestar que sienten.

La promoción de la salud es posible.

La OMS definió la salud mental como «un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede hacer frente a las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad».

En estos momentos estamos asistiendo a un fenómeno de "medicalización de la vida cotidiana". Y esto ocurre debido a que un número importante de mujeres no conocen suficientemente técnicas o instrumentos para afrontar de una forma eficaz las situaciones estresantes de la vida cotidiana (problemas diarios, rupturas conyugales, conflictos interpersonales, problemas laborales…) y recurren a las consultas de atención primaria para buscar respuestas o tratamientos que alivien el malestar emocional que les supone atravesar por estas situaciones. Con frecuencia reciben un tratamiento farmacológico dirigido a aliviar su estado. Esto sitúa a los servicios sanitarios de atención primaria en un lugar privilegiado para la identificación temprana de estos casos y para el desarrollo de programas de

promoción de salud mental como respuesta alternativa a la medicalización para este grupo de personas.

Se trataría de incorporar programas de acción que ayuden a promover los factores de protección, a identificar y hacer uso de activos y recursos propios y del entorno en el que viven, como estrategia para promover su salud mental.

Un activo en salud mental se considera cualquier recurso que mejora la capacidad para mantener y sostener la salud y el bienestar. A modo de ejemplo podríamos citar los siguientes:

- Las habilidades y el conocimiento de los miembros de una comunidad
- Las pasiones e intereses que les motivan para el cambio
- Las redes y conexiones (el "capital social") en una comunidad, incluyen las amistades y las relaciones entre vecinos
- Las asociaciones privadas o públicas que están al servicio de la comunidad
- Los recursos físicos y económicos de un lugar que favorezca el bienestar

¿En qué consisten los GRUSE-M?

Consiste en una actividad grupal desarrollada en atención primaria, organizada en ediciones de 8 sesiones como mínimo. Para cada edición se conforma un grupo de un máximo de 15 personas, que durante 8 semanas asisten a una sesión inicial, 6 de contenidos relacionados con la potenciación de activos en salud mental y una ultima sesión de cierre.

¿Qué ofrece los GRUSE-M?:

- Un espacio de apoyo social.
- Oportunidades para reflexionar y compartir las dificultades con las que se enfrentan.
- Habilidades personales para un mejor afrontamiento de situaciones de la vida diaria.

En definitiva, estas intervenciones pueden ayudar a estas personas a gestionar de forma más eficaz sus dificultades cotidianas (factores de riesgo), además de dotarles de factores protectores para la salud mental (resiliencia). Las mujeres participantes desarrollarán estrategias de afrontamiento saludable a dificultades de su vida diaria, mediante el aprendizaje de habilidades asertivas y emocionales.

¿Dónde y cuando se realizan?

En la Unidad de Gestión Clínica de AP ……,
lugar de celebración ……....., a partir del día……., a las…….horas.

¿Qué tiene que hacer para derivar?

Si consideras que alguna mujer que atiendas en tu consulta se pudiera beneficiar de la actividad GRUSE-M, rellena la hoja de inscripción adjunta y envíalo a la persona responsable de los grupos en tu UGC.

La inclusión en los grupos dependerá de la valoración que realice la persona responsable de la actividad, así como de las características de los demás componentes del grupo.

Para más información puedes ponerte en contacto con ……
……..

ANEXO 3. HOJA DE INSCRIPCION A LOS GRUPOS SOCIOEDUCATIVOS

HOJA DE INSCRIPCION

Fecha: _____de _____ de _____.

UGC de AP / Centro de Atención Primaria: _____

Apellidos: _____Nombre: _____

Sexo: _____ Edad: _____

Domicilio (Calle/Plaza): _____

Nº: _____ Población: _____

Código Postal: _____Provincia: _____

Teléfono 1: _____ Teléfono 2: _____

Correo electrónico (particular): _____

DERIVADO/A desde:

○ *Atención Primaria:*

__ Consulta médica

__ Enfermería

__ Captación en la consulta de Trabajo Social de AP

__ Otro profesional de AP (especificar) _____

○ *Otros:*

__ Salud Mental

__ Servicios Sociales Comunitarios

__ Otros (especificar) _____

○ *A iniciativa propia*

○ *Discapacidad*: SI__ NO__

Necesidad de medidas especiales de adaptación: SI__ NO__

ANEXO 4. GUIÓN ORIENTATIVO DE ENTREVISTA DE EVALUACIÓN INICIAL

Fecha: _____

NOMBRE: _____

---

1. ¿Por qué ha venido usted al grupo?

_____

2. Descríbame a su familia (elabora el genograma familiar)

3. En los últimos doce meses, ¿diría que su estado de salud ha sido?

Muy bueno _____

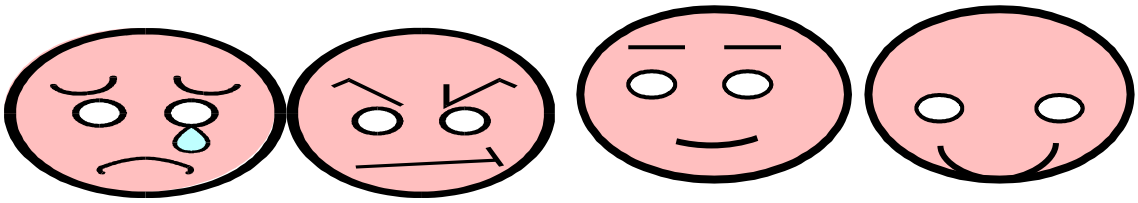
Bueno _____

Regular _____

Malo _____

Muy malo _____

4. Y en cuanto a su estado de ánimo ¿Cómo se siente habitualmente?



A **B** **C** **D**

5. ¿A qué cree que se debe su malestar?; ¿Cuáles son las dificultades con las que se enfrenta en su vida diaria, las cosas que más le preocupan?

_____

_____

6. ¿Con qué frecuencia ha visitado a su médico de familia en los últimos 2 meses?

Nº de visitas en los últimos 2 meses_____

¿Y en los últimos 6 meses?_____

7. ¿Ha sido atendida alguna vez por Salud Mental?

No ____ Si ____

¿Cuándo? _____

8. ¿Ha acudido alguna vez a alguna terapia psicológica como….?

A.- Relajación____

B.- Terapia grupal_____

C.- Psicoterapia individual_____

D.- Otros_____

9- ¿Tiene algún tratamiento farmacológico?

No ____

Sí ____

¿Para qué enfermedad? _____

10. ¿Cuál es su nivel de formación?

__ No sabe leer ni escribir

__ Solo leer y escribir

__Graduado Escolar/ESO

___ Formación Profesional

___ Bachillerato

___ Universitario

11. ¿Cuál es su situación laboral actual?

_____

12. Cuando tiene demasiadas cosas que hacer y necesita de algún apoyo, ¿a quién puede recurrir habitualmente?

Familia_____

Amigas_____

Vecinas_____

Otros (especificar) _____

A nadie_____

13. ¿Pertenece a algún grupo social (cultural, ONG….)?

NO__

SI___ ¿Cuál? _____

14- Responda a las siguientes afirmaciones:

	Nunca	Raramente	En ocasiones	Con frecuencia	Siempre
1. Tiene personas con las que puede contar	0	1	2	3	4
2. Tiene un trabajo que le ayuda a sentirse realizada	0	1	2	3	4
3. Se siente capaz de asumir la carga de trabajo diaria que tiene	0	1	2	3	4
4. Tiene una buena relación con su pareja o con otras personas de su familia	0	1	2	3	4
5. Tiene tiempo para usted misma/o	0	1	2	3	4
6. Ha conseguido las metas que se había propuesto en la vida	0	1	2	3	4
7. Le gusta su manera de ser	0	1	2	3	4
8. Cree que la gente le valora	0	1	2	3	4
9. Sabe como comunicarse con otras personas: hacerse entender	0	1	2	3	4
10. Sabe como hacer valer sus propios derechos y necesidades	0	1	2	3	4
11.- Se siente alegre y contenta	0	1	2	3	4
12.- Se siente tranquila	0	1	2	3	4
13.- Se siente segura y sin miedo	0	1	2	3	4
14.- Su vida es ordenada y planificada	0	1	2	3	4
15.- Sabe como organizarse	0	1	2	3	4
16. Sabe como hacer para que las preocupaciones y problemas no le afecten o le afecten poco	0	1	2	3	4
17. Sabe como resolver los problemas cotidianos con los que se enfrenta	0	1	2	3	4
18. Siente que tiene energía suficiente para afrontar las situaciones de la vida diaria	0	1	2	3	4
19. Le gusta su apariencia física	0	1	2	3	4

15. ¿Qué espera de estos grupos que se han organizado?

_____

_____

16. A continuación, me gustaría hacerle unas preguntas para saber si ha tenido en las dos últimas semanas alguno de los siguientes síntomas:[1,2,3]

(No se puntuarán los síntomas de duración inferior a dos semanas o que sean de leve intensidad)

Escala de ansiedad	No	Si
1. ¿Se ha sentido muy excitada, nerviosa o tensa?	0	1
2. ¿Ha estado muy preocupada por algo?	0	1
3. ¿Se ha sentido muy irritable?	0	1
4. ¿Ha tenido dificultad para relajarse?	0	1
5. ¿Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir?	0	1
6. ¿Ha tenido dolores de cabeza o nuca?	0	1
7. ¿Ha tenido temblores, hormigueos, mareos, sudores y/o diarrea?	0	1
8. ¿Ha estado preocupada por su salud?	0	1
9. ¿Ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormida?	0	1
Puntuación Escala de ansiedad:		
Escala de depresión	No	Si
1. ¿Se ha sentido con poca energía?	0	1
2. ¿Ha perdido Vd. su interés por las cosas?	0	1
3. ¿Ha perdido la confianza en sí misma?	0	1
4. ¿Se ha sentido Vd. desesperanzada, sin esperanza?	0	1
5. ¿Ha tenido dificultades para concentrarse?	0	1
6. ¿Ha perdido peso por falta de apetito?	0	1
7. ¿Se ha estado despertando demasiado temprano?	0	1
8. ¿Se ha sentido Vd. enlentecida?	0	1
9. ¿Cree que se ha encontrado peor por las mañanas?	0	1
Puntuación Escala de depresión:		

[1] Goldberg D, Bridges K, Duncan-Jones P, et al. Detección de la ansiedad y la depresión en el marco de la medicina general. Br Med J (ed. esp.) 1989; 4(2): 49-53.
[2] Montón C, Pérez-Echevarría MJ, Campos R, et al. Escalas de ansiedad y depresión de Goldberg: una guía de entrevista eficaz para la detección del malestar psíquico. Aten Primaria 1993; 12: 345-349.
[3] *Versión disponible de las Escalas de Ansiedad y Depresión de Goldberg en: http://www.sas.junta-andalucia.es/library/plantillas/externa.asp?pag=/contenidos/gestioncalidad/CuestEnf/PT7_AnsDepGoldberg.pdf*

17. Observaciones

_____

_____

ANEXO 5. INSTRUMENTOS ADICIONALES DE EVALUACION

A continuación se enumeran una serie de instrumentos de evaluación, relacionados con los contenidos tratados en los GRUSE, que pueden utilizarse opcionalmente, a criterio de la persona responsable de los grupos en la UGC de AP:

- Instrumentos disponibles en la Historia Clínica de Diraya y en la web del SAS[4]:
  - Cuestionario de Oviedo del Sueño
  - Percepción de la Función Familiar - Cuestionario APGAR Familiar
  - Apoyo Social Percibido o Funcional - Cuestionario DUKE-UNC
  - Escala de Sobrecarga del Cuidador - ZARIT
  - Índice de Esfuerzo del Cuidador
- Otros instrumentos:
  - Escala de estrés percibido de 14 ítems (PSS)[5,6]
  - Autoestima de Rosemberg (RSES)[7,8,9]
  - Escala de satisfacción con la vida de 5 ítems (SWLS)[10,11,12]
  - Acontecimiento vitales estresantes de Colmes[13]
  - Escala SOC (sentido de coherencia)[14]

[4] http://www.sas.junta-andalucia.es/principal/documentosAcc.asp?pagina=pr_desa_Innovacion5#PT5
[5] Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceived stress.* Journal of Health and Social Behavior, 24, 385-396.
[6] Remor E. (2006). *Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS)*. The Spanish Journal of Psychology, 9 (1), 86-93. Disponible en: http://revistas.ucm.es/index.php/SJOP/article/view/SJOP0606120086A/29079
[7] Rosenberg, M.: *Society and the adolescent self-image (Revised edition).* Middletown, C. T.: Wesleyan University Press 1989
[8] Martín Albo, J.; Núñez, J. L.; Navarro, J. G.; Grijalvo, F.: *The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in University Students*. The Spanish Journal of Psychology 2007; 10(2):458□467
[9] Escala disponible en http://espectroautista.info/tests/emotividad/bienestar-emocional/RSES
[10] Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985*). The Satisfaction With Life Scale*. Journal of Personality Assessment, 49, 71-75.
[11] Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. L. (2000). *Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes*. Psicothema, 12 (2), 331-336.
[12] Pons, D., Atienza, F. L., Balaguer, I., & García-Merita, M. L. (2002). *Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en personas de la tercera edad.* Revista Iberoamericana de Diagnóstico Evaluación Psicológica, 13, 71□82.
[13] Disponible a través de http://bibliopro.imim.es/new-ficha.asp?id=147
[14] Disponible la validación española de 13 items a través de http://bibliopro.imim.es/new-ficha.asp?id=399

ANEXO 6. REGISTRO DE ASISTENTES Y EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

1. Unidad de Gestión Clínica de AP:

2. Sesión número:……..

3. Fecha de la sesión:……..

4. Participantes:

Código	Nombre y apellidos	Asiste (S/N)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
	Nº de asistentes a la sesión:	

Nota: Una vez registrados los nombres de las participantes se recomienda fotocopiar esta primera hoja para ser cumplimentada tras cada sesión

5. Profesionales implicados:

Nombre y apellidos de profesionales implicados		Categoría Profesional y Centro de Trabajo
1 (Responsable)		
2		
3		
4		

6. Horario:……

7. Contenidos tratados:

8. Otros temas (no planificados) que han salido:

9. Notas sobre el clima general del grupo:

10. Funcionamiento del grupo:

10.1 Respetan el horario:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

10.2 Respetan la opinión de los demás:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

10.3 Se muestran “abiertas a la experiencia”:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

10.4 Escuchan:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

10.5 Participan/preguntan/plantean su propia experiencia:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

ANEXO 7. SISTEMA DE REGISTRO DE GRUSE

Programa nº:	
Unidad de Gestión Clínica de AP:	
Nombre y apellidos del profesional que gestiona la actividad:	
Categoría profesional:	
Fecha de comienzo del Grupo:	
Fecha de finalización:	

Nº total de participantes que inician el Grupo:	
- **Nº de participantes derivadas por profesionales de AP**	
- **Nº de participantes que acuden por iniciativa propia**	
- **Nº de participantes procedentes de otras derivaciones**	
Nº de participantes que finalizan el Grupo:	
Nº Total de solicitantes excluídos:	
- **Nº Solicitantes excluidos con procedencia de AP**	
- **Nº Solicitantes excluidos que han acudido por iniciativa propia**	
- **Nº Solicitantes excluidos con procedencia de otras derivaciones**	

Participantes	**Asistencia (señalar con una X)**										**Observaciones**
	S.1	**S.2**	**S.3**	**S.4**	**S.5**	**S.6**	**S.7**	**S.8**	**S.9**	**S.10**	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Profesionales implicados	**Asistencia (señalar con una X)**										**Categoría Profesional y Centro de Trabajo**
	S.1	**S.2**	**S.3**	**S.4**	**S.5**	**S.6**	**S.7**	**S.8**	**S.9**	**S.10**	
1											
2											
3											
4											
5											

ANEXO 8. GUIÓN ORIENTATIVO DE ENTREVISTA PERSONAL DE EVALUACIÓN FINAL

Fecha: _____

NOMBRE: _____

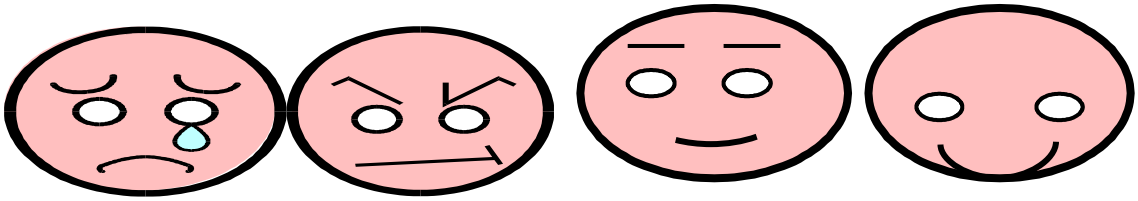
---

1. ¿Recuerda usted por qué vino a estos grupos?

_____

_____

2. En cuanto a su estado de ánimo ¿Cómo se siente habitualmente?



A B C D

3. Responda a las siguientes afirmaciones:

	Nunca	Raramente	En ocasiones	Con frecuencia	Siempre
1. Tiene personas con las que puede contar	0	1	2	3	4
2. Tiene un trabajo que le ayuda a sentirse realizada	0	1	2	3	4
3. Se siente capaz de asumir la carga de trabajo diaria que tiene	0	1	2	3	4
4. Tiene una buena relación con su pareja o con otras personas de su familia	0	1	2	3	4
5. Tiene tiempo para usted misma/o	0	1	2	3	4
6. Ha conseguido las metas que se había propuesto en la vida	0	1	2	3	4
7. Le gusta su manera de ser	0	1	2	3	4

8. Cree que la gente le valora	0	1	2	3	4
9. Sabe como comunicarse con otras personas: hacerse entender	0	1	2	3	4
10. Sabe como hacer valer sus propios derechos y necesidades	0	1	2	3	4
11 Se siente alegre y contenta	0	1	2	3	4
12 Se siente tranquila	0	1	2	3	4
13 Se siente segura y sin miedo	0	1	2	3	4
14 Su vida es ordenada y planificada	0	1	2	3	4
15 Sabe como organizarse	0	1	2	3	4
16. Sabe como hacer para que las preocupaciones y problemas no le afecten o le afecten poco	0	1	2	3	4
17. Sabe como resolver los problemas cotidianos con los que se enfrenta	0	1	2	3	4
18. Siente que tiene energía suficiente para afrontar las situaciones de la vida diaria	0	1	2	3	4
19. Le gusta su apariencia física	0	1	2	3	4

4. A continuación, me gustaría hacerle unas preguntas para saber si ha tenido en las dos últimas semanas algunos de los siguientes síntomas:

(No se puntuarán los síntomas de duración inferior a dos semanas o que sean de leve intensidad)

Escala de ansiedad	No	Si
1. ¿Se ha sentido muy excitada, nerviosa o tensa?	0	1
2. ¿Ha estado muy preocupada por algo?	0	1
3. ¿Se ha sentido muy irritable?	0	1
4. ¿Ha tenido dificultad para relajarse?	0	1
5. ¿Ha dormido mal, ha tenido dificultades para dormir?	0	1
6. ¿Ha tenido dolores de cabeza o nuca?	0	1
7. ¿Ha tenido temblores, hormigueos, mareos, sudores y/o diarrea?	0	1
8. ¿Ha estado preocupada por su salud?	0	1
9. ¿Ha tenido alguna dificultad para conciliar el sueño, para quedarse dormida?	0	1
Puntuación Escala de ansiedad:		
Escala de depresión	No	Si
1. ¿Se ha sentido con poca energía?	0	1

2. ¿Ha perdido Vd. su interés por las cosas?	0	1
3. ¿Ha perdido la confianza en sí misma?	0	1
4. ¿Se ha sentido Vd. desesperanzada, sin esperanza?	0	1
5. ¿Ha tenido dificultades para concentrarse?	0	1
6. ¿Ha perdido peso por falta de apetito?	0	1
7. ¿Se ha estado despertando demasiado temprano?	0	1
8. ¿Se ha sentido Vd. enlentecida?	0	1
9. ¿Cree que se ha encontrado peor por las mañanas?	0	1
Puntuación Escala de depresión:		

5. ¿Qué destacaría como lo mejor y lo peor de los GRUSE?

_____

_____

6. ¿Qué ha aprendido de usted misma a lo largo de estas semanas?

_____

_____

7. ¿Qué ha aprendido de las demás?

_____

_____

ANEXO 9. CUESTIONARIO DE OPINIÓN DE LAS PARTICIPANTES ACERCA DEL PROGRAMA

A continuación le planteamos una serie de preguntas en torno a su experiencia en este grupo. Este cuestionario es **ANÓNIMO**. Conteste con sinceridad para ayudarnos a mejorar.

Por favor lea atentamente las cuestiones y marque la respuesta con la que se sienta más de acuerdo.

UGC o Centro de Atención Primaria _____

Fecha: _____

1.- ¿Qué opina del lugar donde hemos hecho las reuniones?

Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado

¿Porqué motivo?.....

……

2.- El horario le ha parecido:

Muy adecuado	Adecuado	Poco adecuado

3.- La duración de este programa le ha parecido:

Corta	Adecuada	Larga

4.- ¿Cree que va a poder aplicar lo que ha aprendido a su vida diaria?

Nada (0)	Casi Nada (1)	Algo (2)	Bastante (3)	Mucho (4)

5.- ¿Cuáles de todos los temas trabajados en los talleres le han resultado más útiles?

6.- ¿Hay algún tema que le preocupa en estos momentos y que le gustaría que se hubiera tratado en este Grupo?

No / Si

¿Qué tema?

7.- ¿Le recomendaría este grupo a personas conocidas?

Si / No

8.- Puntúe su grado de satisfacción con el Grupo:

Muy malo	Malo	Aceptable	Bueno	Muy bueno
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

9.- Puntúe su grado de satisfacción con la persona responsable del Grupo:

Muy malo	Malo	Aceptable	Bueno	Muy bueno
(0)	(1)	(2)	(3)	(4)

ANEXO 10. HOJA RESUMEN DE PLANIFICACIÓN DE LOS GRUSE-M

SESION 1	SESION 2	SESION 3	SESION 4
Día: **Hora:** **Lugar:**	**Día:** **Hora:** **Lugar:**	**Día:** **Hora:** **Lugar:**	**Día:** **Hora:** **Lugar:**
Contenidos/Tema de la sesión:	**Contenidos/Tema de la sesión:**	**Contenidos/Tema de la sesión:**	**Contenidos/Tema de la sesión:**

SESION 5	SESION 6	SESION 7	SESION 8
Día: **Hora:** **Lugar:**	**Día:** **Hora:** **Lugar:**	**Día:** **Hora:** **Lugar:**	**Día:** **Hora:** **Lugar:**
Contenidos/Tema de la sesión:	**Contenidos/Tema de la sesión:**	**Contenidos/Tema de la sesión:**	**Contenidos/Tema de la sesión:**

ANEXO 11. FICHA DE TEMAS PARA TRABAJAR EN ACTIVOS PERSONALES

Todas las personas tienen dones, talentos, habilidades, experiencias…; o lo que es lo mismo ACTIVOS. Este listado sólo pretende ayudarte a descubrir tus ACTIVOS personales.

YO, _____,

POSEO LAS SIGUIENTES HABILIDADES:

ACTIVO	**¿Por qué crees que poseer esta habilidad es importante para sentirte bien?**
HABILIDADES PARA CUIDAR	
Cuidar a otras personas cuando se sienten mal, acompañarles cuando están enfermas, etc.	
HABILIDADES MECÁNICAS Y ELÉCTRICAS	
Reparación de equipos electrónicos pequeños (TV, tostador, etc.), o de otros equipos o instalaciones (arreglar enchufes, etc.)	
AUXILIO Y SEGURIDAD	
Prestar primeros auxilios, proteger a otras personas para que se sientan seguras, etc.	
AYUDA Y SOPORTE PARA EL BIENESTAR DE LOS DEMÁS	
Saber escuchar o dar soporte a personas que necesitan hablar de sus problemas, etc.	

AGRICULTURA/JARDINERÍA	
Habilidades para el cuidado de plantas, jardines, tareas agrícolas, etc.	
HABILIDADES PARA LA ENSEÑANZA	
Habilidades para enseñar a otros (niños, adultos), etc.	
HABILIDADES ORGANIZATIVAS	
Organización de actividades, eventos, etc.	
HABILIDADES INFORMÁTICAS	
Uso de las funciones básicas de un ordenador, Internet…	
COCINA, ALIMENTACIÓN, HOSTELERÍA	
Preparar comidas….	
HABILIDADES DE OFICINA Y ADMINISTRATIVAS	
Archivo, tareas administrativas, escribir cartas, contabilidad, etc	

ARTES	
Dibujo, pintura, escultura, etc.	
CONSTRUCCIÓN Y HABILIDADES DE MANTENIMIENTO	
Pintura de casas, tapizado, arreglar muebles, etc.	
LIMPIEZA Y ACTIVIDADES DEL HOGAR	
Limpieza de domicilios, coser, etc.	
MÚSICA, TEATRO, CINE	
Tocar instrumentos, cantar, bailar, actuar…	
LITERATURA E IDIOMAS	
Escribir poesías, noveles, cuentos, contar cuentos, manejo de idiomas distintos, etc.	
CUIDADO DE MASCOTAS / ANIMALES	
Cuidado y/o entrenamiento de mascotas, etc.	
OTRAS HABILIDADES	
Cortar el cabello	
Habilidad para peinar	
Otra:	

Menciona otros pasatiempos o habilidades que tengas y no hemos mencionado
Menciona las habilidades que te gustaría compartir
Menciona las habilidades que te gustaría aprender
Menciona alguna actividad que te apasione (actividades culturales, animales, etc.)

¿Has iniciado una empresa o pensado en hacerlo? Da detalles
¿Has sido voluntaria en alguna organización? (iglesia, grupos deportivos, etcétera). Da detalles
¿Has participado en algunos proyectos en tu comunidad o alguna organización? Da detalles

ANEXO 12. PLANTILLA ESTANDAR PARA TRABAJO EN CASA

Sesión: _____

Fecha: _____

Nombre: _____

ANEXO 13. FICHA IDENTIFICACIÓN DE ACTIVOS COMUNITARIOS

Ciertos problemas sólo pueden ser resueltos con la mirada positiva hacia los ACTIVOS COMUNITARIOS; todo aquello que nuestros amigos, familiares, asociaciones y la comunidad tienen como fortalezas; no sólo sus recursos, también bienes, habilidades, talentos y conocimientos (tanto individuales como grupales).

Podemos clasificar a los activos comunitarios en 3 grupos: ENTORNO FÍSICO, INSTITUCIONES, NEGOCIOS Y ASOCIACIONES, Y ACTIVOS PERSONALES. No incluimos en este listado los ACTIVOS PERSONALES (Anexo 11).

Le pedimos que identifique Activos que existen en su entorno, en su Comunidad, en Organizaciones o Instituciones a los que puede acceder. Una vez identificado cada activo le pedimos que argumente ¿Por qué cree que es un activo? ¿qué le aporta? Se sugiere el trabajo en equipos de tres personas para descubrirlos y compartirlos. Para identificar esos activos quizás le resulte útil los siguientes ejemplos:

1. ACTIVOS EN NUESTRO ENTORNO FÍSICO	
	¿Por qué lo considera un activo?
LOS JARDINES, LAS FLORES DE LOS JARDINES, LOS ARBOLES…	
PARQUES, LOS BANCOS DEL PARQUE, LAS FUENTES DEL PARQUE….	
LOS CARRILES BICIS, LOS AUTOBUSES Y OTROS MEDIOS DE TRANSPORTE…	
OTROS…	

2. ACTIVOS EN INSTITUCIONES, NEGOCIOS, ASOCIACIONES Y REDES DE APOYO	
	¿Por qué lo considera un activo?
LOS COLEGIOS, LAS AULAS DE EDUCACIÓN DE ADULTOS, UNIVERSIDAD, INSTITUTOS DE ENSEÑANZA…	
CENTROS DE SALUD, LOS HOSPITALES, LAS FARMACIAS…	
LOS CENTROS DE SERVICIOS SOCIALES, CENTROS DE DÍA, RESIDENCIAS, SEREVICIO DE TELEASISTENCIA, SERVICIO A DOMICILIO,…	
CUERPOS DE SEGURIDAD: POLICÍA, BOMBEROS	
LIBRERÍAS, QUIOSCOS DE PRENSA…	
TEATROS, MUSEOS, CINES, SALAS DE BAILE, DISCOTECAS, ETC	
ACADEMIAS DE MUSICA, BAILE, ETC.	
BANCOS, CAJAS DE AHORRO…	
RESTAURANTES, COMIDA RÁPIDA, COMIDA PREPARADA PARA LLEVAR A DOMICILIO…	
GUARDERÍAS	
TIENDAS, SUPERMERCADOS, TIENDAS DE ROPA, ELECTRODOMÉSTICOS, FRUTERÍA, PESCADERÍA, CARNICERÍA…	
ASOCIACIONES, CLUBS, CENTROS DEL PENSIONISTAS	
VECINOS, AMIGOS, FAMILIARES	
SERVICIO DOMÉSTICO	
GESTORÍAS (AYUDA PARA TRÁMITES BUROCRÁTICOS…)	
OTROS…	

ANEXO 14. FICHAS DE CONTENIDOS ESENCIALES DE LOS TEMAS DE LAS SESIONES

Índice:

ANEXO 14.1 ¿Qué tengo o hay a mi alrededor que me puede ayudar?
(Desarrollo basado en activos) 45

ANEXO 14.2 ¿Cómo comunicarme eficazmente con los demás?
(Comunicación) 47

ANEXO 14.3 ¿Cómo desarrollar mi autoestima?; la imagen de mí misma.
(Autoestima y autopercepción) 51

ANEXO 14.4 ¿Qué hacer cuando todo me preocupa?
(Pensamiento, sentimiento y comportamiento) 53

ANEXO 14.5 El color de las cosas…; todo depende del color con que se mire.
(Percepción) 55

ANEXO 14.6 ¿Cómo manejar mis propias emociones?
(Manejo de emociones) 57

ANEXO 14.7 ¿Qué metas y objetivos quiero conseguir?
(Metas y objetivos).....59

ANEXO 14.8 Buscando soluciones a los problemas.
(Resolución de problemas).....61

ANEXO 14.9 Colaboración con otros.
(El trabajo en equipo).....63

ANEXO 14.1. FICHA IDEAS PRINCIPALES DEL TEMA

¿QUÉ TENGO O HAY A MI ALREDEDOR QUE ME PUEDE AYUDAR?

En esta sesión se identificarán aquellos aspectos de una misma y de nuestro entorno que nos hace sentirnos mejor y nos hace la vida más fácil.

Significa ADAPTAR nuestro comportamiento **potenciando nuestras capacidades, habilidades y recursos.**

Igualmente nos concentraremos en buscar, **desarrollar y utilizar los recursos ya existentes en la comunidad** (en los lugares donde vivimos, trabajamos, nos divertimos o relacionamos con otras personas, o aquellos a los que acudimos en busca de ayuda).

Pero no sólo buscamos aquello que nos sirve a nosotras, también buscamos identificar los dones, habilidades y recursos **que tenemos y que podemos poner a disposición de la comunidad** y de las personas que nos rodean.

A través de la dinámica de la sesión presencial, así como de las Fichas 11 (activos personales) y 13 (activos comunitarios) te ayudaremos a identificar aquellos recursos propios que tienes, y los que existen en tu entorno habitual.

RECUERDA: TAREA PARA CASA:

Como tarea para completar en casa se puede continuar identificando hasta el próximo encuentro el aspecto de su comunidad y del entorno que constituye un activo.

ANEXO 14.2. FICHA IDEAS PRINCIPALES DEL TEMA

¿CÓMO COMUNICARME EFICAZMENTE CON LOS DEMÁS?

COMUNICACIÓN EFICAZ

Existen factores tanto de la persona que comunica (emisor/a) como de la que recibe el mensaje (receptor) que facilitan o dificultan una comunicación eficaz:

- Marco de referencia. Personas distintas pueden interpretar de manera diferente la misma comunicación según sus experiencias previas.

- Escucha selectiva. Las personas no siempre escuchan todo lo que se les dice, a veces rechazan información nueva, especialmente si está en conflicto con sus creencias.

- Juicio de valor. Consiste en asignar un valor global al mensaje antes de recibir la información completa (se deja de escuchar porque se rechaza lo que se dice).

- Credibilidad de la fuente. Nos llega mejor los mensajes de aquellos en los que confiamos.

- **Lenguaje especial de grupo.** Se refiere a que en los grupos profesionales y sociales suelen desarrollar palabras y/o frases que tienen significado únicamente para el grupo de referencia.

- Presiones del tiempo.

- Sobrecarga de la comunicación. Dar demasiada información.

ASPECTOS QUE FAVORECEN UNA BUENA COMUNICACIÓN

- Dejar de lado los **prejuicios** y tener una **actitud abierta** frente a la otra persona.
- Desarrollar tolerancia frente a las **diferencias de valores,** creencias y hábitos.
- Que exista **empatía**: las personas son capaces de comprender los mensajes del otro, pero sin perder su propio marco de referencia.
- **Escuchar activamente.**
- Desarrollar **conductas asertivas.**
- Utilizar de manera efectiva la **retroalimentación,** es decir, aceptar y hacer críticas constructivas.
- Crear el hábito de **comunicar lo bueno**, reforzando lo positivo del otro.

¿QUE ES LA CONDUCTA ASERTIVA?

La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.

Una persona con **conducta asertiva** no trata de "vencer" sino de llegar a un acuerdo, pide aclaraciones si no comprende algo, da su opinión sobre los temas, sabe decir "no", sabe pedir favores cuando es necesario, comenta cuando hay un problema y sabe expresar sus sentimientos.

UNA PERSONA ASERTIVA	**UNA PERSONA NO ASERTIVA**
Es emprendedora	Depende de los demás para emprender tareas.
Defiende sus derechos	No defiende sus derechos de manera efectiva
Es expresiva, descriptiva y firme	Es pasiva
Acepta sus errores	No acepta abiertamente sus errores
Sabe decir no	No puede decir no
Transmite respeto	Transmite inseguridad
Tiene alto concepto de sí misma	Carece de autoconfianza
Tiene criterio propio	Prefiere que otra emita su criterio por ella

A través de las dinámicas de esta sesión presencial vamos a practicar como comportarnos asertivamente, aprendiendo a: Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de una forma eficaz, sin negar o menospreciar los derechos de los demás y sin crear o sentir vergüenza…. Y defendiendo nuestros "Derechos asertivos" que son:

- Yo tengo derecho a cometer errores.
- Yo tengo derecho a tener mi propia opinión.
- Yo tengo derecho a preguntar y pedir una aclaración.
- Yo tengo derecho a pedir ayuda.
- Yo tengo derecho a sentir y expresar dolor.
- Yo tengo derecho a descansar.
- Yo tengo derecho a disfrutar.
- Yo tengo derecho a no responsabilizarme de los problemas de los demás.
- Yo tengo derecho a no anticiparme a los deseos de los demás.
- Yo tengo derecho a decir "no".

RECUERDA: TAREA PARA CASA:

TAREA 1: Escribir la experiencia vivida en esta sesión. Lo aprendido que me ha servido.

TAREA 2: COMUNICAR EN POSITIVO

Sobre este último aspecto se deja una tarea a las participantes: "Crear el hábito de comunicar lo bueno". Esta tarea consiste en comunicar una vez al día al menos, a un familiar, vecino o amigo, alguna virtud o talento. Se trata de **ENFATIZAR UN ACTIVO,** de resaltar los activos/dones de los demás; de valorar sus recursos.

ANEXO 14.3. FICHA IDEAS PRINCIPALES DEL TEMA

¿ CÓMO DESARROLLAR MI AUTOESTIMA?; LA IMAGEN DE MÍ MISMA

AUTOIMAGEN

La imagen que tenemos de nosotras mismas se va construyendo desde que nacemos, en base a la interrelación que mantenemos con personas significativas de nuestra vida, especialmente los padres y madres que son los espejos en los que el niño o niña ve reflejada la imagen de sí misma.

AUTOESTIMA

Es la forma en que nos valoramos, qué noción tenemos sobre nuestra valía personal, sobre nuestra capacidad y sobre nuestra competencia; así como el respeto y consideración que nos tenemos a nosotros mismos.

Tendremos una autoestima positiva cuando nos aceptamos como somos, nos encontramos competentes, nos sentimos capaces, válidos y nos vemos merecedores.

Una autoestima alta permite a una persona respetarse, quererse y tener sentimientos y actitudes positivas hacia sí mismo y hacia los demás creando canales positivos de comunicación.

A través de las dinámicas de esta sesión presencial vamos a tomar conciencia sobre la forma en que nos percibimos a nosotras mismas y practicaremos ejercicios para aprender a identificar nuestros aspectos más positivos y los de otras personas que nos rodean.

RECUERDA: TAREA PARA CASA:

Escribir la experiencia vivida en esta sesión. Lo aprendido que me ha servido, o que creo que no me va a servir.

ANEXO 14.4. FICHA IDEAS PRINCIPALES DEL TEMA

¿QUÉ HACER CUANDO TODO ME PREOCUPA?

En el ser humano, pensamiento, sentimiento (o emoción) y conducta están íntimamente interrelacionadas, de modo que cada uno de ellos influye en los demás. **Básicamente, la forma en que vemos las cosas influye en cómo nos sentimos y determina la acción que adoptamos en cada momento.**

Continuamente estamos pensando, muchos de esos pensamientos son "automáticos", y otros son conscientes. Los pensamientos que vamos teniendo en cada momento pueden ser adecuados a la realidad de nuestro entorno, con lo que las emociones o sentimientos suscitados serán también adecuados, o bien pueden consistir en exageraciones, deformaciones de la realidad o falsos razonamientos, lo que traerá como resultado sentimientos excesivamente dolorosos. En estos últimos casos hablamos de "Pensamientos distorsionados" porque nos hacen ver las cosas de manera diferente a como realmente son.

Los principales tipos de pensamiento distorsionado son:

1. Filtraje.
2. Polarización.
3. Sobregeneralizaciones.
4. Interpretación del pensamiento.
5. Catastrofismo.
6. Personalización.
7. Ilusión de control.
8. Demanda de justicia.
9. Razonamiento emocional.
10 .Falacia de cambio.
11. Etiquetaje.
12. Culpabilización.
13. "Debería".
14. Tener razón.
15 Falacia de la recompensa divina.

A través de las dinámicas de esta sesión presencial vamos a aprender a identificar cuando generamos "pensamientos distorsionados" y practicaremos ejercicios para aprender a eliminarlos o trasformarlos.

RECUERDA: TAREA PARA CASA:

Durante la semana siguiente rellenar diariamente la hoja de registro, indicando situaciones que le hayan pasado a lo largo del día, las personas implicadas en cada situación, y que pensamientos, sentimientos y conducta han mantenido ellas.

ANEXO 14.5. FICHA IDEAS PRINCIPALES DEL TEMA

EL COLOR DE LAS COSAS…; TODO DEPENDE DEL COLOR CON QUE SE MIRE

¿Qué es la percepción?

Es el conjunto de sensaciones que recibimos mediante los sentidos (la vista, el gusto, el tacto…). Pero también en lo que nos llega a través de los sentidos es interpretado de una forma u otra dependiendo de elementos como nuestra experiencia previa, nuestras creencias, valores, el contexto en el que nos llega la información, etc.

Leyes de la percepción de las formas.

Ley 1: LA PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD ES SUBJETIVA (SELECCIONA).

Ley 2: EN LA PERCEPCIÓN HAY UN FACTOR OBJETIVO (EXPRESIÓN).

Ley 3: LA PERCEPCIÓN ES UN FENÓMENO INTEGRADOR.

Ley 4: EL TODO ES ALGO MAS QUE LA SUMA DE LA PARTES.

Ley 5: FIGURA-FONDO O LA LEY DE CONTRASTE.

Ley 6: LEY DE LA BUENA FORMA.

Leyes mediante las cuales nuestro cerebro organiza la realidad.

1. Ley de la PROXIMIDAD: Los elementos cercanos se perciben como pertenecientes a la misma figura o al mismo conjunto protagonista.
2. Ley de la SEMEJANZA: Los elementos parecidos fuerzan al cerebro a ser percibidos como pertenecientes a la misma figura.
3. Ley de la CONTINUIDAD: Los elementos orientados en la misma dirección, también se perciben como pertenecientes al mismo grupo o conjunto
4. Ley de la EXPERIENCIA: Percibimos antes y mejor lo familiar, lo conocido, lo experimentado por nosotros anteriormente.

A través de las dinámicas de esta sesión presencial vamos a aprender a identificar la influencia de las creencias y valoraciones previas sobre aquello que percibimos y como esto puede influir en el mantenimiento de comportamientos determinados.

RECUERDA: TAREA PARA CASA:

Escribir la experiencia vivida en esta sesión. Lo aprendido que me ha servido, o que creo que no me va a servir.

ANEXO 14.6. FICHA IDEAS PRINCIPALES DEL TEMA

¿CÓMO MANEJAR MIS PROPIAS EMOCIONES?

Las emociones

Las emociones están siempre presentes en nuestra vida, representan la experiencia más íntima que tenemos. Dan sentido a nuestra existencia ... nos llevan a actuar, pueden ser duraderas o fugaces, leves o intensas, agradables o desagradables y siempre movilizan nuestra energía y condicionan el cuerpo para que se adapte a determinadas circunstancias o se enfrente a situaciones específicas.

Las 5 emociones básicas son: Miedo, Ira/enfado, Preocupación/ansiedad, Tristeza y Alegría.
En el caso de las mujeres socialmente se desaprueban que las mujeres muestren su rabia ante situaciones. La expresión de la rabia es castigada en las mujeres y patologizada. Sin embargo es importante expresar lo que se siente, cuando no se expresan las emociones se bloquea su discurrir saludable y puede manifestarse de manera desmesurada y sin control… o bien hacerlo en dirección inadecuada (ej. La ira que dirigiríamos a quien nos hace daño se dirige hacia nosotras mismas y nos hace enfermar).

La ansiedad

La ansiedad es la más común y universal de las emociones. Reacción de tensión sin causa aparente, más difusa y menos focalizada que los miedos y las fobias. La reacción emocional ante un peligro o amenaza se manifiesta mediante un conjunto de respuestas tanto fisiológicas, cognitivas y conductuales. Sin embargo, aunque puede ser una reacción adaptativa que nos permite reaccionar ante un peligro, a veces estamos en estado de tensión permanente y/o excesiva si peligro real. En estos casos hablamos de “Ansiedad patológica” y resulta útil aprender técnicas para aumentar nuestro control y aprender a relajarnos.

Diferencia entre ansiedad normal y patológica.

	ANSIEDAD NORMAL	ANSIEDAD PATOLÓGICA
CARACTERÍSTICAS GENERALES	Episodios poco frecuentes. Intensidad leve o media. Duración limitada.	Episodios repetidos. Intensidad alta. Duración prolongada.
SITUACIÓN O ESTÍMULO ESTRESANTE	Reacción esperable y común.	Reacción desproporcionada.
GRADO DE SUFRIMIENTO	Limitado y transitorio.	Alto y duradero.
GRADO DE INTERFERENCIA EN LA VIDA COTIDIANA	Ausente o ligero.	Profundo.

A través de las dinámicas de esta sesión presencial vamos a aprender una técnica de relajación muscular, también aprenderemos a identificar y aceptar las emociones que nos van surgiendo.

RECUERDA: TAREA PARA CASA:

Escribir la experiencia vivida en esta sesión. Lo aprendido que me ha servido, o que creo que no me va a servir.

ANEXO 14.7. FICHA IDEAS PRINCIPALES DEL TEMA

¿QUÉ METAS Y OBJETIVOS QUIERO CONSEGUIR?

Para sentirnos satisfechas personalmente uno de los aspectos con los que trabajan los grupos de mujeres consiste en identificar una serie de metas y objetivos vitales personales. En algunos casos se trata de rescatar aquellas metas personales no cumplidas, en otros en descubrir metas que satisfagan la vida y que respondan a motivos personales y no tanto a seguir aquellas metas que la sociedad o la familia cercana han podido hacernos asumir.

Una meta es ***"fin a que se dirigen las acciones o deseos de una persona".***
Para conseguir las metas tenemos que ir consiguiendo una serie de **OBJETIVOS,** que ***"son acciones orientadas a las metas, alcanzables y concretos".***

A través de las dinámicas de esta sesión presencial vas a aprender técnicas para tomar conciencia de nuestras propias metas y objetivos en la vida. También te ayudaremos a trazar un camino para intentar alcanzarlos.

RECUERDA: TAREA PARA CASA:

Escribir la experiencia vivida en esta sesión. Lo aprendido que me ha servido, o que creo que no me va a servir.

ANEXO 14.8. FICHA IDEAS PRINCIPALES DEL TEMA

BUSCANDO SOLUCIONES A LOS PROBLEMAS

Ante un "problema" podemos enfrentarnos a él de manera Positiva o Negativa. Dependiendo de la orientación con que se afronta un problema (positiva o negativa), la persona estará más predispuesta para afrontarlo o evitarlo

ORIENTACIÓN POSITIVA: la persona se enfrenta y resuelve el problema:

- Los problemas se ven como retos.
- Se es optimista: los problemas tienen solución.
- Percibimos una fuerte capacidad para enfrentar los problemas.
- Estamos dispuestos a invertir tiempo y esfuerzo en la solución.

ORIENTACIÓN NEGATIVA: la persona termina evitando el problema:

- Se ven los problemas como amenazas.
- Creemos que son insolubles.
- Se duda de la propia habilidad para solucionarlo.
- Aparece la frustración y el estrés frente al problema.

Pasos de la técnica de Resolución de Problemas:

1.Descripción del problema y valoración de su intensidad: Cual es el problema y cuanto de importante.

2.Especificación de las características del problema: ¿qué, cómo, por qué, con quién?

3.Redefinición del problema y determinación de los objetivos: aclarar el problema por si no es lo que creíamos.

4.Buscar las posibles soluciones procurando que sean muchas y variadas y valorar cada una de ellas, discutiéndola una a una.

5.Selección de las soluciones más adecuadas y visualización de las consecuencias: elegir la solución más práctica y "mejor".

6.Elaboración de planes precisos de acción para conseguir cada solución: ponerse objetivos a corto, medio y largo plazo.

7.Evaluación de los resultados, repasando como se ha actuado en la práctica.

A través de las dinámicas de esta sesión presencial y de los ejercicios que realizarás en casa vas a aprender técnicas para resolver problemas.

RECUERDA: TAREA DE CASA

AUTOREGISTRO DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS

Pediremos un auto-registro, a realizar en casa por las componentes del grupo, sobre las situaciones problemáticas detectadas a lo largo de una semana. Contarán con una hoja de autoregistro por día. Para cada situación problemática que se identifique se describirá:

NOMBRE DEL PROBLEMA:

ANÁLISIS DEL PROBLEMA:

- ¿Qué pasa?
- ¿Cuándo pasa? (dónde, qué estoy haciendo, con qué personas, a qué hora)
- ¿Cómo pasa? (qué ocurre desde el inicio hasta las últimas consecuencias)
- ¿Con quién pasa? (con quién tengo el problema)

ANÁLISIS DE SOLUCIONES AL PROBLEMA:

- Lista de soluciones posibles al problema.
- Valorar de 1 a 5 las diferentes soluciones, según la eficacia de las mismas y el grado en que es posible para ti aplicar esas soluciones.
- Seleccionar la opción que ha obtenido mayor calificación en la valoración anterior.

Se ofrecerá un autoregistro para cada día de la semana

ANEXO 14.9. FICHA IDEAS PRINCIPALES DEL TEMA

COLABORACIÓN CON OTROS

Un **equipo** es un conjunto de individuos que coordinan sus esfuerzos, aportan ideas y conocimientos, transfieren habilidades y toman decisiones en pleno consenso.

COMPORTAMIENTOS EFICACES E INEFICACES CUANDO SE TRABAJA EN EQUIPO

Es eficaz	Es ineficaz
Centrarse en la solución de los problemas	Centrarse en la persuasión como algo socio-emocional
Ensayar nuevas ideas en forma mutua	Imponer por convencimiento opiniones preconcebidas
Escuchar para entender	Escuchar para refutar o no escuchar en absoluto
Disponerse a cambiar de opinión	Defender la propia opinión hasta el final
Participar colectivamente en la discusión	Dominar la discusión o no participar por preferir callar aunque se esté en desacuerdo
Encontrar estímulo en el desacuerdo	Reaccionar de manera desfavorable ante el desacuerdo
Interactuar y llegar a un consenso	Convencer a los demás en una interacción personal

A través de las dinámicas de esta sesión presencial y de los ejercicios que realizarás en casa vas a aprender algunas habilidades para el trabajo en equipo.

RECUERDA: TAREA PARA CASA:

Tarea 1: Escribir la experiencia vivida en esta sesión. Lo aprendido que me ha servido. Tarea 2: continuar con la elaboración del cartel para el concurso de carteles

ANEXO 15. PRESENTACIONES POWER-POINT

Índice:

Anexo 15.1
¿Cómo comunicarme eficazmente con los demás?
Presentación: Comunicación 67

Anexo 15.2
¿Cómo desarrollar mi autoestima?; la imagen de mí misma.
Presentación: Autoestima 73

Anexo 15.3
¿Qué hacer cuando todo me preocupa?
Presentación: Pensamiento 75

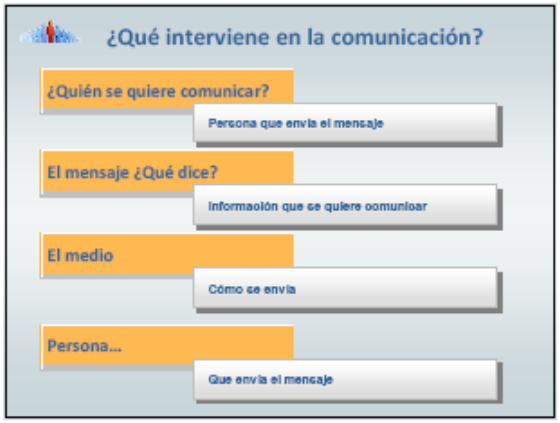
Anexo 15.4
El color de las cosas…; todo depende del color con que se mire
Presentación: Percepción 79

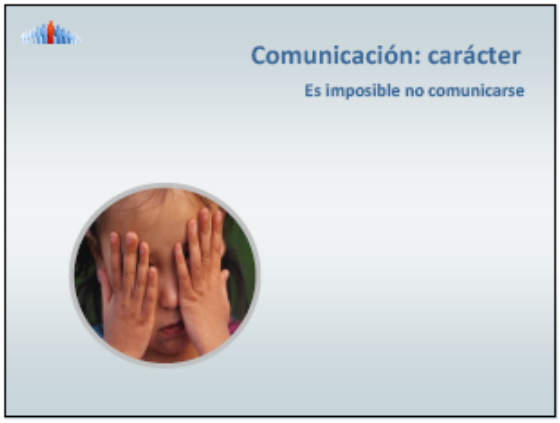
Anexo 15.5
¿Cómo manejar mis propias emociones?
Presentación: Emociones 83

Anexo 15.6
¿Qué metas y objetivos quiero conseguir?
Presentación: Metas y objetivos 87

Anexo 15.7
Buscando soluciones a los problemas
Presentación: Resolución de problemas 91

Anexo 15.1.
"¿Cómo comunicarme eficazmente con los demás?"





Comunicación: características

Lo que decimos de forma verbal o escrita : Ej. "Sí, yo te quiero"

La forma de decirlo, (tono, gestos, expresiones)

Comunicación: características

De igual a igual

amigos, pareja,…

Jefe-Empleado

Profesor-Alumno

Barreras para la comunicación

Marco de referencia

Las personas podemos interpretar la comunicación de diferentes formas según nuestras experiencias previas.

Escucha selectiva

Tendemos a rechazar lo nuevo, especialmente si está en conflicto con sus creencias

Barreras para la comunicación

Juicio de valor

Valoramos lo que el otro dice antes de tener toda la información

Credibilidad del otro

Escuchamos según la confianza y la fé que depositamos en la otra persona

Barreras para la comunicación

Lenguaje especial de determinados grupos

Algunos grupos profesionales o sociales desarrollan palabras o frases que solo tienen significado para ese grupo

Por ej. Los términos médicos o el lenguaje de los jóvenes

Barreras para la comunicación

Presiones del tiempo

Sobrecarga de la comunicación

Asertividad

- En algunas situaciones, nos sentimos incómodas, poco respetadas o valoradas, normalmente culpamos al otro o lo achacamos a nuestra timidez.
- Pero resolverlas depende más de tener una serie de habilidades para responder correctamente y de convicciones que nos hagan sentirnos bien con nosotras mismas.

Conducta asertiva (1)

- Capacidad de autoafirmar los propios derechos;
  - → Sin dejarse manipular
  - → Sin manipular a los demás
  - → No se trata de "vencer" sino de llegar a un acuerdo

Conducta asertiva (2)

La persona asertiva…

- Pide aclaraciones si no comprende algo.
- Da su opinión sobre los temas.
- Sabe decir "no".
- Sabe pedir favores cuando es necesario.
- Comenta cuando hay un problema.
- Sabe expresar sus sentimientos.

Conducta no asertiva (1)

- Cuando no defendemos nuestros derechos ni nuestros intereses.
  - Respetamos a los demás pero no a nosotras mismas

Conducta no asertiva (2)

- Sensaciones: Ansiedad, impotencia, culpabilidad
- Pensamientos: "Es necesario ser querido por todos" "Lo que yo pienso no es importante"
- Conductas: Tartamudeos, voz baja

CONSECUENCIAS Pérdida de autoestima

Conducta agresiva (1)

- Cuando defendemos en exceso los derechos e intereses personales sin tener en cuenta a los demás.

Conducta agresiva (2)

- Sensaciones: Ansiedad, enfado
- Pensamientos:
  - "Lo importante es lo que yo pienso"
  - "Siempre tengo que callrme con la mia"
- Conductas: Voz elevada, insultos, amenazas

CONSECUENCIAS:
Rechazo o huida de los demás
Círculo vicioso de hostilidad.

Conducta pasivo-agresiva

Cuando en los comportamientos externos aparecemos como calladas, sin intervenir directamente, pero guardamos grandes resentimientos en los pensamientos

- Utilizamos modos sutiles e indirectos: Ironías, sarcasmos, indirectas.
- Intentamos que la otra persona se sienta mal pero sin enfrentarnos directamente.

Tipos de conductas

Asertiva
Defiende sus derechos respetando a los demás

No asertiva
No defiende sus derechos se deja avasallar por los demás

Agresiva
Se imponen a los demás sin respetarlos, los avasalla

Pasivo agresiva
Se imponen a los demás sin dar la cara
Manipulación

Derechos asertivos

- Yo tengo derecho a cometer errores
- Yo tengo derecho a tener mi propia opinión
- Yo tengo derecho a preguntar y pedir una aclaración
- Yo tengo derecho a pedir ayuda
- Yo tengo derecho a sentir y expresar dolor

Derechos asertivos

- Yo tengo derecho a descansar
- Yo tengo derecho a disfrutar
- Yo tengo derecho a no responsabilizarme de los problemas de los demás
- Yo tengo derecho a no anticiparse a los deseos de los demás
- Yo tengo derecho a decir "no"

Asertividad en la pareja

Asertividad en la pareja

- Es más apropiado hacer una petición que una demanda
  - Ej: ¿Puedes apagar la tele por favor?
  - ¡Apaga la tele de una vez!
- Es mejor hacer preguntas que acusaciones
  - Ej.: ¿Me estás escuchando?
  - ¡No me escuchas nunca!
- Criticar lo que ha hecho la otra persona no cómo es.
- Lo primero tiene solución, lo segundo significa rechazo.

Asertividad en la pareja

- No ir acumulando emociones negativas sin comunicarse
- Discutir los temas de uno en uno, no aprovechar la discusión para echarle en cara lo que hemos ido acumulando.
- Evitar las generalizaciones: los términos "siempre", "nunca", raras veces son ciertos y tienden a formar etiquetas.

Asertividad con los hijos

Asertividad con los hijos

- Acostumbramos a darles "refuerzos positivos"
  - Materiales: premios
  - Sociales: Elogios, comentarios positivos.
  - Simbólicos: Puntos.
- Poner normas: pocas pero claras y hacer que se cumplan

Asertividad con los hijos

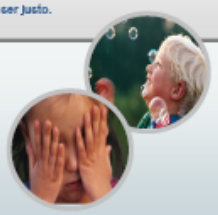
- No confundir un error puntual con una característica de la personalidad.
  - Ej. No decirle; "eres malo", "eres un vago", etc. sino explicar qué es lo que ha hecho mal y cómo debe hacerlo.
- No proyectar nuestros miedos, nuestros deseos, nuestras frustraciones en ellos, aceptar a cada hijo tal como es.

Asertividad con los hijos

- Si un niño vive criticado, aprende a criticar.
- Si un niño vive con hostilidad, aprende a pelear.
- Si un niño vive avergonzado, aprende a sentirse culpable.

Asertividad con los hijos

- Si un niño vive con tolerancia, aprende a ser tolerante.
- Si un niño vive con estímulo, aprende a confiar.
- Si un niño vive apreciado, aprende a apreciar.
- Si un niño vive con equidad, aprende a ser justo.



Asertividad con los hijos

- Si un niño vive con aprobación, aprende a quererse.
- Si un niño vive con aceptación y amistad, aprende a hallar amor en el mundo.
- Si un niño vive con seguridad, aprende a tener fe.

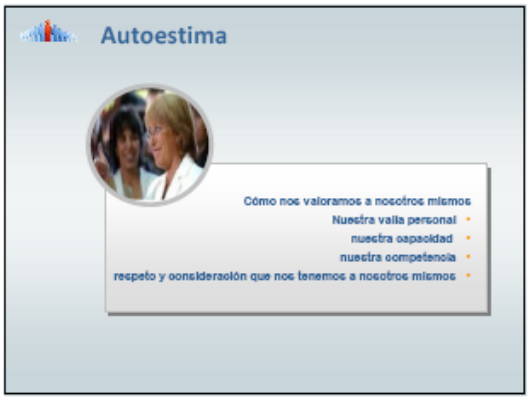
Fillum

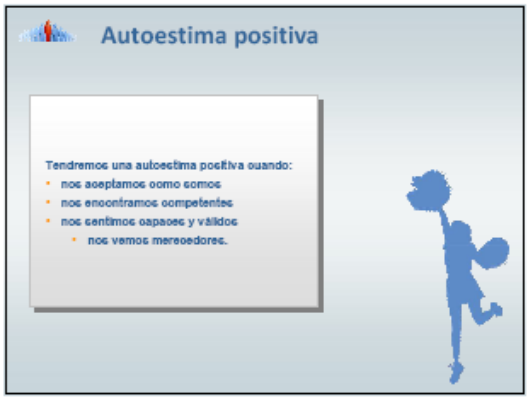
Tendré mejor comunicación con los demás si...

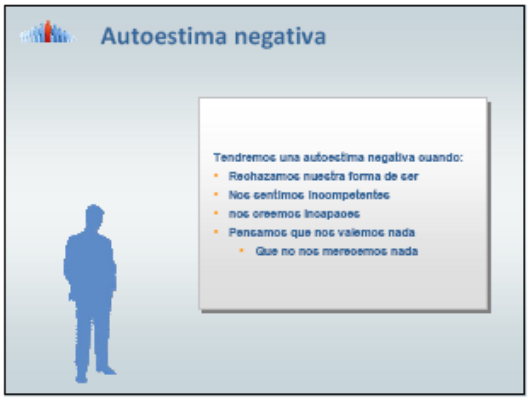
Tener una actitud abierta, libre de prejuicios

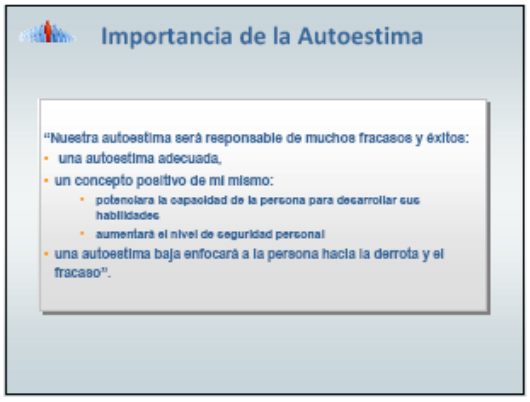
Tolerancia frente a diferentes valores, creencias y hábitos

Anexo 15.2
"¿Cómo desarrollar mi autoestima?; la imagen de mí misma"

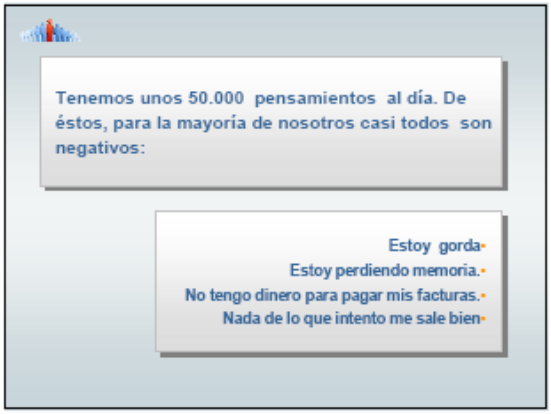


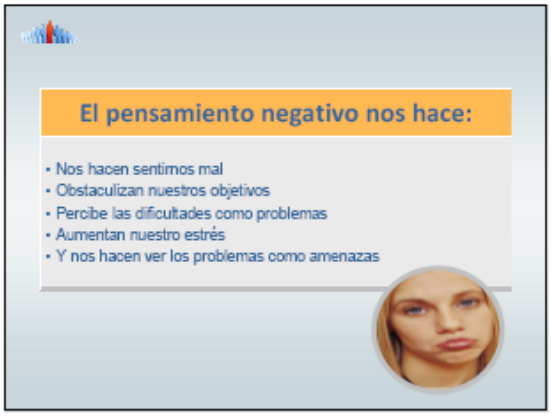


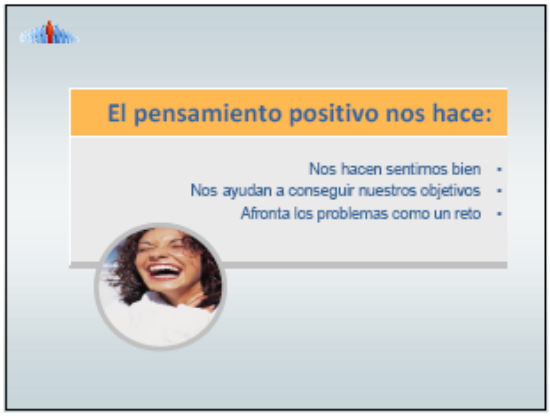




Anexo 15.3
¿Qué hacer cuando todo me preocupa?







El pensamiento positivo nos hace:

Cuando las cosas no salen aprenden de la experiencia

No se para en las limitaciones
Se centra en lo que se puede hacer

Nos ayudan a ver las cosas con más tranquilidad

Control del pensamiento

1. "Darse cuenta" de qué estamos pensando, y si ese pensamiento es positivo o negativo
2. Intentar echar de nuestra mente los pensamientos negativos
3. Sustituirlos por pensamientos positivos

Los pensamientos automáticos...

- Son mensajes que tenemos en nuestra mente
- Aprendidos por educación o por costumbres
- Se viven como deberes: "yo debería..."
- A menudo son deformaciones de la realidad, exageraciones, etc

Los pensamientos automáticos...

- **Filtramos**
  - Solo nos fijamos en los aspectos negativos y nos olvidamos de los positivos
- **Polarizamos**
  - Vemos las cosas como blancas o negras
- **Sobregeneralizamos**
  - Si nos ocurre algo malo creemos que siempre va a pasar así
- **Catastrofismo**
  - Esperar siempre lo peor

Los pensamientos automáticos...

- **Interpretamos del pensamiento**
  - Creemos adivinar lo que piensan los demás
- **Tener razón**
  - Creemos que la verdad es lo que nosotros pensamos
- **Personalizamos**
  - Creemos que todo lo que la gente dice es por nosotros. Nos comparamos continuamente con los demás

Los pensamientos automáticos...

- **Nos culpabilizamos:**
  - Nos creemos responsables de los problemas ajenos, del sufrimiento o felicidad de los que nos rodean
  - Creemos que los demás son responsables de nuestros o que la culpa de lo que nos pasa es siempre de los demás
- **"Ponemos etiquetas"**
  - Juzgamos a los demás por un solo detalle
- **"Debería"**
  - Siempre creemos que "debemos" hacer más Hacemos las cosas en base a unas "normas" no escritas

¿Quién ha dicho que sea fácil?

Cosas que nos pueden ayudar

- 1º Aprender a separar
  - lo necesario de lo deseable
  - Necesito comida, vestido, casa … pero no todo lo que anuncian en el teletienda.
  - Necesitas el cariño de los tuyos pero no caerle bien a "todo el mundo"

¿Quién ha dicho que sea fácil?

Cosas que nos pueden ayudar

- 2º Nos sentimos culpables, nos castigamos y descalificamos a nosotros mismos y a los demás por creencias o prejuicios culturales
  - Aprendamos a aceptar que nosotros y los demás, somos humanos, podemos fallar y podemos cometer errores y que por eso no hay que imponerse sacrificios ni culpas

¿Quién ha dicho que sea fácil?

Cosas que nos pueden ayudar

- 3º Tenemos a sentirnos frustrados cuando las cosas no salen como queremos
  - Aceptemos que las cosas no siempre funcionan como una desearía.
- 4º Nadie tiene la responsabilidad en la felicidad de otros, cada uno debe trabajar en su propia felicidad
  - (elegimos cómo ver las cosas)

¿Quién ha dicho que sea fácil?

Cosas que nos pueden ayudar

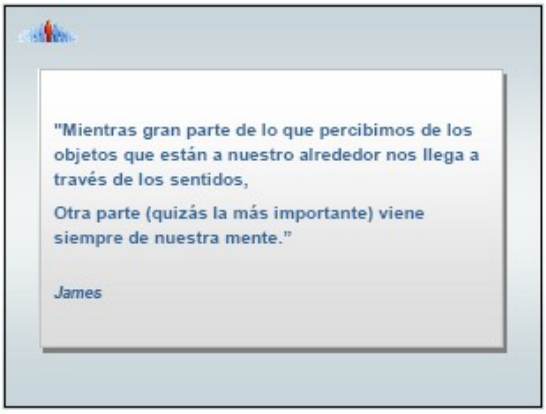
- 5.- No te preocupes de lo que aún no ha pasado, si puedes hacer algo por evitarlo hazlo, si no… ocúpate cuando pase.
- 6.- Ni evites responsabilidades ni asumas las de todos
- 7.- Ser independiente no significa ser autosuficiente

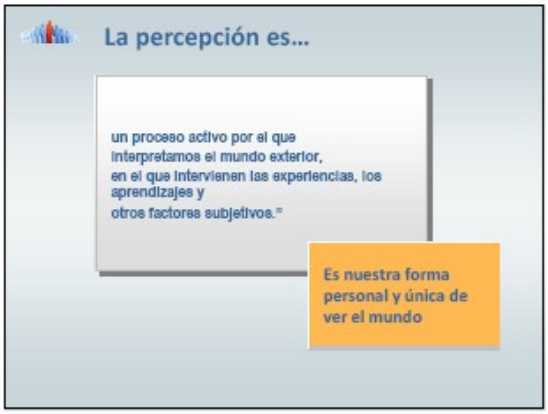
" Si lloras porque no puedes ver el sol, te perderás las estrellas"

No estar permanentemente recordando los sucesos negativos.

Vivir el presente saboreando las pequeñas cosas.

Anexo 15.4
"El color de las cosas...; todo depende del color con que se mire"





El filtro del ojo

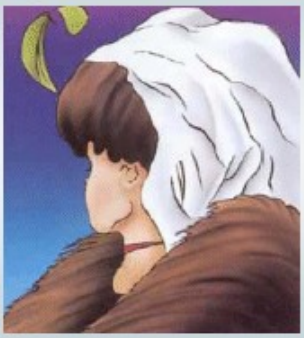
"En gran medida se percibe lo que se quiere percibir, y no se percibe lo que no se desea.

Percepción

El estrés es subjetivo
Una persona, objeto o situación será estresor según qué signifique para nosotros.

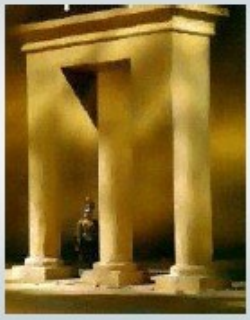
Los sucesos felices también pueden producir estrés

Percepción



Percepción

Percepción



Percepción

A veces las cosas no son lo que creemos

Percepción

Cada uno interpretamos según imaginamos

Percepción

"Las cosas rara vez son buenas o malas en sí mismas; es nuestra mente las que las hace así" (Shakespeare)

"Lo importante en esta vida, no es lo que te pase, sino cómo afrontas lo que te pasa" (J.M. Serrat)

"Hoy puede ser un gran día ... Plantéatelo así"

Percepción

"Sufrimos demasiado por lo poco que nos falta ...

... Y gozamos poco de lo mucho que tenemos". (W. Shakespeare).

Autopercepción

Es la imagen que cada uno tenemos de nosotros mismos

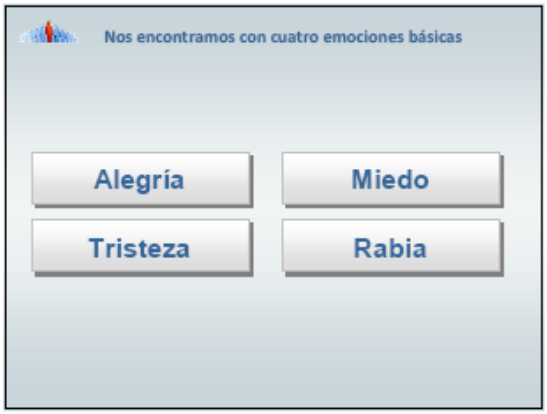
Autoestima, seguridad
Estrés

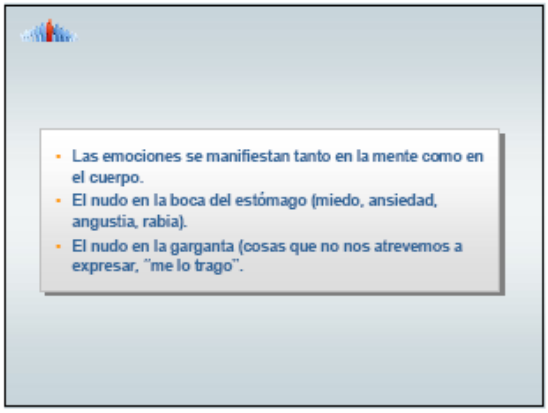
Autoestima, seguridad
Estrés

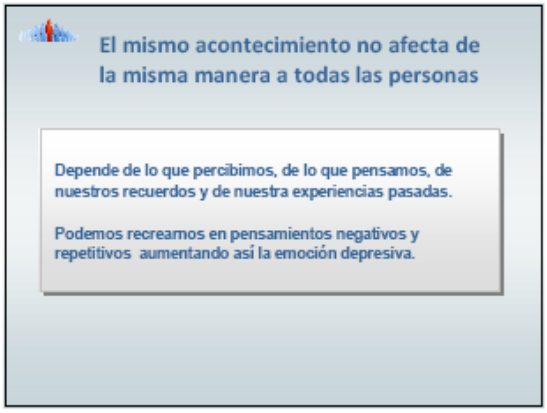
Autoestima

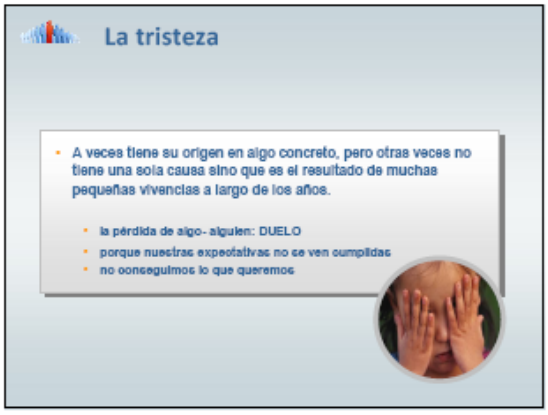
Estrés

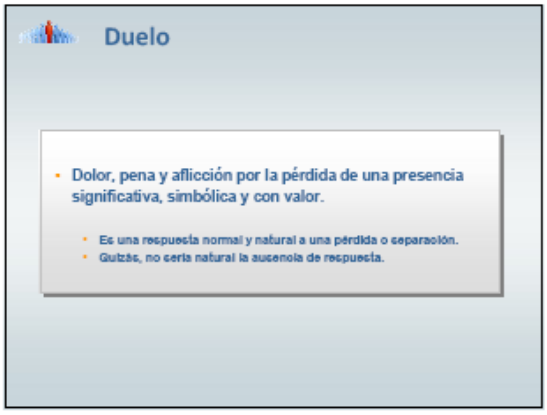
Anexo 15.5
¿Cómo manejar mis propias emociones?











Duelo

El duelo se produce siempre después de una pérdida de cualquier tipo

- Separación Divorcio
- Emigración Desarraigo
- Jubilación Desempleo
- Guerras Catástrofes
- Envejecimiento Menopausia
- Pérdida de salud Enfermedad

Depresión

- No hay sensación, no hay sentimiento. Presencia ausente (no hay nada, está en el en cuerpo pero vive ausente. Se defiende del sufrimiento y para ello no se siente)
- Disminución de la capacidad de emocionarse y la sensibilidad
- Todo es igual, no hay ganas de vivir.
- No tiene ganas de llorar ni de hacer nada.
- Sensación de ruina interna.
- La verdadera depresión se acerca mucho a la indiferencia.

Enfado / Rabia

Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo."

Miedo

Surge ante algo conocido y que ha sido experimentado como desagradable por nosotros, o ante algo que sin haber sucedido, tiene bastantes probabilidades de ocurrir.

El miedo tiene su lado positivo pues nos permite anticipar el peligro y reconocerlo

Miedo

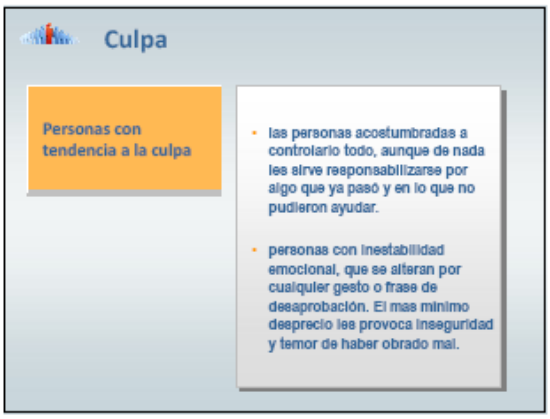
El miedo me hace ver fantasmas donde no los hay

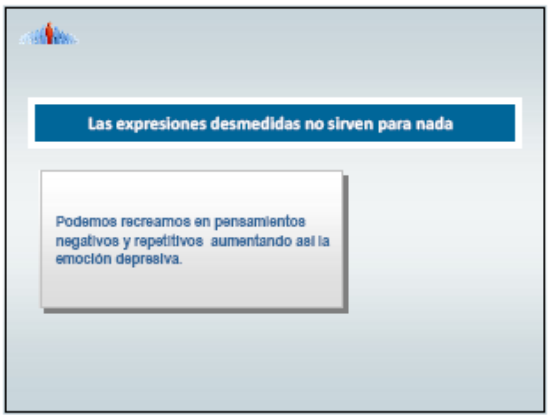
Condiciona , limita y distorsiona la vivencia de la realidad.

Y no vivo la realidad sino una representación que me hago de ella

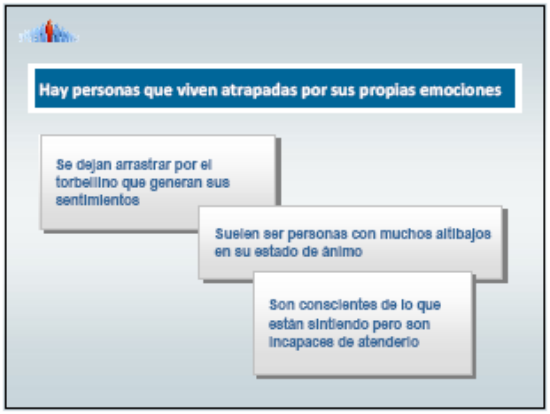
Culpa

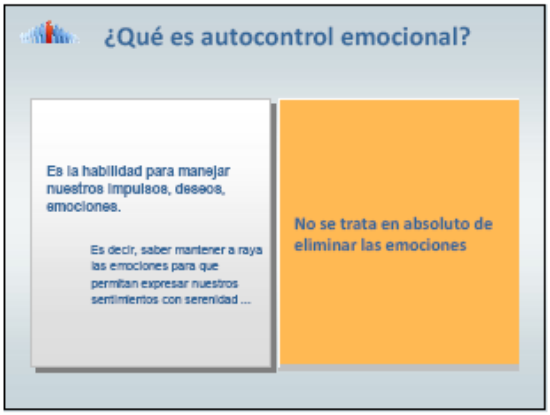
- La consecuencia de una acción humana que viola un principio: lo que se debe hacer.
- En el plano psicológico , esa trasgresión provoca el autoreproche, unas veces justificado y otras no.

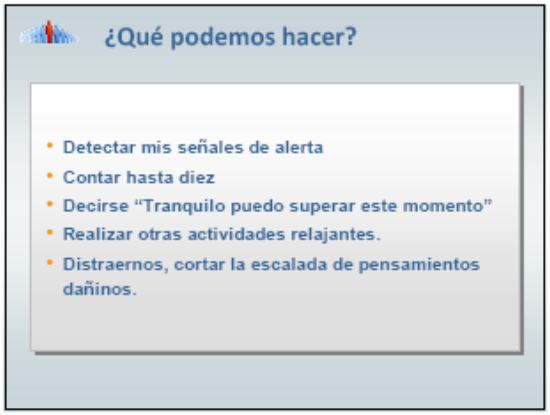

Culpa
Personas con tendencia a la culpa
las personas acostumbradas a controlarlo todo, aunque de nada les sirve responsabilizarse por algo que ya pasó y en lo que no pudieron ayudar.
personas con inestabilidad emocional, que se alteran por cualquier gesto o frase de desaprobación. El mas mínimo desprecio les provoca inseguridad y temor de haber obrado mal.


Las expresiones desmedidas no sirven para nada
Podemos recreamos en pensamientos negativos y repetitivos aumentando así la emoción depresiva.

PIENSO
YO
PENSAMIENTOS
Lo que pienso según mi educación, mis valores, etc.
ACTUO
SIENTO
CONDUCTA
Lo que hago
EMOCIONES, SENTIMIENTOS
Lo que siento

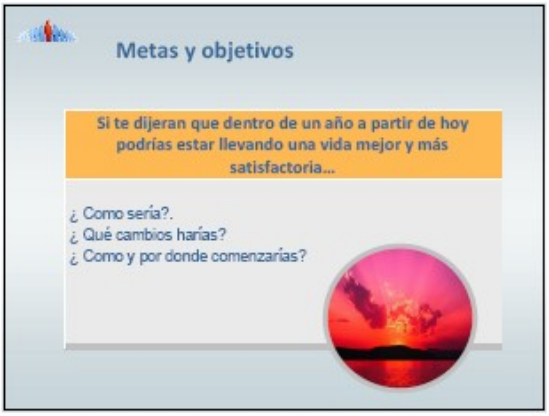

Hay personas que viven atrapadas por sus propias emociones
Se dejan arrastrar por el torbellino que generan sus sentimientos
Suelen ser personas con muchos altibajos en su estado de ánimo
Son conscientes de lo que están sintiendo pero son incapaces de atenderlo

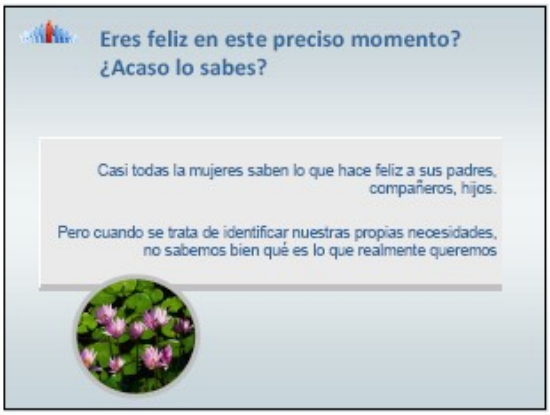

¿Qué es autocontrol emocional?
Es la habilidad para manejar nuestros impulsos, deseos, emociones.
Es decir, saber mantener a raya las emociones para que permitan expresar nuestros sentimientos con serenidad ...
No se trata en absoluto de eliminar las emociones

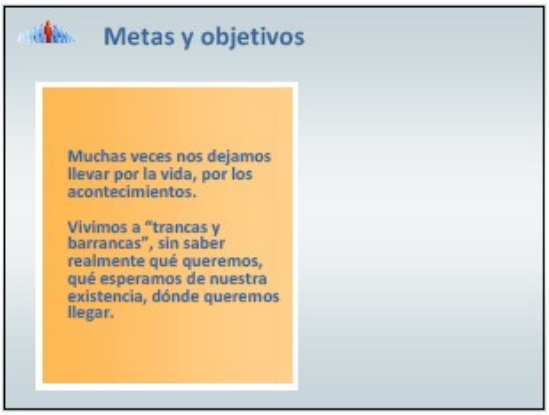

¿Qué podemos hacer?
Detectar mis señales de alerta
Contar hasta diez
Decirse "Tranquilo puedo superar este momento"
Realizar otras actividades relajantes.
Distraernos, cortar la escalada de pensamientos dañinos.

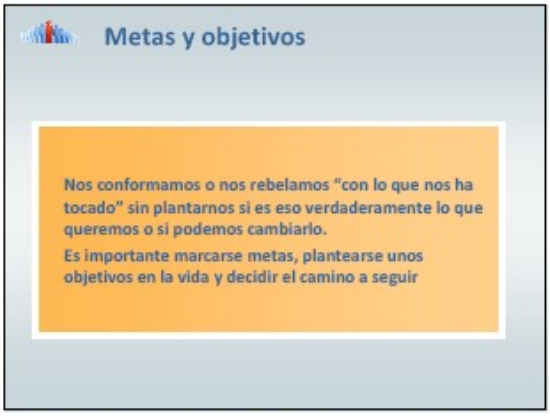
Nivel físico:
Respiración
Distensión
Relajación
(Yoga, visualización)

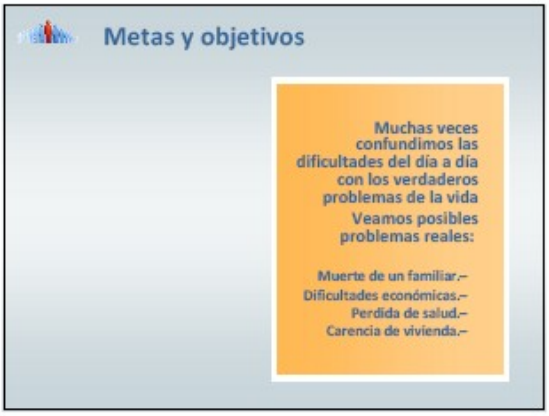
Anexo 15.6
¿Qué metas y objetivos quiero conseguir?











Si no tenemos estos problemas planteémonos las siguientes preguntas:

- ¿Tienes cubiertas las necesidades básica?.
- ¿Tienes una casa donde vivir?
- ¿Tienes alimentos sobre la mesa?
- ¿ Ropa para ponerte?

- ¿Tienes una fuente de ingresos regulares?
- ¿ Tienes sueños?
- ¿ Tienes salud?
- ¿ Puedes andar, hablar, ver la belleza que te rodea, escuchar música?
- ¿Tienes familia y amigos a los que amas y te aman?

¿Que es lo que verdaderamente necesitas?

Si deseamos tener una vida más feliz, y realizada, es crucial hacer la distinción entre nuestras carencias y nuestras necesidades.

Por desgracia, muchas mujeres confunden estos términos y luego se sorprende de sentirse tan infelices.

La respuestas profundamente personales a esta pregunta vital variarán en cada una de nosotras.

A veces habrá que preguntarse cada una a si misma. ¿por qué esa insatisfacción personal?

LA CLAVE PARA AMAR TU ESTILO DE VIDA ES SABER LO QUE AMAS DE VERDAD.

Metas y objetivos

Tal vez te lleve algún tiempo; pero el tiempo es generoso : Trescientas sesenta y cinco luminosas mañanas y noches estrelladas; cincuenta y dos prometedoras semanas, doce meses llenos de cambios colmado de bellas posibilidades y cuatro estaciones.

"El encanto de la vida simple".

Sarah Ban Breathnach.

Visualización dirigida

Acomódate en la silla, cierra los ojos y sigue mi voz.

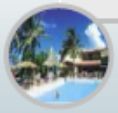
Metas y Objetivos

Aprender italiano

Mejorar las condiciones de trabajo

Cuidar de mi familia

Viajar al Caribe



Comprendamos que es lo que verdaderamente nos hace felices.

Consideremos nuestras preferencias personales. Aprendamos a reconocer y abrazar momentos de felicidad que son únicamente nuestros.

Piensa ahora mentalmente que es lo que te hace sonreír y estar satisfecha. Anota como mínimo tres.

Todos tenemos problemas en nuestra vida diaria

Los problemas y conflictos son parte inseparable de las relaciones humanas.

Metas y objetivos

Metas	Objetivos
"Fin a que se dirigen las acciones o deseos de una persona."	"Son las acciones orientados a las metas, alcanzables y concretos"
Ej: Pepita quiere ser peluquera	Ej. Pepita se apunta en una academia peluquería para obtener la titulación

Metas y objetivos

Tomar Conciencia. → Reconocimiento → Aceptación.

¿qué tengo? → ¿qué me falta? → ¿Qué quiero?

Metas y objetivos

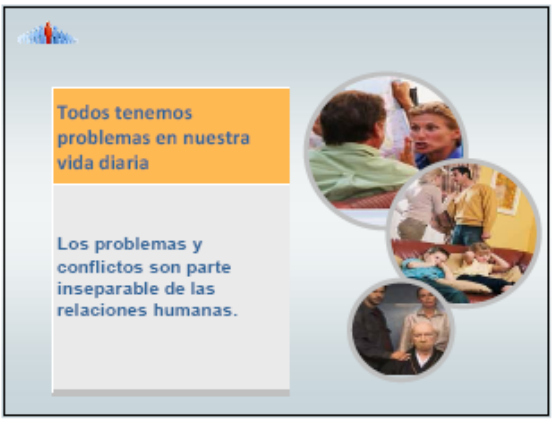
Es un proceso personal que consiste en :

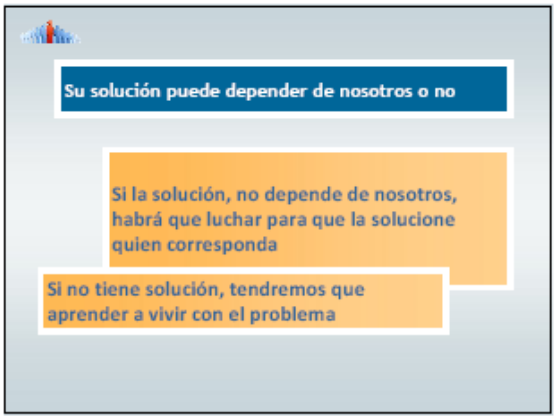
1º Tomar conciencia
-De mis sentimientos.
-Percatarnos de donde estamos.
-Donde queremos llegar.

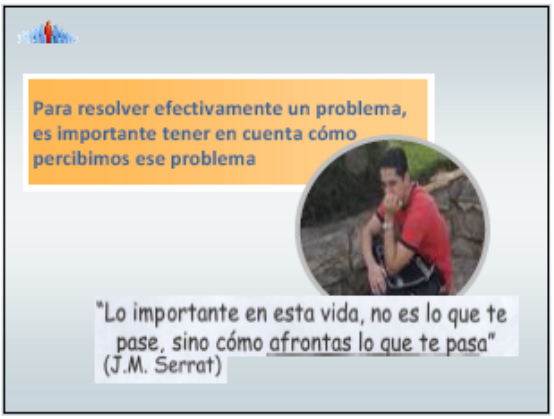
2º Reconocimiento de la realidad.
•Expresar verbalmente mis sentimientos a una amiga, terapeuta, grupo de ayuda.

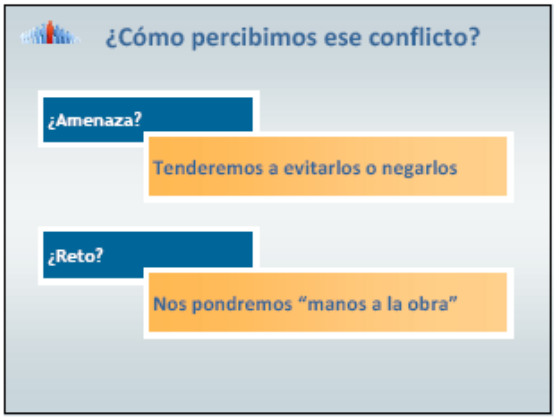
3º Aceptación de la realidad.
•Aceptarlo para poder superarlos.

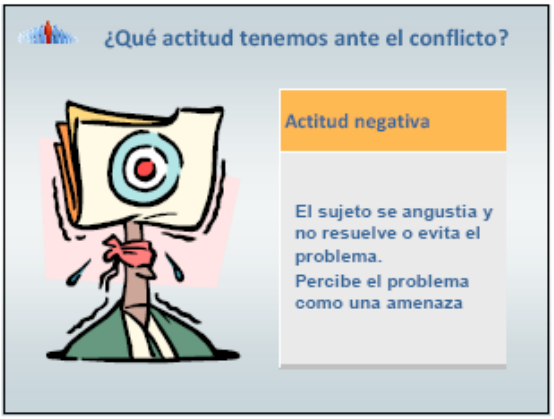
Anexo 15.7
"Buscando soluciones a los problemas"











Si tenemos una actitud negativa

Dudamos de nuestra capacidad para solucionarlo

Parecen que no tienen solución posible

Nos frustramos y nos estresamos

Si tenemos una actitud negativa

- Permití que me venciera el problema traté de no pensar demasiado en él
- Evité a la persona que me estaba causando el problema
- Evité pensar hacer algo con respecto a la situación

¿Qué actitud tenemos ante el conflicto?

Actitud positiva

La persona se enfrenta y resuelve el problema.
Asume el problema como un reto

Si tenemos una actitud positiva

Seremos optimistas: los problemas tienen solución

Nos creemos capaces de enfrentar el problema

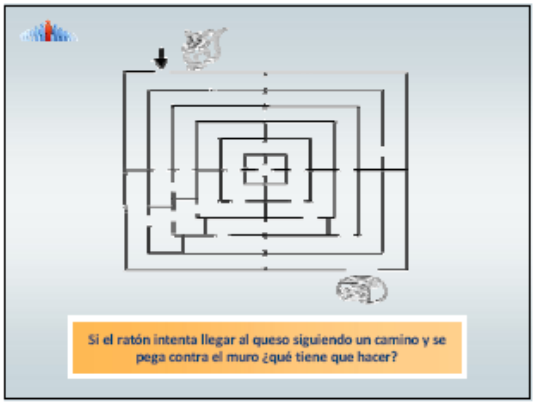
Estaremos dispuesto a invertir tiempo y esfuerzo en su solución.

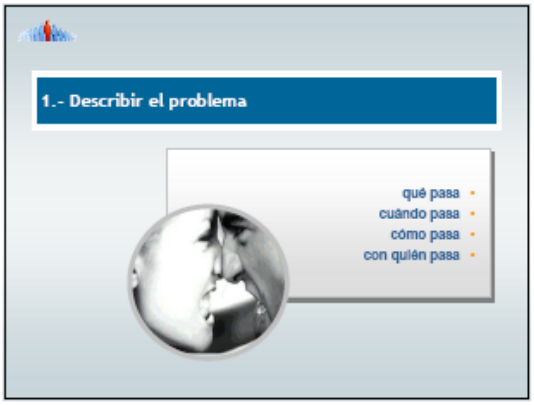
Si tenemos una actitud positiva

- Permanecí firme y luché por lo que quería
- Elaboré un plan de acción y lo seguí
- Me enfrenté de lleno al problema

Si tenemos una actitud positiva

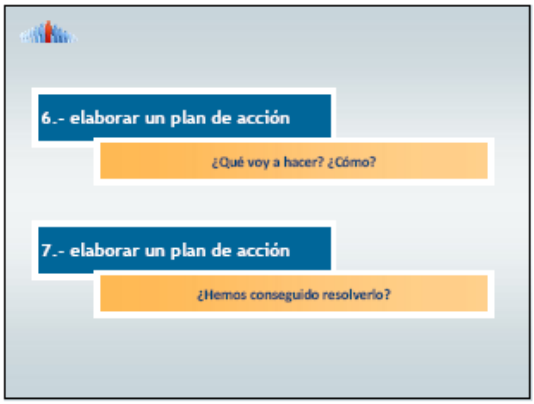
- Sabía lo que tenía que hacer, así que traté por todos los medios que todo fuera bien
- Trabajé para resolver los problemas planteados en esta situación


Si el ratón intenta llegar al queso siguiendo un camino y se pega contra el muro ¿qué tiene que hacer?


1.- Describir el problema
qué pasa
cuándo pasa
cómo pasa
con quién pasa

2.- Plantearse objetivos
Qué puedo hacer yo para resolver este problema
A veces es mejor descomponerlo en otros más simples

3.- hacer un listado de soluciones
4.- valorar cuál es la más eficaz y cuál es la más posible.
5.- seleccionar la mejor, mirando las consecuencias


6.- elaborar un plan de acción
¿Qué voy a hacer? ¿Cómo?
7.- elaborar un plan de acción
¿Hemos conseguido resolverlo?

Resolver conflictos negociando: PREPARACIÓN
Aclarar MIS necesidades e intereses
Investigar SUS necesidades e intereses (y SU problema)
Plantear los problemas "de uno en uno"
Buscar el MOMENTO y LUGAR más adecuados
PREPARAR las posibles soluciones (que tengan en cuenta SUS intereses y necesidades)

Resolver conflictos negociando: ACTUACIÓN

- Describir la conducta de la otra persona "Cuando..."
- Describir las consecuencias: EL PROBLEMA
- Ponerse EN SU LUGAR, entendiendo sus necesidades "Entiendo que para ti..."
- Asumir, si la hay, la propia responsabilidad "Tal vez yo..."
- PEDIR soluciones para AFRONTAR el problema "¿Qué podríamos hacer para...?"
- HACER propuestas para SOLUCIONAR el problema "¿Qué te parece si...?"

Si, creo que yo puedo hacer algo por solucionarlo y pongo interés en dedicarle esfuerzo y tiempo, me lo tomaré como un reto y seré capaz de conseguirlo

El ejercicio de la naranja

Imagínese que ha habido una Guerra Nuclear.

Junto a su madre, usted es el único superviviente del planeta.

Esta naranja puede salvarle la vida a su madre.

La piel de la naranja

Lo único que puede salvar a su madre es la piel de una naranja

El zumo de la naranja

lo único que puede salvar a su madre es el zumo de una naranja

ANEXO 16. MATERIALES PARA EL AFRONTAMIENTO SALUDABLE DE LAS DIFICULTADES DE LA VIDA COTIDIANA. GUÍAS DE AUTOAYUDA.

Se trata de 6 folletos de autoayuda para personas con malestar emocional de intensidad baja.

Se encuentran disponibles en:

http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental

16.1 Concédete una oportunidad y cuídate

Se recomiendan 5 ejercicios sobre descanso, interrupción de trabajo, forma adecuada de respirar, toma de conciencia del presente y adquisición de una costumbre diaria para que se convierta en un hábito agradable.

16.2 La Autoestima

Aporta información sobre reconocimiento y compresión del concepto, motivación para cambiar y mejorar y avisos sobre la salud.

16.3 Afrontando las preocupaciones

Además de explicar el porqué de las preocupaciones y su utilidad, ofrece ejercicios para hacer frente a las preocupaciones persistentes.

16.4 Aprende a relajarte

Ejercicios muy básicos para reconocer la tensión y practicar formas de relajación.

16.5 Aprende a programar actividades

Oferta un diario de actividades para su priorización y ayuda a la programación del día a día.

16.6 Resolución de problemas

Se trata de una aplicación simple de la técnica “hazlo tú”.

ANEXO 17. HOJAS DE REGISTRO ESPECÍFICA PARA TRABAJO PERSONAL

Índice:

Anexo 17.1.- HOJA DE REGISTRO DE PENSAMIENTOS

Anexo 17.2.- HOJA DE REGISTRO DE SITUACIONES QUE TE HACEN SENTIR MAL

Anexo 17.3.- HOJA DE REGISTRO DE SITUACIONES QUE TE HACEN SENTIR BIEN

Anexo 17.4.- HOJA DE REGISTRO DE META A CORTO PLAZO

Anexo 17.5.- HOJA DE REGISTRO DE META A LARGO PLAZO

Anexo 17.6.- HOJA DE AUTOREGISTRO DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS

Anexo 17.1.- HOJA DE REGISTRO DE PENSAMIENTOS

SITUACION: (elige una situación que te hace sentir mal):

Pensamientos automáticos **¿QUÉ PIENSAS?**	**Distorsión** **¿DE QUÉ TIPO DE DISTORSION SE TRATA?**	**¿Cómo podrías cambiar ese pensamiento a uno más adecuado?**

Anexo 17.2.- HOJA DE REGISTRO DE SITUACIONES QUE TE HACEN SENTIR MAL

Anota las situaciones que te hacen sentir MAL y analízalas de la siguiente forma:

SITUACIÓN	**PERSONAS QUE INTERVIENEN**	**PENSAMIENTOS ¿Qué pienso?**	**SENTIMIENTOS ¿Cómo me siento?**	**CONDUCTA ¿Qué hago?**	**REPERCUSIONES ¿Cómo me siento después?**

Anexo 17.3.- HOJA DE REGISTRO DE SITUACIONES QUE TE HACEN SENTIR BIEN

Anota las situaciones que te hacen sentir BIEN y analízalas de la siguiente forma:

SITUACIÓN	**PERSONAS QUE INTERVIENEN**	**PENSAMIENTOS ¿Qué pienso?**	**SENTIMIENTOS ¿Cómo me siento?**	**CONDUCTA ¿Qué hago?**	**REPERCUSIONES ¿Cómo me siento después?**

Anexo 17.4.- HOJA DE REGISTRO DE META A CORTO PLAZO

<table>
<tr><td>META A CORTO PLAZO</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="6">OBJETIVO 1</td><td>¿Específico?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Medible?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Alcanzable?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Realista?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿En tiempo?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Sé cómo lo voy a lograr?</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">MENCIONA DOS ESTRATEGIAS (ACCIONES CONCRETAS) PARA LOGRARLO:</td></tr>
<tr><td colspan="3">1.</td></tr>
<tr><td colspan="3">2.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">OBJETIVO 2</td><td>¿Específico?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Medible?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Alcanzable?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Realista?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿En tiempo?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Sé cómo lo voy a lograr?</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">MENCIONA DOS ESTRATEGIAS (ACCIONES CONCRETAS) PARA LOGRARLO:</td></tr>
<tr><td colspan="3">1.</td></tr>
<tr><td colspan="3">2.</td></tr>
</table>

Anexo 17.5.- HOJA DE REGISTRO DE META A LARGO PLAZO

<table>
<tr><td>META A LARGO PLAZO</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td rowspan="6">OBJETIVO 1</td><td>¿Específico?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Medible?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Alcanzable?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Realista?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿En tiempo?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Sé cómo lo voy a lograr?</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">MENCIONA DOS ESTRATEGIAS (ACCIONES CONCRETAS) PARA LOGRARLO:</td></tr>
<tr><td colspan="3">1.</td></tr>
<tr><td colspan="3">2.</td></tr>
<tr><td rowspan="6">OBJETIVO 2</td><td>¿Específico?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Medible?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Alcanzable?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Realista?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿En tiempo?</td><td></td></tr>
<tr><td>¿Sé cómo lo voy a lograr?</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">MENCIONA DOS ESTRATEGIAS (ACCIONES CONCRETAS) PARA LOGRARLO:</td></tr>
<tr><td colspan="3">1.</td></tr>
<tr><td colspan="3">2.</td></tr>
</table>

Anexo 17.6.- HOJA DE AUTOREGISTRO DE SITUACIONES PROBLEMÁTICAS

REGISTRO DE SITUACIONES PROBLEMAS. DÍA……..

	DESCRIPCIÓN/ANÁLISIS DEL PROBLEMA				**ANÁLISIS SOLUCIONES AL PROBLEMA**		
PROBLEMA	¿Qué pasa?	¿Cuándo pasa?	¿Cómo pasa?	¿Con quién pasa?	Elaborar una lista de posibles soluciones	Valorar las soluciones según su eficacia y su posibilidad	Seleccionar la mejor solución