

# Documentos Penitenciarios 22

## Taller CONVIVIR

---

10 HERRAMIENTAS BÁSICAS  
PARA VIVIR EN COMUNIDAD



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DEL INTERIOR

SECRETARÍA  
GENERAL  
DE INSTITUCIONES  
PENITENCIARIAS

# Documentos Penitenciarios 22

**TALLER CONVIVIR:  
10 Herramientas básicas  
para vivir en Comunidad**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DEL INTERIOR

SECRETARÍA  
GENERAL  
DE INSTITUCIONES  
PENITENCIARIAS



**Edita:**

Ministerio del Interior - Secretaría General Técnica



**Producción encomendada a:**

Entidad Estatal Trabajo Penitenciario  
y Formación para el Empleo



**Gestión de la producción:**

Taller de Artes Gráficas  
Centro Penitenciario de Madrid III (Valdemoro)



CÁMARA CERTIFICA QUE EL SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD EN IMPRESIÓN, ARTES GRÁFICAS, DISEÑO Y CONFECCIÓN INDUSTRIAL ES CONFORME A LA NORMA ISO 9001:2008. CENTROS DEL ALCANCE: MADRID I, MADRID III, MADRID V, TOPAS, EL DUESO, CÓRDOBA, JAÉN, SEGOVIA, OCAÑA I, OCAÑA II, MONTERROSO Y LA GERENCIA DE LA EETPFE.

Catálogo general de publicaciones oficiales

<http://publicacionesoficiales.boe.es>

**N.I.P.O. DVD:** 126-19-110-3

**N.I.P.O. Web:** 126-19-109-0

**Depósito Legal:** M-26753-2019



## Taller Convivir: 10 Herramientas básicas para vivir en Comunidad

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE MEDIO ABIERTO Y PENAS Y MEDIDAS ALTERNATIVAS



## **Autores y autoras del Taller Convivir**

**Andrés Bascones Pérez-Fragero**

*Psicólogo del Centro Penitenciario de Sevilla*

**Jesús Guerrero Guecho**

*Psicólogo del Centro Penitenciario de Álava-Araba*

**Petra Mínguez Pérez**

*Directora del Centro de Inserción Social Josefina Aldecoa*

**Laura Tamayo Gallego**

*Coordinadora de Trabajo Social del Centro Penitenciario Tenerife II*

### **Coordinación:**

**Laura Negredo López**

*Subdirectora General Adjunta de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas*

**Laura Tamayo Gallego**

*Coordinadora de Trabajo Social del Centro Penitenciario Tenerife II*

## Índice

**Prólogo** ..... 6

**Presentación del taller** ..... 7

- Justificación
- Población destinataria
- Objetivos generales
- Metodología
- Formato de las unidades
- Facilitadores/as

### Bloque I. ¿Quién Soy yo?

**Herramienta 1: Mi Yo emocional** ..... 13

- Contextualizando emociones
  - Gestión de las emociones
- La Ira
  - Escalada de la ira
  - Estrategias para controlar la ira

**Herramienta 2: Mi Yo en equilibrio** ..... 34

- Autoconcepto y autoestima
- Adicciones
  - Alcohol
  - Otras drogas
  - Adicciones sin sustancias
- Hacia una vida en equilibrio

**Herramienta 3: Mi Yo ético** ..... 65

- Los valores
- Metas y plan de acción personal
- La libertad y el respeto a la norma

**Herramienta 4: Mi Yo responsable** ..... 105

- Todas las personas somos víctimas
- La empatía
- El proceso de maduración personal
- El daño causado

## Bloque II. ¿Cómo me relaciono?

### Herramienta 5: Diversidad y Derechos Humanos.....132

- Diversidad: Factores que dificultan su consideración positiva
  - La percepción de la diversidad
  - Estereotipos
  - Prejuicios
  - Un ejemplo de discriminación: la desigualdad de género
- La identidad personal y social
- Derechos humanos y libertades
  - Breve historia de la Declaración de los Derechos Humanos
  - Nuestros deberes frente a los derechos
- Respeto a la biodiversidad

### Herramienta 6: Comunicación efectiva .....165

- Concepto de la asertividad
  - Derechos asertivos
  - Estilos de comunicación
- Herramientas de comunicación
  - Recepción de críticas
  - Pedir cambios de conducta/hacer peticiones
  - Rechazar peticiones
- Escucha activa
  - Cómo practicar la escucha activa
  - Obstáculos que dificultan la escucha activa

### Herramienta 7: El conflicto en positivo.....193

- Contextualizando el conflicto
  - Esquema del conflicto
  - Posiciones, intereses y necesidades
  - Actitudes ante los conflictos
- Herramientas para gestionar los conflictos
- Concepto de violencia
  - Proceso de violencia

## Bloque III. ¿Cuál es mi contexto?

### Herramienta 8: Mis relaciones familiares .....226

- Nociones básicas sobre la familia
  - Concepto de familia
  - Tipos de familia
  - Funciones de la familia
- Valor de la familia. Factores familiares
- Relaciones familiares positivas
- Convivencia de pareja
- Convivencia con los/las menores y estilos educativos
  - Crianza respetuosa

### Herramienta 9: Mi entorno .....263

- Conceptos iniciales
- Cómo nos relacionamos con el entorno
  - Beneficio de las relaciones sociales
- Nuestra actitud con el entorno
  - El cuidado de nuestro entorno
- Conocimiento de nuestro entorno social
  - Recursos sociales
  - Recursos para tiempo de ocio

### Herramienta 10: Mi mundo laboral .....296

- Trabajo y género
- Valor del trabajo
- Autoanálisis
- Habilidades laborales
- Búsqueda de empleo
  - Herramientas y métodos
- Entrevista
- Mantenimiento y/o mejora de empleo

### Referencias .....334

## Prólogo

En España, las medidas penales comunitarias son una realidad penitenciaria desde hace más de veinte años. Son sanciones que implican la participación de la persona condenada en actividades, talleres o programas en el ámbito comunitario y así reparar a la sociedad por el daño causado además de fomentar la prevención de nuevos delitos.

La Subdirección General de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas- dependiente de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias- lleva desde hace varios años impulsando el cumplimiento de la pena de trabajo en beneficio de la comunidad a través de la participación de la persona condenada en talleres educativos que permitan un lugar de reflexión sobre el delito cometido, en el contexto del artículo 49 del Código Penal. A modo de ejemplo, desde el año 2010, miles de personas condenadas por delitos de seguridad vial han cumplido la pena de trabajo en beneficio de la comunidad impuesta participando en el taller TASEVAL – Taller de Seguridad Vial- en el que se trabajan elementos psicoeducativos relacionados con la conducción y la delincuencia vial.

Siguiendo esta filosofía de cumplimiento, se presenta ahora el **Taller Convivir: 10 herramientas para Vivir en Comunidad**. Este taller se implementará en los Servicios de Gestión de Penas y Medidas Alternativas de todo el territorio de la Administración General del Estado para acoger a personas condenadas a penas de trabajo en beneficio de la comunidad de diversa etiología delictiva. En el taller, estructurado en tres bloques, se trabaja el *Yo* – prestando atención a las emociones, la autoestima, el consumo de sustancias, los valores, la empatía y la maduración personal-; las *Relaciones Personales* – donde se hace hincapié en el respeto a la diversidad y los derechos humanos, la igualdad de género, la comunicación efectiva, la escucha activa, la gestión positiva del conflicto y la prevención de la violencia; y el *Contexto* – para detenerse en la importancia de las relaciones familiares positivas, la relación con el entorno y el valor del trabajo y las habilidades laborales. En definitiva, a lo largo de 10 sesiones se trabajarán elementos fundamentales relacionados con la vida en comunidad que, según la literatura científica, contribuyen a mantener a las personas alejadas de la conducta delictiva.

El taller ha sido diseñado desde una perspectiva multidisciplinar, para lo que hemos contado con el esfuerzo de profesionales penitenciarios del ámbito de la psicología, la pedagogía y el trabajo social. Quisiera aprovechar este espacio para agradecerles el esfuerzo e ilusión con el que han diseñado una herramienta que permitirá de una manera dinámica y práctica, trabajar con las personas condenadas desde un enfoque positivo de prevención de la delincuencia.

Myriam Tapia Ortiz

Subdirectora General de Medio Abierto y Penas y Medidas Alternativas



# Presentación del taller

## 1. Justificación

Las penas y medidas alternativas a la privación de libertad son una realidad cada vez más mayoritaria y diversa en España. Al año se gestionan más de 120.000 medidas penales comunitarias de las cuales, casi 105.000 son trabajos en beneficio de la comunidad (TBC). Un tercio de dichas medidas derivan de delitos relacionados con la violencia de género, un segundo tercio de delitos viales y el tercero lo componen una gran variedad de delitos, tales como delitos contra la propiedad y lesiones, entre otros.

Según el contexto normativo español actual, la pena de TBC puede cumplirse de diversas maneras. La más habitual es la participación de la persona condenada en actividades de utilidad pública, es decir, la realización de un trabajo no remunerado en asociaciones del tercer sector, entidades locales, etc. Sin embargo, es cada vez más frecuente que las personas condenadas participen en talleres o programas relacionados con su etiología delictiva. Los talleres –de tipo formativo y de una duración entre dos y tres meses- van dirigidos a personas condenadas a TBC de corta duración, mientras que los programas –de corte psicoeducativo y de duración entre 5 y 10 meses- son para las penas de TBC de mayor duración. En ambos casos el objetivo es que estas personas reflexionen sobre el delito cometido y sus consecuencias, y adquieran habilidades y actitudes que les permitan mantenerse alejados de la actividad delictiva.

Dentro del ámbito de los talleres educativos, en la actualidad está implementado en todo el territorio nacional el Taller de Seguridad Vial (TASEVAL), publicado en 2010 y dirigido a personas con delitos viales. Sin embargo, se ha visto necesario contar con otros talleres que permitan la participación de otras tipologías delictivas en esta vía de cumplimiento. En este contexto nace el **Taller Convivir: 10 herramientas para vivir en comunidad**, cuyo objetivo es trabajar con las personas condenadas en el desarrollo de un estilo de vida prosocial.

## 2. Población destinataria

El Taller Convivir está destinado a personas condenadas a trabajo en beneficio de la comunidad de corta duración<sup>1</sup> que hayan cometido cualquier delito excepto delitos de seguridad vial, violencia de género o delitos sexuales. También se excluirán a personas con trastorno mental con sintomatología activa, discapacidad intelectual o drogodependencia activa que dificulten un aprovechamiento adecuado del taller.

## 3. Objetivos generales

- Promover cambios en las personas condenadas a TBC orientados a romper el itinerario delincencial, dotándolas de herramientas básicas para mejorar las capacidades para vivir en comunidad.
- Facilitar y optimizar la gestión de los servicios de gestión de penas y medidas alternativas en el cumplimiento de la pena de TBC.



## 4. Contenidos y objetivos específicos

El taller está distribuido en tres bloques de contenidos psicosociales. El primer bloque está orientado a reflexionar sobre áreas individuales de la persona. A través de la pregunta *¿Quién soy?* se trabajarán las emociones, la autoestima y el equilibrio personal, los valores, la empatía y la asunción de la responsabilidad. En el segundo bloque se abordarán temáticas relacionadas con las relaciones interpersonales. En concreto, en *¿Cómo me relaciono?* se analizarán la diversidad social y cultural, las habilidades de comunicación y la resolución de conflictos. Finalmente, el tercer bloque *¿Cuál es mi contexto?* permitirá profundizar en aspectos relacionados con las relaciones familiares, la paternidad y maternidad responsable, las posibilidades que nuestro entorno más inmediato nos ofrece a nivel de ocio y servicios, y las habilidades laborales.

Estas variables personales, sociales y relacionales constituyen lo que hemos denominado Herramientas Básicas para Vivir en Comunidad y son factores relevantes de protección de la conducta delictiva.

En la siguiente tabla se presentan los tres bloques de contenidos con las herramientas que componen cada uno de ellos y los principales objetivos que nos planteamos con cada unidad.

<b>BLOQUE I: ¿Quién soy?</b>	
<b>1. MI YO EMOCIONAL</b>	Aumentar el conocimiento sobre las emociones y dotar de herramientas básicas de gestión emocional.
<b>2. MI YO EN EQUILIBRIO</b>	Trabajar el equilibrio personal y el autoconcepto, además de reflexionar sobre las dependencias.
<b>3. MI YO ÉTICO</b>	Reflexionar sobre la escala de valores, el valor de la libertad y el respeto a la norma.
<b>4. MI YO RESPONSABLE</b>	Fomentar la asunción de la responsabilidad y la empatía.
<b>BLOQUE II: ¿Cómo me relaciono?</b>	
<b>5. DIVERSIDAD Y DERECHOS HUMANOS</b>	Valorar y respetar las diferencias sociales y culturales, con especial hincapié en las diferencias de género. Promover el respeto a la naturaleza y su diversidad.
<b>6. COMUNICACIÓN EFECTIVA</b>	Desarrollar habilidades eficaces de comunicación a través de la asertividad y la escucha activa.
<b>7. EL CONFLICTO EN POSITIVO</b>	Aprender a gestionar el conflicto. Potenciar la actitud positiva y de convivencia respetuosa.
<b>BLOQUE III: ¿Cuál es mi contexto?</b>	
<b>8. MIS RELACIONES FAMILIARES</b>	Dotar de instrumentos para la mejora de las relaciones familiares.
<b>9. MI ENTORNO</b>	Desarrollar destrezas básicas para la utilización de las fuentes de información del entorno para, con actitud activa, adquirir nuevos conocimientos.
<b>10. MI MUNDO LABORAL</b>	Adquirir una preparación básica en el área laboral para búsqueda, mantenimiento y mejora de empleo.

## 5. Metodología

El taller tendrá la siguiente estructura y duración:

- ◆ Está compuesto de 10 sesiones. En cada sesión se trabajará una herramienta básica para vivir en comunidad.
- ◆ Cada sesión tendrá una duración de 4 horas.
- ◆ Cada semana se podrán programar 1 o 2 sesiones en función de la organización de los servicios de gestión de penas y medidas alternativas.
- ◆ Siempre que haya vacantes, la estructura del taller será cíclica, de tal forma que permita la incorporación de nuevos/as participantes en tres momentos diferenciados: al principio de cada bloque (I, II y III). El objetivo es que todas las personas realicen las sesiones correspondientes a las 10 herramientas, independientemente del orden.
- ◆ El número máximo de personas por taller será de 20.

## 6. Formato de las unidades

Como se comentó anteriormente, cada sesión durará cuatro horas. Esto implica que cada área de contenidos será trabajada con las personas participantes durante un periodo temporal muy corto. Por este motivo, las unidades se han diseñado en un formato muy sencillo, con contenidos y dinámicas básicas y muy prácticas que permitan al facilitador/a aproximarse a temas complejos de manera atractiva y directa. El objetivo es que las personas que participen en el taller lleguen a conclusiones específicas sobre las diez áreas seleccionadas que tengan que ver con su día a día y con el delito cometido.

Cada herramienta se ha diseñado con la siguiente estructura:

- ◆ **Introducción:** en la que, de manera breve, se presenta la herramienta que se va a trabajar a lo largo de la sesión.
- ◆ **Objetivos:** se describen las metas a alcanzar durante la sesión de manera operativa.
- ◆ **Estructura y temporalización de la sesión:** se presenta una tabla con la estructura de toda la unidad diferenciando entre elementos teóricos y prácticos, así como la temporalidad estimada para cada uno de ellos. Se incluyen 30 minutos de descanso que podrán utilizarse en uno o en dos momentos temporales, a juicio del facilitador/a. La totalidad de los contenidos y actividades propuestos en cada sesión excede los 240 minutos que debe durar la misma. El motivo es que existen actividades complementarias que el/la facilitador/a puede o no utilizar, en función del grupo. La tabla se presenta, por lo tanto, como una guía flexible al servicio del facilitador/a, no como una estructura fija e inamovible.
- ◆ **Inicio de la sesión:** con instrucciones para el/la facilitador/a sobre cómo dar la bienvenida al grupo y presentar los contenidos que se van a desarrollar a lo largo de la jornada.
- ◆ **Desarrollo de la sesión:**
  - ✓ *Presentación/exposición:* en ella se muestran, en la medida de lo posible de manera interactiva, los conceptos generales, o contenidos incluidos en dicha herramienta. Para esta exposición se contará con una presentación que ayude a

la impartición de los contenidos. A lo largo del texto aparecen recuadros que indican al facilitador/a cuándo realizar una actividad concreta y textos en diferente color y sombreados, con información específica que oriente al facilitador/a en la exposición de los contenidos.

- ✓ **Dinámicas:** se proponen diferentes dinámicas encaminadas a la asimilación real de los contenidos previamente expuestos. Se distinguen dinámicas prioritarias – que se deben realizar en todo caso- y complementarias- que el facilitador puede incorporar según el ritmo del grupo y los contenidos a tratar. Se han incluido dinámicas diversas, fomentando aquellas que ayudan a generar debate y análisis personal y grupal y las dinámicas de tipo audiovisual.
- ◆ **Despedida y cierre:** con instrucciones para el/la facilitador/a sobre cómo finalizar la sesión, haciendo hincapié en las ideas clave. De manera opcional, el facilitador podrá aplicar un cuestionario de evaluación cada participante, en el que se recogerán sus opiniones sobre los contenidos y dinámicas de la sesión. Esta información puede ser útil para programar próximas ediciones del taller y ajustar así elementos teóricos y prácticos. El cuestionario de evaluación se presenta como anexo a esta introducción y es de uso común para todas las unidades.
- ◆ **Resumen de la sesión:** listado de las ideas más relevantes trabajadas, que también aparecen en la presentación que acompaña a cada sesión.
- ◆ **Fichas de las dinámicas:** cada dinámica tendrá una ficha en la que se incluye:
  - ✓ Ficha docente:
    - Número y título de la actividad
    - Tipo de actividad
    - Objetivos
    - Desarrollo de la actividad
    - Reflexiones clave
    - Material didáctico
  - ✓ Documentos prácticos (en su caso)
- ◆ **Contenidos complementarios:** algunas unidades incluyen un anexo con contenidos complementarios que el/la facilitador/a puede utilizar a lo largo de la sesión.

## 7. Facilitadores/as

Cualquier profesional penitenciario que reciba la formación adecuada podrá impartir el taller, especialmente, trabajadores/as sociales, psicólogos/as, pedagogos/as, sociólogos/as, educadores/as y coordinadores/as CIS. También podrán impartirlo profesionales de entidades del tercer sector que colaboren con la institución penitenciaria.

Además, es posible que el taller sea impartido por diferentes profesionales en un mismo taller, en función de los bloques de contenidos, lo cual puede ser enriquecedor para el grupo. El taller se ha concebido de manera multidisciplinar tanto en el diseño de los contenidos como en el perfil profesional que pueden ser facilitadores/as del mismo.

---

<sup>1</sup> El número de jornadas límite será establecido en las instrucciones internas de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

## CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DE LA HERRAMIENTA Nº \_\_\_\_\_

El presente cuestionario pretende conocer su opinión sobre la herramienta que hoy se ha trabajado, con el objetivo de mejorar los aspectos que sean necesarios. La cumplimentación del mismo es voluntaria y totalmente anónima.

-----

**Señale, por favor, en los siguientes aspectos su valoración siendo 0 la puntuación más baja y 10 la más alta.**

❖ ¿Cómo calificaría esta herramienta en general?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

❖ ¿Qué grado de dificultad ha encontrado a los contenidos expuestos?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

❖ Los contenidos expuestos ¿le han resultado útiles aportándole información que no conocía?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

❖ ¿Cree que va a poder poner en práctica algún aspecto de lo aprendido?  SI  NO

❖ En caso afirmativo, ¿qué aspecto concretamente?

❖ ¿Sobre qué aspecto o contenido le hubiera gustado una mayor extensión o profundidad?

❖ ¿Qué aspecto o contenido acortaría o eliminaría?

❖ En su opinión, la dinámica más interesante ha sido

❖ En su opinión, la dinámica menos interesante o útil ha sido

❖ ¿Cómo le contaría usted a un/a amigo/a la sesión del taller a la que ha acudido hoy?

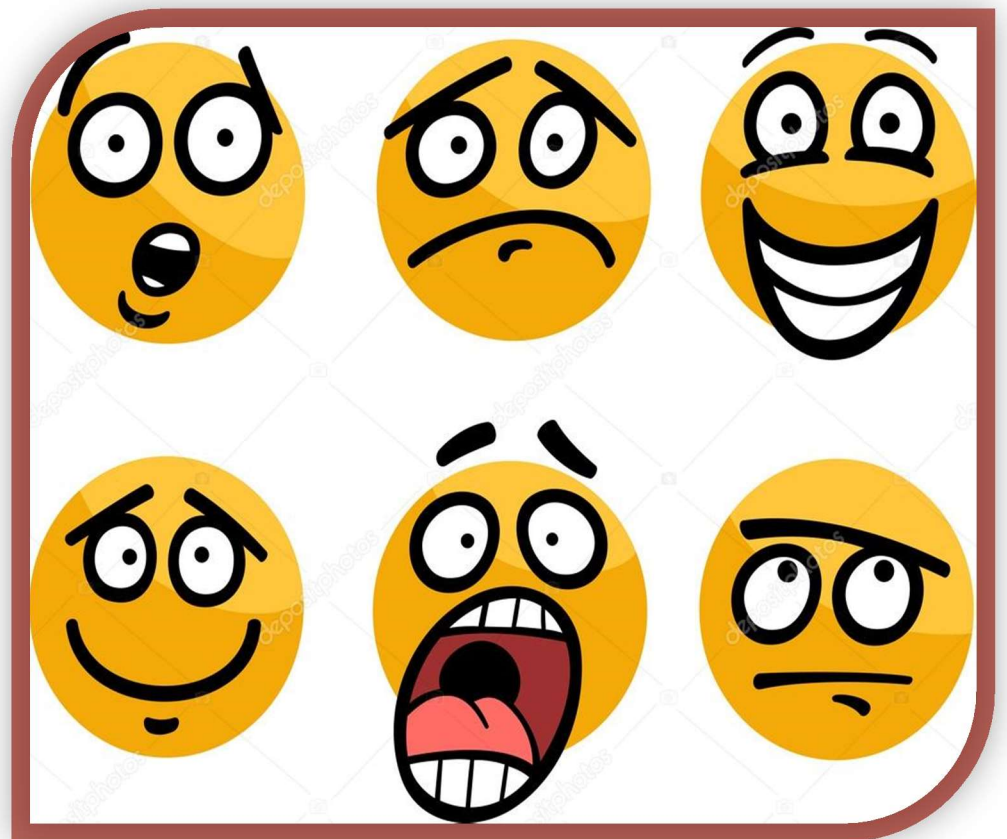
Si lo desea, puede indicar cualquier otro comentario o sugerencia sobre esta unidad



BLOQUE I ¿QUIÉN SOY?

## HERRAMIENTA 1

MI YO EMOCIONAL



## CONTENIDO

**Introducción**

**Objetivos**

**Estructura y temporalización de la sesión**

**Inicio de la sesión**

**Desarrollo de la sesión**

**Contextualizando las emociones**

- Gestión de las emociones

**La ira**

- Escalada de la ira
- Estrategias para controlar la ira

**Despedida y cierre**

**Hoja de resumen de la sesión**

**Fichas y documentos de dinámicas**

## Introducción

“No llores, todo pasará”

¿Cuántas veces hemos oído o dicho una frase similar a esta? Escuchamos a menudo hablar de la importancia de las emociones y de los sentimientos, pero en la mayoría de nuestras culturas, la realidad es que las emociones son negadas, olvidadas, ignoradas.

Se asocian a conceptos como el de debilidad o vulnerabilidad. Nada más lejos de la realidad. Es quien conoce, reconoce y gestiona adecuadamente su universo emocional, quien tiene más probabilidades de triunfar en la vida, conseguir sus objetivos, ser feliz y hacer felices a quienes le rodean.

¿Qué diferencia existe entre emociones y sentimientos?

- ◆ Las emociones son instintivas, primarias, más fugaces, comunes a todas las personas, y “ tienen cara”, es decir, se acompañan con gestos universales (alegría-tristeza-asco-miedo-ira)
- ◆ Los sentimientos aparecen cuando esas emociones se pasan por el filtro de nuestra razón y se convierten en algo más duradero (amor, odio...)

En esta herramienta se trabajarán las ideas clave relacionadas con las emociones y los sentimientos. Estas ideas pueden ser de utilidad de cara a mejorar nuestro nivel de inteligencia emocional.

¿Qué entendemos por Inteligencia Emocional? Es la capacidad de reconocer, conocer y nombrar nuestros propios sentimientos y emociones y los de las demás personas, ser capaz de gestionarlos de manera apropiada, adquiriendo estrategias adecuadas para ello, de motivarnos y de manejar de forma adecuada las relaciones interpersonales.

Finalmente, trabajaremos conceptos clave referentes concretamente a una de las emociones básicas, la ira, que puede condicionar en gran medida nuestra capacidad de realización personal e interpersonal.

## Objetivos

- ◆ Incrementar la conciencia de cada participante de sus propias emociones
- ◆ Comenzar a cuestionar creencias erróneas sobre el mundo emocional
- ◆ Comprender la relación entre emociones, pensamiento y conducta
- ◆ Comprender el papel de las emociones en el establecimiento de relaciones sociales y la capacidad para actuar de forma adecuada en base a este conocimiento
- ◆ Ser capaz de experimentar y expresar el tipo de emociones consideradas apropiadas en una situación específica (autoeficacia emocional)
- ◆ Aprender a gestionar la ira



## ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACION DE LA SESION

INICIO Y BIENVENIDA			5 minutos
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tipo	CONTENIDO	ORIENTACION	DURACIÓN
Exposición	Reflexión acerca de la introducción		15 minutos
CONTEXTUALIZANDO LAS EMOCIONES			
Dinámica	La sorpresa	Prioritaria	15 minutos
Exposición	Contextualizando las emociones		15 minutos
Dinámica	¿Qué emoción eres?	Prioritaria	25 minutos
Dinámica	Relación entre Pensamiento y emoción	Prioritaria	20 minutos
Exposición	Gestión de las emociones		10 minutos
DESCANSO			30 minutos
LA IRA			
Exposición	La ira		10 minutos
Exposición	Escalada de la ira		10 minutos
Dinámica	Mitos de la ira	Prioritaria	15 minutos
Exposición	Estrategias para controlar la ira		20 minutos
Dinámica	Ejercicio de Mindfulness	Complementaria	20 minutos
Dinámica	Final alternativo	Prioritaria	20 minutos
CIERRE Y DESPEDIDA			5 minutos

## INICIO DE LA SESIÓN

- ◆ El/la facilitador/a de la sesión inicia la jornada dando la bienvenida a las personas asistentes.
- ◆ Presentación del tema previsto para el día, señalando los horarios de inicio, receso y finalización.
- ◆ Se detalla el objetivo general de la misma.
- ◆ Se recuerda las reglas básicas de respeto: no interrupción, no acaparar la atención y al tratarse de un tema que puede generar un espacio donde las personas compartan experiencias particulares, se plantea desde el inicio que sean tratadas con discreción, respeto y apoyo.

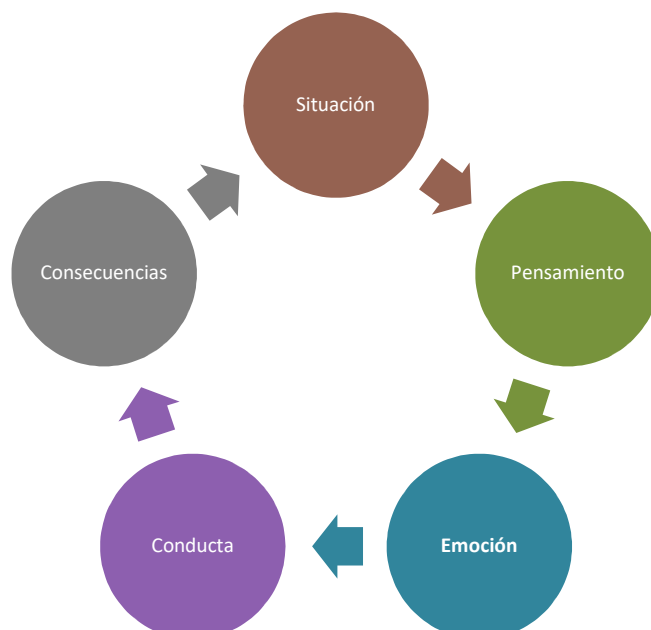
## DESARROLLO DE LA SESIÓN

*Comenzamos exponiendo las ideas básicas referidas en la introducción de esta herramienta, para posteriormente establecer un ejercicio de reflexión personal ¿si en este mismo momento me preguntan cómo me siento, sabría contestar con agilidad? ¿Para qué sirve conocer mis propias emociones? ¿Todas las emociones se dan de manera automática, al margen de mi control sobre ellas? ¿Qué relación tiene la capacidad de gestionar las emociones con el éxito personal en la vida? Comentamos brevemente en debate público las principales ideas*

### 1. Contextualizando las emociones

Se realiza la dinámica **La sorpresa**. Prioritaria (Ficha 1)

¿Por qué es importante conocer nuestras emociones? ¿Qué relación hay entre ellas y el cómo nos comportamos? Para responder estas preguntas, es importante conocer la siguiente secuencia:



- ◆ Las situaciones: El contexto en el que nos encontramos.
- ◆ **Los pensamientos:** Serían las interpretaciones o explicaciones que damos de una determinada realidad situación o conducta. La manera en que interpretamos la realidad en función de nuestras vivencias anteriores. Nadie percibe la realidad tal cual es, sino en función de sus experiencias pasadas.
- ◆ **Las emociones:** En función de la interpretación que hacemos de la realidad, se derivan ciertas emociones u otras. Es por ello que, cambiando dicha interpretación podemos disminuir o eliminar una emoción desagradable.
- ◆ **La conducta:** Son los actos que realizamos en un determinado contexto, y que se producen como consecuencia de los dos anteriores factores.
- ◆ **Las consecuencias:** Tanto a corto como a largo plazo.

*Planteamos una lluvia de ideas sobre lo que entienden por emociones (apuntar en pizarra, para llegar a una definición común)*

**¿Qué son las emociones?** Una emoción es una reacción física y/o psicológica que aparece ante una situación o un determinado pensamiento. Como podéis comprobar, existen muchísimos estados emocionales aunque hay unas que se conocen como emociones básicas o universales. Estas las poseemos todas las personas y son innatas y reconocibles en las demás: miedo, ira, sorpresa, asco, tristeza y alegría.

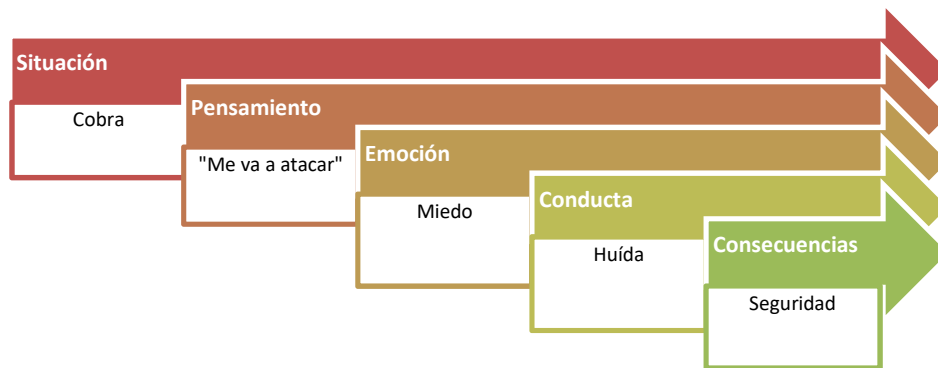
El resto de las emociones son derivaciones de estas.

CONJUNTO EMOCIONAL MÍNIMO					
Esperanza	Atracción	Gusto	Ira	Tristeza	Decepción
Asombro	Alivio	Amor	Desilusión	Depresión	Nerviosismo
Fascinación	Orgullo	Placer	Infelicidad	Miedo	Preocupación
Entusiasmo	Alegría	Diversión	Envidia	Odio	Vergüenza
Satisfacción	Compasión	Pasión	Sufrimiento	Dolor	Humillación
Sorpresa	Felicidad	Ternura	Rechazo	Nostalgia	Remordimiento
Enamoramiento	Frustración	Euforia	Inseguridad	Impotencia	Arrepentimiento

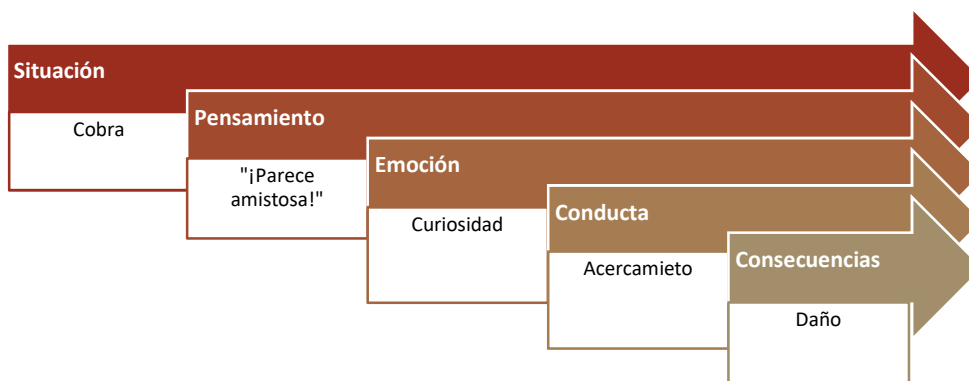
Se realiza la dinámica **¿Qué emoción eres?** Prioritaria (Ficha 2)

**¿Creéis que existen emociones buenas o positivas y emociones malas o negativas?** Todas las emociones nos ayudan para la vida. No existen emociones malas sino desagradables de experimentar. De esta manera, tener miedo por ejemplo de una cobra, puede salvar la vida pero tener miedo de una situación cotidiana impide vivir con normalidad.

Como comentamos al inicio, el esquema de las emociones es:



Sin embargo no todas las personas emitimos la misma respuesta ante la misma situación:



Se realiza la dinámica **Relación entre pensamiento y emoción**. Prioritaria (ficha 3)

## 1.1 Gestión de las emociones

Vemos entonces que las emociones son determinantes en la aparición de nuestras conductas. Por ello, la adecuada gestión de las emociones evita conductas no adecuadas. Gestionar nuestras emociones incluye cuatro conjuntos de **capacidades**:

- ◆ Conciencia de mis emociones y capacidad para identificarlas y nombrarla
- ◆ La habilidad para ajustar cómo muestro mis emociones dependiendo de las circunstancias
- ◆ Comprensión de la influencia de mis emociones en mis relaciones sociales
- ◆ La capacidad de experimentar el tipo de emociones consideradas apropiadas en situaciones específicas

De cara al objetivo de incrementar nuestra conciencia de las emociones, se consideran nociones básicas las siguientes:

- ◆ Las emociones están negadas en nuestra cultura, asociándose a debilidad y vulnerabilidad. Nada más lejos de la realidad. Son sinónimo de fuerza y éxito.
- ◆ Tenemos una gran dificultad para conocer y nombrar las emociones. Quien venza esta resistencia habrá dado un gran paso hacia el triunfo personal y social.
- ◆ A veces, nos invaden emociones desagradables debido a que hacemos una interpretación errónea de la realidad.

*Es conveniente exponer situaciones prácticas en este punto, por ejemplo: una interpretación de la realidad que conlleve sensación de ataque desde el exterior, conduce más fácilmente a emociones de ira, y en consecuencia a conductas inadaptadas. Esa interpretación equivocada se debe en gran medida a nuestras vivencias anteriores. La ira, el miedo, el resentimiento, pueden ser un potente veneno en contra nuestro y de nuestro entorno.*

Esta herramienta consiste en gestionar la intensidad de las emociones, conocerse y desarrollar la base de la gestión emocional.

**¿Por qué sentimos y actuamos como lo hacemos?, ¿Por qué a veces nos sentimos hundidos/as?, ¿Por qué a veces no reaccionamos de manera adecuada ante los problemas?...**

Dedicar tiempo a resolver estas preguntas nos ayuda a comprendernos mejor y a tomar las riendas de nuestras emociones, pensamientos y por lo tanto, conductas.

- ◆ **Mirarnos dentro sin miedo** a lo que nos podamos encontrar, aceptando lo que hay para poder trabajarlo posteriormente. Es importante ponerle nombre a esas emociones y concretarlo lo más posible. No se puede manejar o procesar algo que no tiene nombre o que es inconcreto.
- ◆ **Permitirnos sentir la emoción** pero de manera consciente y madura, de forma que no se produzca un desbordamiento por intensidad o por duración ni una inhibición.
- ◆ Una vez hemos puesto nombre a las emociones y sabemos lo que sentimos, analizar qué **interpretación de la realidad** ha provocado esa emoción. Sopesar la necesidad de aprender a reinterpretar la realidad de manera que no desemboque en una emoción desagradable.
- ◆ **Tomar decisiones** que promuevan que el ciclo explicado anteriormente desemboque con mayor dificultad o el menor tiempo posible en emociones desagradables (que no negativas). Dichas decisiones pueden concernir a la exposición a situaciones, a la interpretación que hacemos de ellas, a la evaluación de consecuencias, a conductas...

*Utilizamos un ejemplo práctico para entender los puntos anteriores. Describimos la siguiente situación: “Son las nueve y mi pareja aún no ha vuelto del gimnasio. Seguro que me está engañando. Me estoy enfadando bastante, creo que cuando llegue vamos a discutir”. A continuación analizamos qué errores se han podido dar en el proceso: (1) interpreto la realidad sin tener datos para ello. Es posible que mi pareja se haya entretenido en el gimnasio. ¿Podría tomar conciencia de que este pensamiento erróneo no se ajusta a la realidad y está provocando una emoción desagradable innecesariamente? (2) ¿Estoy seguro/a de sentir rabia? ¿Es posible*

*que la emoción real sea miedo al abandono y a la soledad? (3) ¿Podrían existir soluciones alternativas a discutir? ¿Qué consecuencias tendrían?*

## 2. La ira

Nos centramos en esta herramienta en la ira, porque posiblemente es la emoción que, mal gestionada, **puede derivar** en un mayor número de **conductas no adaptadas o incluso delictivas**. Sin embargo, esto no nos puede hacer minusvalorar la fuerza que pueden tener en nuestras conductas otras emociones como el miedo o la tristeza.

La ira es una de las cinco emociones básicas, que se da en todas las personas independientemente de la cultura a la que pertenezcan. Está provocada por sucesos externos o internos (pensamientos, recuerdos, etc.) que son percibidos como amenazantes, que se valoran como un obstáculo en la consecución de metas, como inmorales o como injustos. Su función es garantizar nuestra supervivencia. A lo largo de la historia, esta emoción ha permitido actuar y defenderse cuando era atacado.

Sin embargo, es importante entender que la ira puede convertirse en el antecedente de la conducta violenta, si no sabemos manejarla o encauzarla.

Así, cuando expresamos la ira de forma violenta y desmesurada sobre aquello que nos molesta o nos amenaza, las consecuencias son nocivas para ambas partes, para quien la sufre y para quien la expresa. También, resulta desagradable cuando es muy intensa o cuando nos sentimos enfadados en multitud de ocasiones. En estos casos se ha visto que puede originar serios problemas de salud o de relación.

*Cuando sentís ira, ¿sois capaces de gestionarla adecuadamente o la manifestáis de forma violenta?*

Siendo adaptativa en determinadas circunstancias, las personas con dificultades del control en su intensidad, duración o frecuencia de aparición, pueden actuar de manera inadecuada. Generalmente se manifiesta contra otras personas en forma de agresión física y verbal. Y en cualquier caso, como una vivencia desagradable.

Así, debemos de tener en cuenta que la ira, que surge de una determinada interpretación de la realidad, es una emoción muy poderosa que afecta en bucle a nuestros pensamientos, a lo que sentimos físicamente y a nuestra forma de comportarnos, por lo que es importante aprender a gestionarla de cara a mejorar nuestras expectativas de éxito personal y social.

### 2.1 Escalada de la ira

Cuando esta emoción aumenta, se habla de escalada de la ira. Aunque las personas puedan tener la sensación de que “se calientan muy rápidamente”, en realidad no es instantáneo. La ira suele comenzar con unos niveles bajos de malestar o irritación, y poco a poco ir aumentando, hasta que en algunos casos estalla de forma explosiva. Es un **proceso progresivo**, en el que es importante detectar en un primer momento los indicios para actuar en los niveles iniciales de tensión, cuando todavía es manejable.

Conociendo el funcionamiento de la ira, es importante reflexionar sobre las cosas que nos enfadan, ya que de esta forma seremos capaces de gestionar las emociones y reacciones que puedan surgir. Los pensamientos hacen que nuestra tensión corporal vaya creciendo, lo que provoca que el enfado crezca. Por lo tanto, reprimir la ira, puede conllevar dolores de cabeza o de estómago o puede que vivencemos una sensación desagradable. Debemos encontrar un equilibrio entre la represión y la expresión incontrolada de la ira.

Se realiza la dinámica **Mitos sobre la ira**. Prioritaria (Ficha 4)

## 2.2 Estrategias para controlar la ira

*Es importante en este momento insistir en las ventajas que acarrea el perfeccionar nuestra capacidad de gestionar las emociones. Asimismo, en que estas capacidades necesitan entrenamiento. Ninguna técnica tiene resultados milagrosos en la primera práctica, pero sí puede cambiar nuestros sistemas de afrontamiento si perseveramos en ella, cada vez con mejores resultados y con menor esfuerzo.*

- ◆ **Técnicas de relajación o mindfulness**

*En la herramienta “El conflicto en positivo” (Ficha 5 pag. 222) existe una dinámica sobre esta técnica. Si se considera conveniente, y dado que la práctica en este caso es importante, puede realizarse en este momento*

- ◆ **Técnica de tiempo fuera:** “Esta técnica requiere irse de la situación y no regresar hasta que se reúnan las garantías suficientes para controlar las conductas agresivas o de ira”. Ante los primeros indicios de activación (me sudan las manos, tenso la mandíbula, tengo pensamientos calientes muy seguidos) abandonamos la situación durante al menos una hora. Durante este tiempo podemos usar la relajación, distracciones, deporte, buscar apoyo, etc. También es importante controlar los pensamientos. Éstos tienen una gran influencia sobre nuestra forma de sentir y actuar. El problema surge cuando todo lo interpretamos a través del filtro de los pensamientos negativos, es decir, cuando valoramos objetos, acontecimientos y personas de forma negativa.
- ◆ **Las auto instrucciones:** La manera en que se forman nuestras emociones depende de nuestros pensamientos y, más concretamente, de nuestro diálogo interno. Muchas veces, aunque no nos demos cuenta, nos hablamos, nos damos ánimos (venga, adelante, vamos, etc.) o nos insultamos (parezco inútil). Tenemos una especie de diálogo interno natural. Esa habilidad la podemos utilizar cuando estemos sintiendo alguna emoción desagradable como la ira. En esos momentos podemos darnos mensajes, órdenes o instrucciones que nos ayuden a no empeorar las cosas y a controlarnos. Estos mensajes (que han de ser claros y muy detallados) se llaman auto instrucciones.
- ◆ **El auto refuerzo** es la capacidad de gratificarse o premiarse por la realización de una determinada conducta.

Se realiza la dinámica **Final alternativo**. Prioritaria (Ficha 5)

## DESPEDIDA Y CIERRE

- ◆ Daremos fin a la sesión insistiendo en las reflexiones más importantes trabajadas para lo que se entregará la hoja resumen con las ideas clave de la sesión.
- ◆ Preguntaremos opinión sobre el tema del día, y se podrá aplicar el cuestionario de evaluación.
- ◆ Invitaremos a que continúen el aprendizaje en el futuro desde la práctica. La inteligencia emocional ayuda a **identificar, comprender y manejar** nuestras emociones y las del resto. Las personas **emocionalmente inteligentes son**:
  - Las que toman en cuenta sus propios sentimientos y los de los demás (saben qué emociones experimentan y porqué)
  - Tienen habilidades relacionadas con el control de impulsos (controlan su impulsividad y las emociones desagradables)
  - Tienen una valoración adecuada de sí mismas (conocen sus puntos fuertes y débiles)
  - Capaces de adaptarse a diferentes situaciones
  - Están motivadas
  - Viven con entusiasmo
  - Son perseverantes
  - Sienten empatía
  - Autodisciplinadas



## RESUMEN DE LA SESIÓN



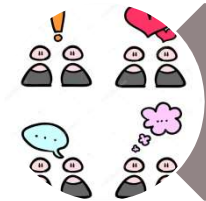
Conocer y mostrar las emociones no es síntoma de debilidad, sino de seguridad en si mismo/a



En muchas ocasiones, una emoción desagradable proviene de una interpretación errónea



Podemos desarrollar capacidades de mejora de la gestión emocional



Pregúntate a menudo ¿"CÓMO ME SIENTO"?



Es importante conocer el mecanismo de la escalada de la ira



Existen técnicas que podemos entrenar para frenar la escalada

## FICHA 1

# • La sorpresa

**PRIORITARIA.** En esta actividad veremos un video eminentemente emotivo con el objetivo de conectar con el mundo más primariamente emocional.

### Objetivo

- ◆ Ser capaz de sentir una o varias emociones primarias, reconocerlas y nombrarlas.

### Desarrollo de la actividad

- ◆ Proyección del video.
- ◆ Pedir una reflexión personal sobre las preguntas del documento anexo.
- ◆ Puesta en común de conclusiones.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Ante determinados estímulos, y determinadas interpretaciones de los mismos, sentimos emociones de tipo básico, primario.
  - En función de lo visto en la exposición teórica, recordamos la importancia de ser capaz de percibir las, conocerlas, reconocerlas y nombrarlas.
  - Es importante saber explicitar qué interpretación hemos realizado de lo que vemos y oímos, y su relevancia en la emoción consecuente.

### Material adjunto

- ◆ <https://youtu.be/qxu5W4bj4I8>. (En el caso de que en un futuro el enlace a este video desaparezca, puede utilizarse cualquiera que el/la facilitador/a entienda como de alta emotividad). El seleccionado en este enlace se titula: "La sorpresa: dedicado a todos los que están lejos"
- ◆ Documento 1.1 Hoja de preguntas.

### Duración

- ◆ 15 minutos.

# 1.1



## LA SORPRESA

Todas las personas permanecemos continuamente en contacto con lo que pensamos, con nuestras sensaciones físicas, con nuestros actos. Sin embargo no estamos entrenados para detectar con facilidad cómo nos hace sentir todo aquello que nos rodea.

**El objetivo de ver este corto es que conectemos por un momento con nuestro mundo emocional. Recordad que quien desarrolle más esta capacidad, más posibilidades tendrá de tener éxito vital a nivel personal e interpersonal.**

Tras haber visionado el video, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

• ¿Qué emociones has sentido al ver el video?

• ¿Puedes nombrar al menos dos emociones?

• ¿Cómo crees que has interpretado lo que aparece en él, y que te ha hecho sentir esas emociones?

• ¿Has notado cambios físicos en tu cuerpo asociado a lo que has sentido? (ganas de llorar, estremecimiento, cambios en la expresión de tu cara, calor, carne de gallina...etc?)

**FICHA 2****• ¿Qué emoción eres?**

**PRIORITARIA.** En este ejercicio en parejas, tratamos de representar una emoción que se nos muestra, de forma que la pareja sea capaz de reconocerla.

**Objetivo**

- ◆ Potenciar el contacto con nuestro mundo emocional.
- ◆ Ser capaz de reproducir un episodio que incluya una emoción.
- ◆ Ser capaz de reconocer una emoción en otra persona.

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Previamente, escribimos una emoción en cada post-it (uno por participante). Puede servirnos de guía el listado que se reproduce en el apartado “contextualizando las emociones”.
- ◆ Repartimos aleatoriamente los post-it, poniendo cada uno de ellos en la frente de cada participante, sin que bajo ningún concepto haya visto cual le ha correspondido.
- ◆ Dividimos al grupo en parejas.
- ◆ Cada miembro de la pareja debe representar la emoción que lee en la frente de su compañero/a, de manera que éste pueda adivinar su etiqueta.
- ◆ Establecemos un debate sobre las reflexiones clave.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Las emociones van acompañadas de signos no verbales, gestos, posturas.
  - Es importante aprender a asociar emociones a desencadenantes, a situaciones, desarrollar nuestra capacidad de analizar la interpretación que hacemos de la realidad y que nos lleva a ellas, así como percibir cómo predisponen a una conducta determinada.

**Material adjunto**

- ◆ Un paquete de post-it.

**Duración**

- ◆ 25 minutos.

**FICHA 3**

# • Relación entre pensamiento - emoción

**PRIORITARIA.** Se trata de una dinámica reflexiva sobre la relación entre pensamiento y emoción.

## Objetivo

- ◆ Evidenciar la conexión entre emoción, pensamiento y conducta.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Repartir la hoja documento 3.1.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Debemos entrenar el saber detectar la relevancia del pensamiento sobre lo que siento. Hay una interacción entre emoción, pensamiento y acción. Las emociones influyen en lo que pensamos y en lo que hacemos. A su vez, los pensamientos influyen en la forma de experimentar las emociones y en las acciones. Pero además, las acciones repercuten en el pensamiento y en la emoción.
  - No existen pensamientos aislados, como no hay acciones sin reflexión aunque sea mínima. Puede que las cosas que nos suceden las sintamos como si no hubieran pasado por nuestra cabeza, pero no es así. Al entrenarnos a detectar las emociones y cómo estas se manifiestan, aprenderemos que la manera de pensar influye sobre las mismas y sobre lo que hacemos
  - Nuestra forma de pensar puede ayudarnos o perjudicarnos.
  - Subrayar que cada participante ha podido llegar a conclusiones diferentes desde el mismo pensamiento, lo cual demuestra que no existe automatismo a este respecto y que tenemos capacidad de influencia en el proceso.

## Material adjunto

- ◆ Documento 3.1 Cuadro de pensamiento-emoción-acción

## Duración

- ◆ 20 minutos.

## 3.1



# RELACIÓN ENTRE PENSAMIENTO - EMOCIÓN

Resulta importante detectar la relevancia que tienen nuestros pensamientos sobre lo que sentimos. Hay una interacción entre emoción, pensamiento y acción. Las emociones influyen en lo que pensamos y en lo que hacemos. A su vez, los pensamientos influyen en la forma de experimentar las emociones y en las acciones. Pero además, las acciones repercuten en el pensamiento y en la emoción. No existen pensamientos aislados, como no hay acciones sin reflexión aunque sea mínima. Puede que las cosas que nos suceden las sintamos como si no hubieran pasado por nuestra cabeza, pero no es así. Al entrenarnos en detectar las emociones y cómo estas se manifiestan, aprenderemos que la manera de pensar influye sobre las mismas y sobre lo que hacemos. Nuestra forma de pensar puede ayudarnos o perjudicarnos.

Relaciona los pensamientos que aparecen en la siguiente tabla con la emoción que creas que le corresponde (culpa, decepción, tristeza, desesperanza, frustración, ansiedad, inferioridad, vergüenza, miedo, ira,...) y una acción posible (conducta) al respecto:

PENSAMIENTOS	EMOCIONES	ACCIONES PROBABLES
"Alguien me está tratando de manera injusta, se aprovecha, abusa de mí. Me siento ofendido/a, maltratado/a e insultado/a"		
"Hay un peligro real e inminente para mi vida o la de mis seres queridos"		
"Puedo estar en peligro por algo con pocas posibilidades de que suceda: ¿y si se cae el avión?, ¿y si este pequeño dolor es un infarto?"		
"Mi pareja me ha abandonado, he perdido la oportunidad de rehacer mi vida"		
"Creo que he hecho el ridículo, que he metido la pata. No he estado a la altura de las exigencias"		
"Merezco un castigo por lo que he hecho"		
"Los acontecimientos no satisfacen mis expectativas. No he logrado lo que deseaba"		
"Alguien no ha hecho lo que yo esperaba que lograra"		
"Me comparo con el resto y pienso que son superiores a mí"		
"Mis problemas no se solucionarían nunca. Las cosas no mejorarán sino que irán a peor"		

## FICHA 4

# • Mitos sobre la ira

**PRIORITARIA:** En esta actividad se comentan las opiniones del grupo respecto a una serie de mitos sobre la ira.

### Objetivo

- ◆ Ahondar en la reflexión sobre el funcionamiento de la Ira, que como emoción puede conllevar conductas no adaptativas.
- ◆ Desmontar determinados mitos erróneos sobre la Ira.

### Desarrollo de la actividad

- ◆ Entrega del documento 4.1.
- ◆ Comentamos que existen un gran número de ideas erróneas sobre la Ira, que en nuestra cultura se dan como válidas. Reflexionaremos específicamente sobre cuatro de ellas, poniéndolas a debate tal y como aparece en el documento.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Muchos mitos asentados como ciertos en relación a la Ira, pueden ser falsos, y conllevan que podamos actuar de manera equivocada ante esta emoción.

### Material adjunto

- ◆ Documento 4.1.

### Duración

- ◆ 15 minutos.



Reflexiona y debate sobre los siguientes tópicos relacionados con la ira:

❶ ***La ira se reduce si se expresa abiertamente (gritando, golpeando...)***

Creemos que nuestra ira se reduce si la expresamos abiertamente, pero lo cierto es que no es así. La expresión de la ira produce un alivio inmediato, por este motivo, es probable que volvamos a reaccionar de esa forma. Pero la expresión descontrolada de la ira es un factor de riesgo para personas enfermas de corazón, y puede propiciar problemas arteriales. La expresión verbal de la ira genera más violencia.

❷ ***Si nos tomamos un tiempo cuando nos enfademos, la ira se va.***

Hay que diferenciar entre dos tipos de reacciones: una es irse de la situación cuando notemos que podemos estallar y otra es negar lo que estamos sintiendo y evitar el problema. Si aprendemos a calmarnos y tratamos de solucionar el problema, aprenderemos de la experiencia y regularemos mejor nuestras emociones.

❸ ***La ira nos ayuda a conseguir lo que queremos.***

La ira se relaciona con conductas agresivas hacia otras personas (amenazas, intimidación, etc.) que pueden darnos lo que queremos, pero de esta forma lo único que se consigue es que esas personas se sientan mal con nosotros/as y se aparten.

❹ ***Los acontecimientos externos provocan nuestra ira.***

Puede parecer que nuestra rabia surge como reacción a un acontecimiento externo. Pero es nuestra forma de pensar la que nos hace presos/as de la ira. Nuestros pensamientos aumentan el enfado que nos ha producido la situación.



## FICHA 5

- El final alternativo

**PRIORITARIA.** Reflexionar sobre la lectura de un texto en el que se ofrece una historia con dos diferentes finales en función de la gestión de las emociones que se realiza.

#### Objetivo

- ◆ Reflexionar sobre el carácter adaptativo de las emociones y cómo su intensidad, frecuencia, expresión o inhibición influyen en el bienestar de cada persona y en sus relaciones sociales.

#### Desarrollo de la actividad

- ◆ El/la facilitador/a lee la siguiente historia de los protagonistas con sus dos finales alternativos:

**La historia de Fede y Manuel:**

“Fede es un adolescente que acude hoy al punto de encuentro con su familia. Está nervioso, como un actor de teatro cuando va a salir al escenario.

Siente cosquilleo en el estómago, va acelerado y con tensión en la espalda. Quiere mucho a su familia y tiene ganas de verlos. Quiere que sea un encuentro especial. Se arregla y espera impaciente a que el responsable venga a buscarlo. Cuando llega a la sala de comunicaciones, recibe a su familia con una sonrisa en la boca. Quiere que sean felices y no preocuparles con el día a día. Fede se interesa por cómo les va a sus padres y hermanos. Cuando ellos le preguntan cómo se encuentra él, Fede responde con una sonrisa y les dice que todo va bien. Después de las cortas 2 horas, llega el momento de despedirse. Fede abraza a su familia y sigue sonriendo, aunque por dentro se siente muy triste”

**Final 1**

Cuando regresa a la casa de acogida, Manuel, su compañero, le pregunta:

- ¿Qué tal, cómo ha ido?

A lo que contesta Fede:

- Bien, bien

Y con cara de tristeza e impotencia por no poder cambiar la situación, se marcha a su habitación y se tumba en la cama a escuchar música. Durante la noche, duerme mal, no se quita de la cabeza a sus familiares, el que vengan a verlo a un punto de encuentro, tener que mentirles sobre su estado de ánimo, etc. A la mañana siguiente, un compañero le dice:

- ¿Te acuerdas de que me debes un café?

Fede le contesta gritando:

- ¡Vete a la mierda! ¡Yo con mis problemas ya tengo bastante! ¡Siempre pidiendo!

### **Final 2**

Cuando regresa a la casa de acogida, Manuel, su compañero, le pregunta:

- ¿Qué tal, cómo ha ido?

Fede le responde:

- Ha ido bien, aunque yo cuando se van, me siento fatal, estoy hecho polvo. Siempre me pasa lo mismo. Para mí, mi familia es muy importante. Me duele mucho que tengan venir y pasar un mal trago. No se lo merecen. Manuel le invita a un café mientras le ofrece apoyo. Fede se relaja y duerme toda la noche de un tirón. Al día siguiente, en clase, agradece a su compañero el haber podido desahogarse.

- ◆ Se plantean al grupo las siguientes preguntas para facilitar la reflexión y el debate:
  - ¿Cómo se siente Fede antes, durante y después de la comunicación?
  - ¿Cómo se comporta Fede en el final 1? ¿Por qué creéis que lo hace? ¿Cuál es el resultado? ¿Qué consecuencias tiene para él y para Manuel?
  - ¿Cómo se comporta Fede en el final 2? ¿Por qué se comporta así? ¿Cuál es el resultado? ¿Qué consecuencias tiene para él y para Manuel?
  - ¿Y tú qué sueles hacer en una situación parecida?
- ◆ El/la facilitador/a debe tratar de conseguir que las personas del grupo contesten a la última de las preguntas por la importancia que tiene el poder reflexionar y sacar conclusiones para su propia persona.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Las emociones se sienten, son normales, tanto las agradables como las desagradables.
  - Todo el mundo siente en algún momento tristeza, enfado, melancolía o bien alegría, felicidad, etc. No tenemos por qué negarlas, ni ocultarlas.
  - La intensidad y la frecuencia con que determinadas emociones se sienten influyen en nuestro bienestar. P.ej. la tristeza muy intensa, frecuente y mantenida va a provocar un estado de ánimo deprimido, y afecta a la relación que tengamos con otras personas.
  - La expresión de las emociones de manera regulada ayuda a nuestro desahogo emocional.
  - Si no expresamos las emociones (estilo inhibido), se producirá a la larga el fenómeno de una olla exprés que no deja salir el vapor poco a poco y explota cuando no se espera. La expresión descontrolada de emociones genera malestar, rechazo, agresividad, etc.

### **Material adjunto**

- ◆ Sin material

### **Duración**

- ◆ 20 minutos.

BLOQUE I ¿QUIÉN SOY?

## HERRAMIENTA 2

MI YO EN EQUILIBRIO



## CONTENIDO

**Introducción**

**Objetivos**

**Estructura y temporalización de la sesión**

**Inicio de la sesión**

**Desarrollo de la sesión**

**Autoconcepto y autoestima**

**Adicciones**

- Alcohol
- Otras Drogas
- Adicciones sin sustancias

**Hacia una vida en equilibrio**

**Despedida y cierre**

**Hoja de resumen de la sesión**

**Fichas y documentos de dinámicas**

## INTRODUCCIÓN

Esta unidad pretende que reflexionemos sobre la importancia del equilibrio personal, aportando algunas claves y elementos para trabajar en la dirección de poder lograrlo. Para ello se tratarán tres temáticas aparentemente distintas pero que están muy relacionadas entre sí: el autoconcepto y autoestima, el consumo de sustancias, para concluir abordando más directamente cómo lograr un equilibrio personal.

Se trabajará el autoconcepto y la autoestima desde la parte más teórica hasta la realización de ejercicios prácticos, personales y vivenciales y así obtener un conocimiento sobre estos temas. No obstante, el objetivo principal es proveer de elementos para que cada participante pueda comenzar a profundizar en el autoconocimiento y comenzar un camino hacia el cambio personal.

Se aportará información sencilla sobre el consumo de alcohol y otras drogas, así como sobre las adicciones sin sustancia, aportando claves para poder valorar e identificar los riesgos y posibles consecuencias. Se aportará información y mensajes no moralistas, pero reales. Se fomentará que cada participante haga una reflexión personal sobre su consumo.

Para finalizar, se aporta una visión más general del equilibrio como fuente de autoestima y felicidad para que cada participante pueda reflexionar y elaborar su propio plan de acción personal.

## OBJETIVOS

- ◆ Aumentar el autoconocimiento de cada participante, a través del autoconcepto y autoestima.
- ◆ Valorar la importancia de un estilo de vida en equilibrio y motivar para el cambio personal.
- ◆ Motivar en un no consumo o en un consumo moderado de bebidas alcohólicas.
- ◆ Informar sobre las consecuencias del consumo de alcohol, otras drogas y de las adicciones sin sustancia.
- ◆ Desmontar mitos sobre el alcohol y otras drogas.
- ◆ Que cada participante realice un plan para aumentar el equilibrio en sus vidas.

**ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACION DE LA SESION**

INICIO Y BIENVENIDA			5 minutos
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tipo	CONTENIDO	ORIENTACION	DURACIÓN
<b>AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA</b>			
Dinámica	¿Quién soy?	Prioritaria	5 minutos
Exposición	<b>Autoconcepto y autoestima</b>		25 minutos
Dinámica	Autoconcepto y autoestima	Prioritaria	25 minutos
Dinámica	El elefante encadenado	Complementaria	15 minutos
Dinámica	Video sensibilización autoestima	Complementaria	15 minutos
<b>ADICCIONES</b>			
Exposición	<b>El alcohol</b>		20 minutos
Dinámica	Autoevaluación consumo de alcohol	Prioritaria	10 minutos
<b>DESCANSO</b>			30 minutos
Exposición	<b>Alcohol, otras drogas y adicciones sin sustancias</b>		15 minutos
Dinámica	Mitos y realidades	Prioritaria	20 minutos
<b>HACIA UNA VIDA EN EQUILIBRIO</b>			
Dinámica	Video de sensibilización equilibrio/felicidad	Prioritaria	5 minutos
Exposición	<b>Hacia una vida en equilibrio</b>		20 minutos
Dinámica	Las cestas de mi vida	Prioritaria	25 minutos
<b>CIERRE Y DESPEDIDA</b>			20 minutos

## INICIO DE LA SESIÓN

- ◆ El/la facilitador/a de la sesión inicia la jornada dando la bienvenida a las personas asistentes.
- ◆ Presentación del tema previsto para el día, señalando los horarios de inicio, receso y finalización.
- ◆ Se detalla el objetivo general de la misma. Se recuerda las reglas básicas de respeto: no interrupción, no acaparar la atención y al tratarse de un tema que puede generar un espacio donde las personas compartan experiencias particulares, se plantea desde el inicio que sean tratadas con discreción, respeto y apoyo.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 1. Autoconcepto y autoestima

Se realiza la dinámica **¿Quién soy?** Prioritaria (Ficha 1)

*Se aprovechará la dinámica para enlazar con el tema a tratar/trabajar. Se invitará a las personas asistentes a escuchar las explicaciones desde el punto de vista personal del personaje con el que se han identificado y, en consiguiente, con el tipo de autoestima que en teoría tienen. Es decir, se trata de fomentar la reflexión, identificación y aumento del conocimiento personal.*

El **Autoconcepto** hace referencia a la representación mental que una persona tiene de sí misma. Se trata de describirse de la forma más realista posible, usando los aspectos esenciales del ser humano (gustos, habilidades, fortalezas, debilidades).

La **Autoestima** es la valoración o juicio que una persona tiene acerca de sí misma. Tiene que ver con quererse y aceptarse con las propias cualidades, defectos y limitaciones. La autoestima puede plantearse en relación con distintos aspectos de la persona: físicos, emocionales, de relación con los demás, etc. Constituye un componente del autoconcepto, una especie de sentimiento de valía que nos atribuimos, revelando el nivel o grado de valor, respeto y amor que nos tenemos.

La autoestima es la suma de la confianza, aceptación y el respeto por uno/a mismo/a:

- ◆ La **confianza** en sí mismo/a es la convicción de que somos capaces de alcanzar nuestros objetivos y afrontar los distintos desafíos de la vida. Se trata de confiar en nuestras propias capacidades y tener cierta sensación de que se saldrá adelante.
- ◆ La **aceptación de uno/a mismo/a**. Se trata de sentirnos valiosos y a gusto independientemente de los éxitos que hayamos tenido y de la aceptación o admiración que despertemos en otras personas. Es el sentimiento de valía simplemente por ser nosotros/as mismos/as.
- ◆ El **respeto a uno/a mismo/a** es la convicción de que tenemos derecho a perseguir nuestros propios intereses y que somos dignos de respeto, merecedores de felicidad y realización personal.

Aunque es difícil que una persona encaje de forma completa, se han establecido tres niveles distintos de autoestima, con una serie de características para cada uno de ellas.

<b>NIVELES DE AUTOESTIMA (CARACTERÍSTICAS)</b>	
<b>EQUILIBRADA Y SANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguridad en sí mismo/a, de quién es y de lo que necesita.</li> <li>- Capacidad para hacer frente a las dificultades.</li> <li>- Habilidad para perdonarse y perdonar a las demás personas.</li> <li>- Sentirse merecedor de felicidad y con disposición a encontrarla.</li> <li>- Capacidad de tener intimidad sana en las relaciones.</li> <li>- Digna de mostrar los verdaderos sentimientos.</li> <li>- Apertura a nuevos cambios.</li> <li>- Resistencia y perseverancia en la adquisición de metas y logros.</li> <li>- Capacidad de reconocer los propios logros.</li> </ul>
<b>DEMASIADO ELEVADA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoración exagerada de sus propias cualidades dando lugar a un sentimiento de superioridad.</li> <li>- Actitud de desprecio hacia el resto de las personas.</li> <li>- Sin capacidad para tener intimidad sana en las relaciones.</li> <li>- Merecedor de la felicidad, pero no el resto.</li> <li>- Dificultad para perdonar a los que no admiran sus capacidades.</li> </ul>
<b>BAJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inseguridad acerca de quién es y falta de confianza en sí misma.</li> <li>- Sentimientos de indignidad, fraude e incompetencia.</li> <li>- Con temor al cambio, a lo desconocido.</li> <li>- Indigna de mostrar verdaderos sentimientos.</li> <li>- Poco hábil para premiarse por los logros.</li> <li>- Desconfianza y tendencia a la sumisión en la interacción con otras personas.</li> <li>- Pendiente de la aprobación o desaprobación por las demás personas.</li> <li>- Con problemas de intimidad en las relaciones de pareja.</li> <li>- Incapacidad de perdonarse y perdonar a las demás personas.</li> </ul>

La respuesta que una persona da en diferentes situaciones (cómo nos relacionamos, cómo reaccionamos ante los cambios, etc.) dependerá de nuestro autoconcepto y autoestima. Por tanto, cuanto más sana es la autoestima de cualquier persona, más preparada estará para enfrentarse a problemas y dificultades, para entablar relaciones enriquecedoras y para ser generosa y equilibrada. En este sentido, podríamos decir que, si una persona no tiene una autoestima sana, se relacionará con “el mundo” desde su propia carencia, buscando en las demás personas lo que no puede darse a sí mismo/a y, por tanto, sin libertad real. Por ejemplo, podría darse el caso de una persona con una autoestima baja que busca constantemente en las demás personas una guía de qué y cómo hacer las cosas, ya que no es capaz de tomar sus propias decisiones por miedo a equivocarse. También podríamos encontrar a una persona con una autoestima demasiado elevada que busca en el/la otro/a una continua confirmación de su superioridad. En cambio, una persona con una autoestima sana podrá relacionarse desde la igualdad, buscando divertirse, compartir y desarrollarse, consciente de sus carencias y limitaciones, pero también de sus fortalezas.

En muchas ocasiones una persona fluctúa (por momentos, épocas o ante distintas situaciones o personas) entre una autoestima baja y una demasiado elevada, ya que es habitual esconder las propias inseguridades actuando o sintiéndose por encima del resto. De esta forma, una autoestima demasiado elevada suele ser frágil y puede servir para esconder una autoestima baja.



La autoestima se va formando a lo largo de la vida y es el resultado de la suma de muchos factores: el balance de los “éxitos” y “fracasos” que hemos conseguido en las distintas facetas de nuestra vida, las interpretaciones que hacemos de ellos, nuestras habilidades para relacionarnos con otras personas, la opinión que tienen de nosotros/as aquellos/as que consideramos importantes, etc.

*Aquí se puede hacer referencia a la dinámica realizada al principio (ficha 1) y a la importancia del autoconocimiento sin autoengaños.*

Por todo lo expuesto anteriormente, podemos deducir que **la autoestima es modificable** a lo largo de la vida. En función de lo que nos sucede, de cómo lo afrontamos, de nuestras vivencias y proceso de maduración, nuestro autoconcepto y grado de autoestima va a ir cambiando. Y lo que es más importante, si nos lo proponemos también podemos cambiarla voluntariamente.

El primer paso para modificar la autoestima es conocerse mejor, saber cuáles son nuestros puntos fuertes y débiles, y el grado de importancia que le doy a cada uno. Una de las claves está en identificar y aceptar aquellas dificultades o características que no nos gustan de nosotros/as mismos/as y, a partir de ahí, siempre desde la aceptación, intentar modificar aquello que se puede y quiero cambiar. Asimismo, es fundamental no ser excesivamente autoexigente y comprender que tenemos límites y aspectos que no se pueden o merecen que intentemos modificar (mirada compasiva llena de aceptación hacia nosotros/as y hacia otras personas). Es decir, es importante tener una actitud de cambio respecto a lo que podemos y queremos modificar de nuestra persona, y de aceptación hacia lo que no.

Otra de las claves para mejorar nuestra autoestima es mejorar la capacidad de valorar nuestros puntos fuertes, logros y mejoras, es decir, cultivar la atención y mirada hacia lo que sí conseguimos, ya que muchas veces solemos estar enfocados en las carencias más que en las fortalezas.

Se realiza la dinámica **Autoconocimiento y autoestima**. Prioritaria (Ficha 2)

Se pueden realizar las dinámicas complementarias incluidas en las fichas 3 y 4.

## 2. Adicciones

*A lo largo de este epígrafe se hablará del consumo de distintas sustancias y de las adicciones. El enfoque será realista y no moralizante. Pese a que se pueden generar debates ricos, es importante no dar pie a que cada participante cuestione la información aportada, ya que tiene una base sólida y científica.*

### 2.1 El alcohol

Las bebidas alcohólicas forman parte de nuestra cultura y llevan consumiéndose miles de años. Se trata de sustancias que muchas personas las consumen de forma moderada y responsable, especialmente compartiéndolas con otras personas en torno a las comidas y/o momentos

festivos/sociales. No obstante, su consumo está asociado a muchos problemas y es por ello por lo que es importante alertar de los posibles riesgos.

Existen colectivos para los que está claramente aconsejado un consumo cero. Nos referimos, fundamentalmente, a menores de edad, mujeres embarazadas, personas que van a conducir vehículos o realizar trabajos de riesgo, personas con tendencia a reacciones violentas y quienes en el pasado han tenido algún trastorno por consumo de sustancias. Respecto a los/as menores, su cuerpo (y cerebro) no está preparado para asimilar el alcohol. Se trata de personas en desarrollo y formación y esta sustancia podría interferir de forma negativa. A modo de ejemplo, es importante señalar que si se consume alcohol a una edad temprana aumenta la probabilidad de desarrollar alcoholismo en la edad adulta.

Pese a que la ley establece una tasa de alcohol (0,25mg/l en aire espirado y 0,15mg/l para conductores/as con menos de dos años de carné) que los/as conductores/as no deben sobrepasar, a partir de la primera bebida ya se producen una serie de efectos que, aunque no los note, están mermando la capacidad de conducción y aumentando el riesgo de sufrir un accidente (aumento del tiempo de reacción, menor capacidad de concentración, disminución de reflejos, subestimación de la velocidad, euforia, pérdida de agudeza visual, etc.). Las consecuencias legales de superar la tasa legal pueden ser graves: sanciones económicas, retirada de puntos y del permiso de conducción e, incluso, penas de prisión.

El consumo de alcohol en el caso de mujeres embarazadas, por pequeño que sea, podría tener efectos negativos en el futuro bebé, incluyendo el síndrome alcohólico fetal.

Respecto a las personas que han tenido trastornos derivados del consumo de sustancias en el pasado, se ha visto que tienen una vulnerabilidad mayor a desarrollar problemas de abuso o dependencia alcohólica. Incluso una pequeña cantidad podría derivar en el inicio del establecimiento de una relación problemática con el alcohol o en una recaída en la sustancia con la que tuvo un trastorno en el pasado.

Antes de continuar es importante detenernos en explicar el concepto de U.B.E. (Unidad de Bebida Estándar). Se trata de una unidad de medida que nos permite conocer el nivel aproximado de alcohol de cada consumición y poder comparar unas con otras, teniendo en cuenta la graduación de la bebida y la cantidad ingerida. Podríamos hablar de las siguientes equivalencias:

**1 UBE:**

- ◆ 1 caña de cerveza (250ml; 5% Vol.).
- ◆ 1 chupito (31ml; 40% Vol.).
- ◆ 1 copa de vino (100ml; 12,5% Vol.).

**2 UBE:**

- ◆ 1 jarra de cerveza (500ml; 5% Vol.).
- ◆ 1 combinado (62ml; 40% Vol.).

Cada vez los/as expertos nos están indicando de forma más clara que no hay una cifra segura de consumo por debajo de la cual se pueda garantizar que, a la larga, no aumente el riesgo de

desarrollar ciertas enfermedades (por ejemplo, cáncer). Es decir, parece que el consumo de alcohol, aunque sea en cantidades moderadas, puede aumentar el riesgo de sufrir graves enfermedades a medio y largo plazo. No obstante, a partir de unos límites la ciencia y entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS) han determinado que se multiplica la probabilidad de sufrir consecuencias negativas. Estos límites son diferentes para hombres y mujeres, ya que hay distintos factores que influyen sobre su metabolización en función del sexo. De esta forma, las mujeres no deberían sobrepasar las 2 U.B.E por día y los hombres las 3 o 4 U.B.E. Asimismo, está recomendado no beber nada de alcohol al menos durante uno o dos días de la semana.

Las consecuencias del consumo abusivo o inapropiado de bebidas alcohólicas son variadas. Algunas de ellas:

- ◆ Deterioro del Sistema Nervioso provocando temblores, problemas de concentración, lentitud, amnesia, vértigos...
- ◆ Problemas en el hígado, páncreas, estómago, intestino y corazón.
- ◆ Desarrollo o empeoramiento de trastornos psicológicos: ansiedad, alteraciones del estado del ánimo, trastornos psicóticos, irritabilidad, etc.
- ◆ Problemas familiares y sociales: rechazo social, discusiones, agresividad, etc.
- ◆ Mayor probabilidad de comportamientos violentos y comisión de delitos.
- ◆ Desarrollo de alcoholismo y puerta de entrada al consumo de otras drogas.

Se realizará la dinámica **Autoevaluación consumo de alcohol**. Prioritaria (Ficha 5)

Debemos estar atentos a cuánto alcohol consumimos para valorar la posibilidad de que aparezcan problemas derivados de su consumo. No obstante, también es importante reflexionar sobre cómo y cuándo bebemos para ayudarnos a determinar si debemos hacer cambios. Algunos indicadores que nos alertan de posibles consecuencias negativas son:

- ◆ Bebo para evitar emociones negativas.
- ◆ No sé parar de beber una vez que empiezo.
- ◆ Mis allegados/as se preocupan por mi consumo.
- ◆ Olvido lo que hice el día que bebí.
- ◆ Me siento culpable por haber bebido.
- ◆ Incumplo obligaciones por haber bebido.
- ◆ Al beber hago daño (al resto o a mí mismo/a) o tengo comportamientos de riesgo: conducir, peleas, comportamiento temerario...

Para finalizar, una consecuencia importante del consumo abusivo de alcohol es la violencia. No podemos responsabilizar a esta sustancia de las conductas violentas, pero cuando una persona se encuentra bajo los efectos del alcohol no piensa tanto en las consecuencias de su conducta, puede malinterpretar las intenciones de los otras personas, se encuentra eufórica, sobrevalora sus capacidades, puede estar más irritable y tiene menos autocontrol. Todo esto facilita que se desarrollen conductas violentas. Hay personas que tienen una clara tendencia a ponerse violentas cada vez que beben, pero a todas nos afecta y predispone en alguna medida.

## 2.2 Otras drogas

Existen muchos tipos de drogas (el alcohol también es una droga, pero se ha visto en punto a parte por su especial relación con nuestra cultura). El consumo de drogas tiene multitud de consecuencias negativas (adicciones, accidentes, enfermedades físicas y mentales, etc.) y también está asociado a la violencia y a la comisión de delitos.

Se han establecido diferentes maneras de clasificarlas. La división de mayor consenso es la que agrupa las sustancias en función del tipo de efecto que tienen sobre el Sistema Nervioso Central (SNC). De esta forma, tenemos cuatro grupos:

- ◆ **Depresoras del S.N.C:** sustancias con capacidad para enlentecer el funcionamiento habitual del cerebro. Las funciones se vuelven más lentas y los efectos pueden ir desde la desinhibición al coma. En este grupo se incluyen: Alcohol\*, Opiáceos ( morfina, heroína, codeína, metadona), Tranquilizantes (benzodiazepinas), GHB, Inhalantes.  
\* El alcohol tiene un paradójico efecto inicial de euforia como consecuencia del efecto depresor sobre el lóbulo prefrontal del cerebro (cuya función principal es organizar, planificar y controlar nuestra conducta).
- ◆ **Estimulantes del S.N.C:** aceleran el funcionamiento del cerebro, provocando un estado de activación. Son: Estimulantes menores (xantinas y tabaco), Estimulantes mayores (anfetaminas y cocaína).
- ◆ **Perturbadoras del S.N.C:** modifican la forma de percibir el mundo. Alteran el funcionamiento cerebral dando lugar a distorsiones perceptivas e, incluso, alucinaciones: Alucinógenos (LSD, ketamina, hongos alucinógenos, setas, mescalina), Cannabis (marihuana, hachís, aceite de hachís).
- ◆ **Estimulantes - Perturbadoras del S.N.C:** aquellas drogas con un “efecto mixto” como hacen las drogas de síntesis (éxtasis y cristal).

Dentro de todas estas sustancias, especial mención tienen los medicamentos normalmente recetados para tratar la ansiedad (benzodiazepinas), ya que generan dependencia y multitud de consecuencias negativas cuando su uso no está adecuadamente controlado por profesionales de la salud. Muchas veces, al ser sustancias legales, no percibimos el riesgo real.

## 2.3 Adicciones sin sustancia

Los especialistas en adicciones hablan de los “trastornos no relacionados con sustancias”, adicciones conductuales o sin sustancia. En dicho grupo se encontraría el “juego patológico” o ludopatía, los trastornos por Juegos de Internet y otras adicciones en las que no media sustancia como: adicción a las compras, al sexo, al móvil, etc. Este tipo de trastornos cada vez cobran mayor importancia y reciben más atención por parte de los profesionales y de la ciudadanía en su conjunto, debiendo todos/as estar alerta.

Se realizará la dinámica **Mitos y realidades**. Prioritaria (Ficha 6)

### 3. Hacia una vida en equilibrio

*El vídeo será el punto de partida para el inicio de las explicaciones. Siempre que sea posible se irán exponiendo los temas pertinentes haciendo referencia al vídeo que se ha visionado.*

Se proyectará el vídeo de sensibilización. Prioritaria (Ficha 7)

Hasta aquí se han tratado dos cuestiones fundamentales para llevar una vida satisfactoria y en equilibrio: tener una autoestima adecuada y no presentar problemas de adicciones o uso inadecuado de sustancias. No obstante, para vivir una vida en equilibrio debemos trabajar también otros aspectos. Se trata de cuidar los diferentes elementos de nuestra vida de tal forma que estemos compensados/as. Cuando descuidamos un aspecto importante o estamos esforzándonos demasiado en otros, lo notamos. Podemos agrupar los aspectos esenciales que debemos cuidar en una serie de elementos generales:

- ◆ **Salud:** comida equilibrada, descanso suficiente, ejercicio físico...
- ◆ **Relaciones sociales:** mantener una red adecuada de relaciones íntimas satisfactorias (amistades, familia, pareja...).
- ◆ **Profesional:** como fuente de ingresos o de formación, pero también como fuente de satisfacción y autoestima.
- ◆ **Ocio:** actividades gratificantes, placenteras y significativas.

Cada persona tiene una manera distinta de configurar su equilibrio y dentro de cada elemento general incluirá distintos aspectos para tener una vida plena y satisfactoria. Cada persona es distinta, pero todas debemos respetar un mínimo de equilibrio para sentirnos bien, intentando invertir tiempo y esfuerzo en acciones que cuiden cada uno de los 4 elementos. Es decir, para encontrar satisfacción debemos **cuidar nuestra salud**, mantener unas **relaciones sociales satisfactorias**, tener una **fuentes de ingresos adecuada** que provenga de una actividad que sea interesante o adecuada a mi persona y dedicar tiempo diario a **actividades que me produzcan placer**.

Podemos relacionar esto con el dicho popular que aconseja “no poner todos los huevos en la misma cesta”. De esta forma, cuando una persona dedica gran parte de su tiempo a un solo elemento, basa su vida y felicidad en un aspecto, está limitándose como persona y, además, poniendo en peligro su estabilidad personal en el caso de que eso falle. A modo de ejemplo, alguien que basa toda su felicidad en su relación de pareja, descuidando todos los demás aspectos de su vida, además de que es imposible sentir plenitud si todo lo enfocas en ese elemento y que se generarán problemas al pedirle a su pareja cosas que seguramente no pueda dar, se predispone a sí mismo/a a sufrir una severa depresión en el caso de que se rompa o no funcione la relación. Esto podría funcionar también si pensamos en personas que dedican la mayor parte de sus esfuerzos al trabajo, al deporte, etc. De manera visual podemos imaginarnos que ponemos todos los “huevos” (esfuerzo y tiempo invertido, valor, interés, fuente de felicidad, etc.) en una sola cesta y que ésta se cae y se rompe. Nos quedaríamos sin nada, vacíos.

Se realizará la dinámica **Las cestas de mi vida**. Prioritaria (Ficha 8)

## DESPEDIDA Y CIERRE

- ◆ Daremos fin a la sesión insistiendo en las reflexiones más importantes trabajadas para lo que se entregará la hoja resumen con las ideas clave de la sesión.
- ◆ Preguntaremos que les ha parecido el tema del día. Se podrá aplicar el cuestionario de evaluación.
- ◆ Invitaremos a que continúen el aprendizaje en el futuro desde la práctica de los temas tratados. Se recomienda la continuidad del trabajo en casa, reflexionando y haciendo cambios para la mejora personal. De forma concreta, se recomendará continuar trabajando sobre el documento 2.1 y 8.1.
- ◆ Finalizaremos con un cuento, poema o historia reflexiva relacionado con el tema de la sesión. Una posibilidad es “¿Cómo crecer?” de Jorge Bucay (Diapositiva nº 10 de la Presentación de Power Point).

*“Un rey fue hasta su jardín y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo. El Roble le dijo que se moría porque no podía ser tan alto como el Pino. Volviéndose al Pino, lo halló caído porque no podía dar uvas como la Vid. Y la Vid se moría porque no podía florecer como la Rosa. La Rosa lloraba porque no podía ser alta y sólida como el Roble. Entonces encontró una planta, una Fresa, floreciendo y más fresca que nunca. El rey preguntó:*

- *¿Cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío?*
- *No lo sé. Quizás sea porque siempre supuse que cuando me plantaste, querías Fresas. Si hubieras querido un Roble o una Rosa, los habrías plantado. En aquel momento me dije: "Intentaré ser Fresa de la mejor manera que pueda".*

*Ahora es tu turno. Estás aquí para contribuir con tu fragancia. Simplemente mírate a ti mismo. No hay posibilidad de que seas otra persona. Puedes disfrutarlo y florecer regado con tu propio amor por ti, o puedes marchitarte en tu propia condena...*

Bucay (2012)

## RESUMEN DE LA SESIÓN



Es importante conocerte a tí mismo/a, tu autoconcepto y autoestima.



La autoestima se puede cambiar.



En algunos colectivos o momentos el consumo de alcohol siempre debe ser cero.



Es necesario identificar si podemos estar haciendo un consumo excesivo de alcohol.



Es importante tener un estilo de vida saludable, alejado del consumo de drogas.



Es importante buscar el equilibrio en nuestras vidas, cada uno tiene uno distinto.

**FICHA 1****• ¿Quién soy?**

**PRIORITARIA.** Esta dinámica pretende que cada participante pueda pararse a reflexionar sobre cómo es su autoestima y que esto sirva de punto de partida para desarrollar la sesión.

**Objetivo**

- ◆ Reflexionar sobre el nivel de autoestima que cada persona tiene.

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ El/la facilitador/a entrega el documento 1.1 a cada participante.
- ◆ Se pide que lean en voz baja las características de las tres personas que aparecen y que elijan con cuál de las tres se identifican más.
- ◆ Se da un breve espacio de tiempo para compartir aspectos relacionados con el ejercicio, sin que deban indicar con qué persona se han identificado, ya que es necesario que vean su intimidad respetada.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Se explicará que el personaje 1 representa una persona con una autoestima baja, la 2 equilibrada/sana y la 3 hinchada/demasiado elevada.
  - Se puntualizará que ninguna persona está representada totalmente por ninguno de los tres personajes, ya que no tenemos un nivel de autoestima “puro”. No obstante, los personajes nos dan una idea general de cómo somos y cómo es nuestra autoestima.
  - Se utilizará este punto de partida para explicar los contenidos teóricos de la sesión.
  - A lo largo de la sesión se volverán a mencionar a los tres personajes del documento 1.1, haciendo referencia a que el trabajo personal que cada uno debe de hacer para tener una vida en equilibrio será distinto en función del nivel de autoestima que tenga.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 1.1. ¿Quién soy?

**Duración**

- ◆ 5 minutos.





### PERSONAJE 1

Se suele sentir inseguro/a acerca de quién es y sin confianza en sí mismo/a. En muchas ocasiones se siente indigno/a e incompetente. Le cuesta perdonarse cuando comete un error y le resulta difícil reconocer y valorar sus propios logros. Cuando hay algo desconocido o se avecina un cambio, normalmente reacciona con temor.

En las relaciones con otras personas, suele ser desconfiado/a, sumiso/a y pendiente de si recibe su aprobación. Suele mostrar rencor, le cuesta perdonar. También le suele resultar difícil mostrar sus sentimientos y opiniones. Habitualmente hay problemas en la pareja, exagerando los pequeños problemas y exigiendo en exceso.

### PERSONAJE 2

Se siente seguro/a acerca de quién es, de lo que necesita y con confianza en sí mismo/a. Es capaz de perdonarse cuando comete un error. Valora y reconoce sus propios logros. Tiene disposición a los cambios y es capaz de afrontar los problemas de la vida. Es perseverante y tiene confianza a la hora de plantearse un objetivo. Siente que merece la felicidad y tiene disposición a encontrarla.

En las relaciones con la gente es capaz de perdonar, mostrar sus sentimientos y opiniones. Pide lo que necesita. Puede dirigirse y confiar en otras personas. Es capaz de tener relaciones de pareja sanas y con adecuada intimidad.

### PERSONAJE 3

Valora exageradamente sus cualidades. Es capaz de perdonarse o justificar un error con facilidad. Se siente que merece la felicidad.

En las relaciones la gente tiene una actitud de desprecio, se siente superior. Espera que el resto reconozcan y valoren sus extraordinarias habilidades o cualidades. No es capaz de tener relaciones de pareja sanas y con adecuada intimidad.

## FICHA 2

# • Autoconocimiento y autoestima

**PRIORITARIA.** Dinámica que pretende aportar un espacio para que la persona analice su autoconcepto y se proponga qué aspectos debe aprender a valorar más, cuáles aceptar y qué puede mejorar, proponiéndose un plan de acción para ello.

## Objetivo

- ◆ Reflexionar sobre el autoconcepto y poner las bases para lograr una autoestima equilibrada.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se entrega a cada participante el documento 2.1. Se explica en qué consiste y que cada participante debe rellenar en silencio el documento entregado (primero la página 1 y después la 2 y la 3). Motivar en la importancia de que cada participante lo realice de forma honesta, con la tranquilidad de que lo que escriban nadie más lo va a leer.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Importancia de identificar aquellos elementos por los que nos valoramos y aquello que menos nos gusta para tomar conciencia y potenciar nuestras cualidades. También podremos pararnos a pensar sobre lo que más nos disgusta y valorar hasta qué punto es importante, si realmente es como pensamos en un primer momento, si es o no modificable, si merece la pena intentar cambiarlo o simplemente aceptarlo.
  - Relevancia de trazar un plan de acción futuro respecto a nuestras cualidades y puntos débiles en función de la reflexión hecha anteriormente.
  - Necesidad de tratar de lograr una autoestima equilibrada.
  - Importancia de aceptar que no somos perfectos/as y que hay aspectos nuestra persona que nos gustan más que otros. Necesidad de tener compasión con las demás personas y con nosotros/as.
  - Importancia de tener planes realistas, realizables y concretos para mejorar en algún aspecto nuestro. Para ello es vital repasar cada cierto tiempo el grado de logro de los objetivos propuestos.
- ◆ Se invitará a cada participante a, voluntariamente, desarrollar en casa todos los elementos escritos en la página 1 del documento 2.1, así como a repasar en el futuro este trabajo personal para comprobar los avances.
- ◆ Se entrega el documento 2.2 y se comenta, abriendo un breve espacio de debate.

## Material adjunto

- ◆ Documento 2.1 Autoconocimiento y autoestima
- ◆ Documento 2.2 Decálogo para una autoestima equilibrada

## Duración

- ◆ 25 minutos.



LO QUE ME GUSTA DE MÍ MISMO/A (PUNTOS FUERTES Y CUALIDADES)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

LO QUE NO ME GUSTA DE MÍ MISMO/A (PUNTOS DÉBILES Y ASPECTOS DE MEJORA)

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

A continuación elije **dos CUALIDADES** de la lista "lo que me gusta de mí" y desarrolla/explica un poco más por qué eres tan bueno/a en ese aspecto, da detalles y pon ejemplos concretos de qué te gusta exactamente de ti en relación a ese punto, etc. Por último, explica qué vas a hacer a partir de ahora para mantener esa cualidad, cómo vas a enseñar al mundo lo bueno/a que eres en eso, etc.

**LO QUE MÁS ME GUSTA DE MÍ: 1.** \_\_\_\_\_

Explica en mayor detalle en qué consiste esta cualidad:

Plan de acción futuro respecto a esta cualidad:

**LO QUE MÁS ME GUSTA DE MÍ: 2.** \_\_\_\_\_

Explica en mayor detalle en qué consiste esta cualidad:

Plan de acción futuro respecto a esta cualidad:

A continuación elije **dos ASPECTOS DE MEJORA** de la lista "lo que no me gusta de mí mismo/a" y desarrolla/explica un poco más por qué es un punto débil, qué es exactamente lo que no te gusta de ese aspecto, da detalles y pon ejemplos concretos en relación a ese punto. Reflexiona sobre si es un aspecto que se puede modificar (y en qué medida) o si simplemente hay que aprender a vivir con él, aceptarlo y valorar los elementos positivos. Por último, explica qué vas a hacer a partir de ahora para aceptarte mejor en ese aspecto y/o

LO QUE NO ME GUSTA DE MÍ: 1. \_\_\_\_\_

Explica en mayor detalle en qué consiste este aspecto de mejora y si es modificable o no:

Plan de acción futuro respecto a este elemento de mejora:

LO QUE NO ME GUSTA DE MÍ: 2. \_\_\_\_\_

Explica en mayor detalle en qué consiste este aspecto de mejora y si es modificable o no:

Plan de acción futuro respecto a este elemento de mejora:

## 2.2



# DECÁLOGO PARA UNA AUTOESTIMA EQUILIBRADA

- Aprende a valorar tus cualidades personales, todas las personas tenemos. Aprecia también las cualidades de los demás.
- Disminuye el perfeccionismo y asume que podemos cometer errores, somos seres humanos. Sé comprensivo/a y compasivo/a contigo y con el resto.
- Simplifica tu vida, haz sólo una cosa cada vez.
- Invierte al menos una parte de cada día en hacer actividades que te motiven, que sean placenteras para ti.
- Cuida y cultiva relaciones reales (no virtuales) profundas e íntimas con familiares, amistades y/o pareja.
- Recuerda los éxitos que has conseguido en la vida y deja de regodearte en los errores y "tareas pendientes". Aprende de los errores, no los uses para castigarte.
- Identifica "las voces críticas" que todos tenemos y aprende a cambiarlas por otras más positivas.
- Aprende a cuidarte. Ten en cuenta tus deseos y necesidades, son importantes.
- Ten siempre un proyecto que te guíe. Objetivos realistas a corto plazo pueden servir.
- Expresa tu afecto y gratitud por los que te rodean (y hacia ti mismo/a).

**FICHA 3**

# • El elefante encadenado

**COMPLEMENTARIA.** Esta actividad buscará la reflexión sobre el autoconcepto y la autoestima, y respecto a cómo muchas veces desconfiamos de nuestras propias capacidades debido a ideas erróneas sobre nosotros/as o por experiencias pasadas.

## Objetivo

Reflexionar sobre las propias capacidades y cómo nos limitamos sin identificar nuestro verdadero poder.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Lectura del relato “El Elefante encadenado” incluido en el Documento 3.1.
- ◆ Posteriormente se dividirá a los participantes en varios grupos de 4 o 5 personas. En esos grupos debatirán sobre el significado del relato y sobre la relación que tiene con sus propias vidas o experiencias.
- ◆ Puesta en común con el grupo completo y debate, reconduciéndolo para que se nombren o incluyan las reflexiones clave.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Importancia de las experiencias pasadas en el establecimiento de nuestro autoconcepto y autoestima.
  - Si está convencido/a de que no puedes, ni siquiera lo intentaré. La estaca simboliza las ideas limitantes que tenemos sobre nosotros/as.
  - Importancia de intentar ampliar nuestros límites, al menos intentarlo. Si no lo intentamos, cada vez nos limitaremos más.
  - Importancia de pararse a pensar si estamos basando lo que pensamos de nosotros/as mismos/as (autoconcepto) en experiencias reales actuales o en momentos antiguos o, incluso, sin apoyarnos en la realidad en absoluto.

## Material adjunto

- ◆ Documento 3.1 El elefante encadenado

## Duración

- ◆ 15 minutos.



Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, después me enteré, me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su tamaño, peso y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas, atado a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra, y aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir. El misterio es evidente: ¿qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye? Cuando tenía cinco o seis años yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: “Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?”. No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta. Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta. El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde muy, muy pequeño. Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró, sudó, tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado, y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía. Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no se escapa porque cree – pobre- que NO PUEDE. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás, jamás intentó poner a prueba su fuerza otra vez.



**FICHA 4**

# • Video sensibilización autoestima

**COMPLEMENTARIA.** Visionar un video que refleje la importancia de una autoestima adecuada para lograr los objetivos propuestos, ser feliz y estar en equilibrio con nuestro entorno.

## Objetivo

- ◆ Sensibilizar sobre la importancia de tener una autoestima equilibrada.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se proyecta el video.
- ◆ Se permiten unos minutos de reflexión y aportaciones.
- ◆ Reflexiones clave:
  - Importancia de la autoconfianza.
  - Con confianza y objetivos se pueden lograr grandes cosas.
  - Nuestra mayor dificultad es tener un autoconcepto pobre y una baja autoestima.
  - Necesidad de una autoestima equilibrada que conozca nuestras carencias/dificultades pero que no nos limite.

## Material adjunto

- ◆ Vídeo de 4 minutos y 44 segundos: “La mayor discapacidad es la falta de confianza en uno mismo” Enhamed Enhamed. <https://youtu.be/bVUGw1clK3U>

## Duración

- ◆ 15 minutos.

**FICHA 5**

# • Autoevaluación consumo de alcohol

**PRIORITARIA.** Actividad que pretende que realicen una autoevaluación de su consumo de alcohol.

## Objetivo

- ◆ Que cada participante conozca si puede estar realizando un consumo problemático de bebidas alcohólicas, alertando sobre los posibles riesgos.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se reparte a cada participante el documento 5.1.
- ◆ Se solicita que realicen el test de manera individual y honesta. Se asegura que esa información es personal y que no se compartirá con el resto, a no ser que lo deseen.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - No se trata de una prueba estandarizada pero sí nos aporta información valiosa de si podemos tener un problema con el alcohol, ya que contiene los signos de alerta más frecuentes que señalan los/as profesionales en la materia.
  - Si hemos contestado “SÍ” a dos o más preguntas sería conveniente que reflexionemos sobre nuestro consumo y/o visitásemos a un/a especialista para valorar si realmente tenemos un problema derivado del consumo de alcohol.

## Material adjunto

- ◆ Documento 5.1.

## Duración

- ◆ 10 minutos.

## 5.1



# AUTOEVALUACIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL

A continuación se le pide que responda a una serie de cuestiones respecto a su consumo de bebidas con contenido alcohólico. Para que el resultado sea de utilidad es necesario responder con sinceridad.

- ¿Bebes alcohol todos los días de la semana?  
 Sí  No
- ¿En general, tomas más de 2 bebidas alcohólicas si eres mujer o 4 si eres hombre los días que bebes?  
 Sí  No
- ¿En ocasiones eres incapaz de parar de beber una vez has comenzado?  
 Sí  No
- ¿En los últimos seis meses has incumplido alguna obligación por haber bebido demasiado?  
 Sí  No
- ¿En el último año, alguna vez has necesitado beber en ayunas para recuperarte tras haber bebido mucho el día anterior?  
 Sí  No
- ¿Has tenido remordimientos o sentimientos de culpa en el último mes después de haber bebido?  
 Sí  No
- ¿En los últimos 6 meses, en alguna ocasión no has podido recordar lo que sucedió la noche anterior después de haber bebido?  
 Sí  No
- ¿En el último año, alguien (o tú mismo) ha resultado herido como consecuencia de que habías bebido?  
 Sí  No
- ¿En el último año, alguien se ha preocupado por tu consumo de alcohol o te ha sugerido dejarlo o reducirlo?  
 Sí  No

## FICHA 6

## • Mitos y realidades

**PRIORITARIA.** Se propone esta actividad para desmontar ideas erróneas y profundizar en el conocimiento del alcohol, otras drogas y adicciones.

**Objetivos**

- ◆ Aumentar el conocimiento sobre el alcohol y otras drogas.
- ◆ Afianzar lo ya aprendido sobre estos temas.
- ◆ Desmontar ideas erróneas que normalmente fomentan actitudes y conductas peligrosas.

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Se entrega el documento 6.1.
- ◆ Se leen en alto uno a uno los mitos y realidades del documento y se van resolviendo las dudas que puedan tener cada participante al respecto.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Da igual beber cerveza, vino o destilados, todas estas bebidas contienen alcohol, lo importante es saber el número de UBE's que se consumen.
  - El alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central, que tiene un primer efecto paradójico de euforia.
  - Tomar sustancias estimulantes o ducharse con agua fría cuando se ha bebido alcohol, puede ayudar a sentirse más despejado, pero no a rebajar el nivel de alcoholemia. El alcohol necesita un tiempo para eliminarse de la sangre (normalmente más de una hora por cada UBE consumida).
  - La mezcla del alcohol y otras drogas podrían producir efectos muy negativos en el organismo, incluyendo daños irreversibles en el hígado.
  - El alcoholímetro mide la cantidad de alcohol en el aire expirado, la presencia de otras sustancias no puede camuflarlo.
  - No es fácil saber cómo va a reaccionar nuestro organismo ante el consumo de alcohol, ya que afectan muchos factores: sexo, peso, hora del día, estado de ánimo, haber comido o no, etc.
  - Beber comiendo o con el estómago lleno ayuda a que se absorba el alcohol en menor medida, lo que hace que nos afecte menos. Si se decide tomar bebidas alcohólicas, es aconsejable alternarlas con otras sin alcohol.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 6.1 Mitos y realidades

**Duración**

- ◆ 20 minutos.

# 6.1



## MITOS Y REALIDADES

A continuación se enumeran una serie de mitos sobre el alcohol/drogas. Veamos qué hay de verdad.

❖ **MITO:** Si consumes sólo cerveza no puedes tener un problema con el alcohol porque tiene pocos grados.

**REALIDAD:** El alcohol es alcohol, lo importante es saber el número de UBE's que tomas.

❖ **MITO:** El alcohol da energía.

**REALIDAD:** Recuerda que es un depresor del Sistema Nervioso Central, aunque tenga un primer efecto paradójico de euforia.

❖ **MITO:** Consumir sustancias estimulantes hacen que se pase la borrachera.

**REALIDAD:** Pueden ayudar a sentirse más despejado, pero no a rebajar el nivel de alcoholemia. Además, la mezcla de algunas sustancias con el alcohol, podrían producir daños irreversibles en el hígado.

❖ **MITO:** Puedo engañar al alcoholímetro con algún truco (chicle, granos de café, etc.).

**REALIDAD:** El alcoholímetro mide la cantidad de alcohol en el aire expirado, la presencia de otras sustancias no puede camuflarlo.

❖ **MITO:** Una ducha de agua fría ayuda a quitar la borrachera.

**REALIDAD:** Puedes sentirte más despejado, pero continuarás igual de ebrio, ya que el alcohol necesita un tiempo para eliminarse de la sangre (normalmente más de una hora por cada UBE consumida).

❖ **MITO:** Todas las personas reaccionamos igual ante el alcohol.

**REALIDAD:** Muchos factores afectan a cómo reaccionamos al alcohol: sexo, peso, hora del día, estado de ánimo, etc.

1. **REALIDAD:** Beber comiendo o con el estómago lleno ayuda a que se absorba el alcohol en menor medida, lo que hace que nos afecte menos.

2. **REALIDAD:** Si se decide tomar bebidas alcohólicas, es aconsejable alternarlas con otras sin alcohol.

## FICHA 7

# • Video sensibilización equilibrio/felicidad

**PRIORITARIA.** Visionar vídeo como punto de partida para empezar a trabajar el concepto de equilibrio.

## Objetivo

- ◆ Motivar a la reflexión personal sobre el grado de equilibrio personal.
- ◆ Motivar a realizar cambios personales para buscar la felicidad y el equilibrio.
- ◆ Sentar las bases para la exposición que se realizará a posteriori.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se proyecta el video.
- ◆ Punto de partida para la explicación teórica. Relacionar la explicación posterior con el vídeo siempre que sea posible.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Importancia del equilibrio.
  - Importancia de trabajar una actitud determinada hacia la vida para disfrutar de ese equilibrio.

## Material adjunto

- ◆ Vídeo de 4 minutos y 18 segundos: “¿Se puede aprender a ser feliz?” Tal Ben-Shahar. <https://www.youtube.com/watch?v=KvJ6MbWANQY>

## Duración

- ◆ 5 minutos.

**FICHA 8**

# • Las cestas de mi vida

**PRIORITARIA.** Para reflexionar sobre mi grado de equilibrio y áreas de mejora.

## Objetivos

- ◆ Reflexionar sobre el tiempo y esfuerzo invertido en las distintas áreas que fomentan el equilibrio.
- ◆ Elaborar plan de acción personal para mejorar nuestra satisfacción personal y equilibrio.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se entrega el documento 8.1.
- ◆ Se pide que individualmente escriban dentro de cada cesta lo que realizan semanalmente en relación a cada área, tanto aquello que va a favor como en contra de cuidar su equilibrio y satisfacción.
- ◆ Invitar a reflexionar en silencio sobre si piensan que hay algún área descompensada, si lo que hacen les produce felicidad y equilibrio personal, si creen que hay algo que quieran cambiar en una o más áreas, etc. Normalmente vivimos con el piloto automático, así que se trata de ofrecer una oportunidad para pararse y ver cómo es su vida, qué quieren mantener y qué cambiar, siendo realistas, marcando objetivos abarcables.
- ◆ Se entrega documento 8.2.
- ◆ Se pide que cada participante escriba un plan de acción personal para cada una de las áreas (cestas): qué quiero mantener y qué cambiar.
- ◆ Debate final sobre el tema.

## Material adjunto

- ◆ Documento 8.1 Las cestas de mi vida.
- ◆ Documento 8.2 Mi plan de acción personal.

## Duración

- ◆ 25 minutos.



Reflexiona y escribe las actividades que realizas semanalmente en cada una de las áreas



SALUD:

• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____



RELACIONES SOCIALES:

• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____



PROFESIONAL:

• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____



OCIO:

• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____
• _____	• _____



# 8.2



Reflexiona sobre tu grado de equilibrio personal y escribe un plan de acción para cada una de las áreas. Qué te propones mantener y qué cambiar para aumentar tu satisfacción y equilibrio.

## SALUD

MANTENER

CAMBIAR

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## RELACIONES SOCIALES

MANTENER

CAMBIAR

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## PROFESIONAL

MANTENER

CAMBIAR

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## OCIO

MANTENER

CAMBIAR

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

MI PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

# BLOQUE I ¿QUIÉN SOY?

## HERRAMIENTA 3

### MI YO ÉTICO



## CONTENIDO

**Introducción**

**Objetivos**

**Estructura y temporalización de la sesión**

**Inicio de la sesión**

**Desarrollo de la sesión**

**Los valores**

**Metas y plan de acción personal**

**La libertad y el respeto a la norma**

**Despedida y cierre**

**Hoja de resumen de la sesión**

**Fichas y documentos de dinámicas**

## INTRODUCCIÓN

En esta unidad se propone que cada participante ahonde en el sistema de valores propio. Se anima a tomar conciencia de la relación existente entre los valores y la conducta y a realizar un análisis de su coherencia, poniendo en duda que los actos delictivos sean los más adecuados para alcanzar los valores deseados. Asimismo, se alienta a las personas participantes a desarrollar un plan de acción personal que les guíe en la consecución de sus ideales. Por último, se anima a valorar la libertad y respetar la norma como forma de fomentar conductas pro-sociales que favorezcan un adecuado encaje en la sociedad y reduzcan la probabilidad de un futuro ingreso en prisión.

La metodología es eminentemente práctica y vivencial, enfocada al desarrollo y trabajo personal. Se utiliza material audiovisual, se fomenta la participación, el debate y se realizan dinámicas introspectivas de lápiz y papel.

## OBJETIVOS

- ◆ Profundizar en el sistema de valores propio.
- ◆ Tomar conciencia de la relación entre los valores y la conducta.
- ◆ Analizar la coherencia del sistema de valores y las conductas propias.
- ◆ Establecer un plan de acción coherente con los valores.
- ◆ Valorar la libertad y animar a respetar la norma.

## ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACION DE LA SESION

INICIO Y BIENVENIDA			5 minutos
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tipo	CONTENIDO	ORIENTACION	DURACIÓN
<b>LOS VALORES</b>			
Dinámica	Clarifico mis valores	Prioritaria	15 minutos
Exposición	<b>Los valores</b>		15 minutos
Dinámica	Conflicto de valores	Complementaria	15 minutos
Exposición	<b>Los valores</b>		15 minutos
Dinámica	¿Qué valores hay detrás?	Prioritaria	20 minutos
Dinámica	Mis valores	Prioritaria	15 minutos
Dinámica	Profundizando en mis valores	Prioritaria	20 minutos
<b>DESCANSO</b>			30 minutos
<b>METAS Y PLAN DE ACCIÓN PERSONAL</b>			
Exposición	<b>Metas y plan de acción personal</b>		25 minutos
Dinámica	Mi plan de vida	Prioritaria	20 minutos
Dinámica	Leamos un cuento	Complementaria	15 minutos
<b>LA LIBERTAD Y EL RESPETO A LA NORMA</b>			
Dinámica	Valorar la vida en libertad	Prioritaria	15 minutos
Exposición	<b>La libertad y el respeto a la norma</b>		20 minutos
<b>CIERRE Y DESPEDIDA</b>			10 minutos
Dinámica	Vídeo sensibilización valores	Complementaria	20 minutos

## INICIO DE LA SESIÓN

- ◆ El/la facilitador/a de la sesión inicia la jornada dando la bienvenida a las personas asistentes.
- ◆ Presentación del tema previsto para el día, señalando los horarios de inicio, receso y finalización.
- ◆ Se detalla el objetivo general de la misma.
- ◆ Se recuerda las reglas básicas de respeto: no interrupción, no acaparar la atención y al tratarse de un tema que puede generar un espacio donde las personas compartan experiencias particulares, se plantea desde el inicio que sean tratadas con discreción, respeto y apoyo.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 1. Los valores

No es fácil definir lo que es un VALOR, ya que existen similitudes con otros términos (creencias, actitudes, metas...) y es complejo determinar dónde está la frontera entre un concepto y otro. Existen diversos autores/as que han definido y hablado sobre este término. Parece más productivo tratar de explicar lo que entendemos por VALORES de manera más práctica que enredarnos en aspectos más académicos y teóricos.

En este sentido, podemos decir que **los valores** son ideas, opiniones, cualidades, sentimientos, en los que creemos porque los consideramos buenos y deseables. Son normas de actuación que nos damos para dar sentido a las cosas y a nuestra vida.

Se realizará la dinámica **Clarifico mis valores**. Prioritaria (Ficha 1)

**A nivel individual**, dan idea de lo que es más importante para cada persona en su vida. Los valores no se pueden ver y suelen expresarse a través de conceptos abstractos, pero podemos intuir cuáles son los más importantes de una persona a través de las conductas y comentarios que realiza, ya que guían nuestras acciones a través de las distintas situaciones e influyen en la determinación de nuestros intereses (laborales, de ocio, por ejemplo). Podríamos poner muchos ejemplos al respecto:

- ◆ Si alguien cree en el RESPETO HACIA LAS PERSONAS MAYORES, tendrá la tendencia a comportarse de manera considerada siempre que se encuentre con una persona de mayor edad.
- ◆ Si una persona cree firmemente en el AUTOCONTROL, tendrá la intención de no presentar respuestas agresivas o fuera de tono, incluso en situaciones de alta tensión emocional.
- ◆ Si una persona considera importante la VALENTÍA Y LA SEGURIDAD es más probable que elija profesiones relacionadas como bombero/a, militar o policía que una persona que valore la COMODIDAD.

**A nivel social**, los valores están en la base de una convivencia ordenada y muchos de ellos hacen referencia a nuestro papel en la sociedad (solidaridad, igualdad, paz,), pues además de guiar nuestra conducta individual, nos hacen tomar postura ante determinadas situaciones sociales, a participar en nuestro mundo. Cada sociedad y cultura proclama unos valores aceptados como positivos, compartidos y que son fomentados por sus instituciones. Estos valores compartidos vienen a representar la manera en que una determinada sociedad entiende el mundo; una visión de la realidad. Así, por ejemplo, la sociedad occidental promueve valores como la individualidad, el éxito personal o la igualdad, mientras que muchas sociedades orientales se sustentan en valores como la colectividad, el logro colectivo o el respeto a una jerarquía social muy marcada.

Cuando actuamos, solemos hacerlo de acuerdo con nuestros valores. Si actuamos de forma contraria, habitualmente sentiremos emociones desagradables (culpa, vergüenza, tristeza, etc.). En cambio, actuar de forma congruente a ellos generará sentimientos de bienestar, satisfacción, orgullo, etc. Así, es importante tratar de ser fieles a nosotros/as mismos/as y, por tanto, a nuestros valores. Sin embargo, en una situación concreta, son varios los valores que entran en juego, resultando difícil en muchas ocasiones respetar varios a la vez. De esta forma, las personas tomamos decisiones diferentes ante una misma situación, de acuerdo con la prioridad que cada individuo establezca entre todos los valores aceptados y compartidos por la sociedad en la que vive. Esta prioridad de unos valores sobre otros que realiza cada persona es lo que se denomina *escala o jerarquía de valores* y, al ser estrictamente personal, hace que cada uno/a pueda actuar razonadamente de una manera distinta ante una misma situación, sin que ello deba conllevar que una actuación sea mejor que otra. Esto es, se trataría de posiciones aceptables moralmente distintas al encontrarse dentro de los valores compartidos por una sociedad, aunque cada persona dé más importancia a unos que a otros. Por otra parte, la jerarquía de valores puede cambiar a lo largo de la vida de una persona, esto es, puede que un valor algo que en otro momento de su vida pase a un segundo plano.

De acuerdo con todo lo anterior cabe concluir que las personas debemos:

- ◆ Aclarar, conocer y tomar conciencia de cuáles son los valores que guían nuestra conducta, sabiendo que los valores positivos mejoran tanto nuestras relaciones sociales como nuestro bienestar individual.
- ◆ Tomar conciencia, en cada situación, de la prioridad que estoy dando a esos valores, sabiendo que podría actuar de otra forma (ni mejor ni peor) si primara valores distintos.
- ◆ Solo si la decisión que adopte es congruente con mis valores y metas, podré comunicarla, defenderla y me hará sentir bien, dando sentido a mi vida.

Un ejemplo sencillo de todo esto sería el caso de una persona para la que la SINCERIDAD y la FAMILIA son valores fundamentales en su vida, ¿cómo se sentiría si le miente a su hermana? Seguramente se sentiría insatisfecho/a, infeliz, avergonzado/a, culpable, triste... Otro ejemplo podría ser el de una persona para la que el PODER es un valor muy importante (por encima de la “sinceridad” y la “familia”) y miente para conseguirlo, ¿cómo se sentiría? Seguramente se sentiría mucho mejor que la del ejemplo anterior, ya que, al menos, ha sido “fiel” a uno de sus valores más importantes. Si analizamos todo esto en detalle nos damos cuenta de que el grado de coherencia entre nuestros valores y conductas está íntimamente relacionado con cómo nos sentimos.

Se podrá realizar la dinámica **Conflicto de valores. Complementaria (Ficha 2)**

Para actuar conforme a nuestros valores se puede optar por medios socialmente aceptables o por medios desviados. Estos medios instrumentales para llevar a cabo nuestros objetivos están también definidos por valores que nos motivan a actuar. Las personas que utilizan fórmulas o valores prosociales (son aquellas que benefician a otras o tienen consecuencias sociales positivas) para lograr los valores primarios alcanzan un mayor nivel de bienestar. Existen ocasiones en las que, pese a que estamos actuando de manera congruente a nuestros valores, pese a que tenemos conductas dirigidas a su consecución, nuestro comportamiento genera consecuencias indeseadas. Este sería el caso de muchas personas que han cometido delitos, persiguiendo un VALOR determinado realizan conductas inadecuadas que generan consecuencias perniciosas. También aquí podemos poner varios ejemplos:

- ◆ Aquella persona que presenta como valor importante la FAMILIA y con el objetivo de protegerla tiene un comportamiento violento que deriva en que entre en prisión, generando una consecuencia perniciosa que va en contra de su propio valor y persona (finalmente la familia se ve separada por su condena). Podría haber sido fiel a su valor manteniendo una conducta prosocial, como protegiéndola de forma pacífica, pues la no violencia es también un valor deseable que debe dirigir todas nuestras conductas.
- ◆ Una persona que tiene como valor fundamental la AMISTAD ayuda a su amigo con necesidades económicas a entregar un paquete que contiene droga. Finalmente, la policía les detiene, se ven separados y con consecuencias judiciales perniciosas. Para ayudar a sus amistades, quizás hubiera sido más útil realizar otro tipo de conductas legales.
- ◆ Alguien que se dedica a realizar hurtos para conseguir dinero para alimentar a sus HIJOS/AS, siendo éstos un valor fundamental en su vida. Le detienen en numerosas ocasiones, lo que supone que finalmente ingresa en prisión, haciendo que sus hijos sufran la ausencia de su padre/madre. Asimismo, crecen viendo que robar es “normal” y en el futuro también lo hacen, lo cual resulta, de nuevo, negativo para ellos/as. Probablemente, les podría haber ayudado mejor si lo hubiese hecho de una forma más ejemplar y menos perniciosa: buscando ayudas sociales, por ejemplo.

Se entrega el **Documento 3.1** que también se necesita para la dinámica posterior.

Una opción para hacer más sencillo el análisis de los valores es referirlos a una serie de áreas que se ha demostrado que el ser humano considera bienes primarios (agruparlos en un número reducido de ellos). Se ha tomado un modelo (Good Lives Model-Modelo de Buenas Vidas) que propone **11 valores primarios** avalados a través de investigaciones empíricas.

En estos 11 valores están recogidos todos aquellos que, de alguna manera, son significativos para el ser humano, incluyendo dentro de cada uno muchos otros en los que podemos pensar. De hecho, para estar equilibrados y satisfechos, los once deberían de estar presentes de alguna manera en la vida de una persona. Si solamente nos centramos en unos pocos estaremos insatisfechos, en ausencia de plenitud. Pese a todo esto, se ha observado que cada persona jerarquiza estos valores de una manera particular (escala de valores), dirigiendo su vida hacia la consecución de unos por encima de otros. El peso que cada uno/a da a unos valores frente a



otros va cambiando en los distintos contextos y a lo largo de los distintos momentos vitales de la persona, ayudando a configurar la identidad personal y un sentido en la vida.

Los 11 valores primarios propuestos son (el documento 3.1 ayuda a comprenderlos mejor y también se puede consultar la bibliografía para profundizar):

- ◆ Vida (saludable y funcional).
- ◆ Conocimiento (como de bien informado/a se cree estar en relación con lo que es importante para él/ella).
- ◆ Trabajo (incluyendo aquellas actividades que uno/a domina).
- ◆ Ocio.
- ◆ Iniciativa (incluye autonomía).
- ◆ Paz interior (ausencia de alteraciones emocionales y estrés).
- ◆ Relaciones (con intimidad, de pareja y familiares).
- ◆ Comunidad (conexión a grupos sociales más amplios)
- ◆ Espiritualidad (en el sentido amplio de encontrar significado y sentido en la vida).
- ◆ Placer (sentirse bien en el aquí y ahora).
- ◆ Creatividad (expresarse de diversas maneras).

Cada valor tiene asociados valores secundarios o instrumentales que ponen de manifiesto las conductas, actividades o medios concretos a través de los cuales pueden alcanzarse. Las personas que cometen delitos tienen necesidades y aspiraciones vitales similares a las personas que no delinquen, lo que normalmente ocurre es que usan medios distintos para lograrlos. Por tanto, estos medios instrumentales pueden ser normalizados o contrarios a la norma. En este sentido, si se identifica que los medios usados para alcanzar un valor primario son inadecuados, habría que buscar conductas o fórmulas alternativas para la satisfacción de la legítima necesidad o valor primario. En ocasiones los medios antisociales son conscientemente elegidos y otras veces no, pudiendo corresponder a falta de oportunidades, de confianza, de información, conocimientos o de estrategias, incluso por no haberse parado a valorar las posibles consecuencias de la conducta.

Se realiza la dinámica **¿Qué valores hay detrás?** Prioritaria (Ficha 3)

*Una vez se ha practicado en la identificación de los valores, es el momento de motivar a que los/as participantes exploren los suyos propios a través de una serie de dinámicas. Les puede resultar complicado explorar sus valores y/o que emitan respuestas socialmente aceptables, pero no reales. Habrá que insistir en que el/la facilitador/a no va a juzgar a nadie y en la importancia de la sinceridad en la realización de los ejercicios y dinámicas.*

Se realiza la dinámica **Mis valores.** Prioritaria (Ficha 4)

Se realiza la dinámica **Profundizando en mis valores.** Prioritaria (Ficha 5)

## 2. Metas y plan de acción personal

*Se recomienda que el/la facilitador/a acompañe las explicaciones de este epígrafe con ejemplos para que sea más fácilmente entendible. Más abajo se presentan algunos, pero se anima a generar todos los necesarios, adaptándolos a la realidad de cada grupo.*

Una vez se ha reflexionado sobre las metas y valores, seguramente nos percatamos de que, sin darnos cuenta, en varios aspectos estamos trabajando en la dirección de alcanzarlos. Asimismo, habrá otras muchas cosas que no estamos haciendo e, incluso, acciones que van totalmente en contra de su logro. Es por todo ello por lo que resulta ahora importante plantearse cuáles son los pasos que se pueden ir dando para acercarse a nuestros valores o, al menos, tratar de vivir de una manera más congruente con ellos. Para establecer un **plan de acción personal** que se pueda cumplir, se deberán tener en cuenta **las metas**, las **circunstancias externas** y las **capacidades e intereses** de la persona. Por tanto, la persona deberá plantearse qué puede hacer para acercarse a sus valores y qué necesita para hacerlo (por ejemplo: aumentar sus capacidades o conocimientos, qué medios precisa, etc.). Un buen plan de acción personal probablemente se traduzca en una menor probabilidad de delinquir nuevamente, ya que existen muchas actividades incompatibles con ciertos factores de riesgo asociados a la comisión de delitos.

Para establecer el plan de acción personal, a continuación, se detallan una serie de consejos e indicaciones que pueden ayudar en este proceso, junto con dos ejemplos que servirán para entenderlo mejor:

- ◆ Establecer cuál es el **valor sobre el que queremos trabajar**, de entre los que hemos estudiado hasta ahora. *Ejemplo 1: VIDA. Ejemplo 2: TRABAJO.*
- ◆ Establecer nuestros **objetivos finalistas**, lo que querríamos conseguir a largo plazo en relación con ese valor. Deben ser realistas y en positivo, no un ideal demasiado difícil de lograr que solamente puede llevarnos a la frustración. Una vez que somos conscientes de esto, debemos ser capaces de dejarlo a un lado para concentrarnos en lo concreto. *Ejemplo 1: un objetivo finalista podría ser pesar 70 kg dentro de 6 meses. Ejemplo 2: un objetivo finalista podría ser lograr un empleo en el campo en el que me he especializado.*
- ◆ Establecer **objetivos intermedios concretos** para cada objetivo finalista, específicos, en positivo, alcanzables, acordes a los límites individuales, capacidades y talentos. *Ejemplo 1: pesar 75kg en 2 meses y 72 en 4 meses. Ejemplo 2: Conseguir tener varias entrevistas de trabajo.*
- ◆ Escribir qué **acciones concretas** te comprometes a realizar para lograr los objetivos intermedios. *Ejemplo 1: hacer deporte 4 días a la semana, dejar de tomar bollería industrial sustituyendo su consumo por fruta, dejar de comer antes de sentirme totalmente lleno/a, tomar verdura en cada comida. Ejemplo 2: actualizar mi currículum (CV), redactar una carta de presentación acorde a cada puesto al que mande el CV, hacer un listado de las empresas del sector en mi Comunidad Autónoma, establecer qué empresas están buscando actualmente personal, hacer una lista de los contactos que puedo tener en el sector, etc.*
- ◆ **Valorar si son compatibles** entre sí las acciones concretas, objetivos intermedios y finalistas de los distintos valores que queremos potenciar. Si son compatibles, las

distintas acciones se potenciarán unas a otras y daremos coherencia a nuestro plan de acción personal, de lo contrario podría suceder que al acercarnos a un valor nos alejemos de otro, lo cual puede generar frustración y malestar. Por tanto, es importante buscar el equilibrio y la coherencia entre los distintos valores, objetivos y acciones concretas para lograrlos. *Ejemplo 1 y 2: se por ejemplo me planteo la acción concreta de hacer deporte 5 horas al día de lunes a viernes, probablemente sea incompatible con las acciones encaminadas a lograr un empleo ya que no tendré tiempo para ello.*

- ◆ **Compartir** con alguien de confianza o profesional en el campo de tus objetivos lo que quieres hacer. De esta forma tendrás a alguien para recordarte tu compromiso y apoyarte en los momentos difíciles.
- ◆ **Tener confianza** en las propias capacidades y reforzar/reconocer cualquier pequeño avance. Es decir, a lo largo de todo el proceso es importante poner el foco de atención en las capacidades, talentos y logros, más que en las dificultades y errores.
- ◆ **Ser perseverantes:**
  - Es importante no abandonar ante la primera dificultad, teniendo confianza en el trabajo sosegado y concienzudo que se ha hecho. Los resultados no siempre se ven a corto plazo.
  - Recordar y repasar los objetivos y acciones, así como los motivos por los que se tomó la decisión de trabajar en ello, ya que es frecuente volver a antiguos hábitos si no nos lo recordamos con frecuencia.
- ◆ Pese a lo expresado en el punto anterior, es igualmente importante **estar abierto/a a los cambios**. Es decir, si a lo largo del tiempo las circunstancias han cambiado o es evidente que hemos errado en algún punto, será necesario volver a repasar el proceso y modificar lo que sea necesario.
- ◆ Establecer momentos para **repasar el proceso**, haciéndonos preguntas del siguiente tipo: ¿nos estamos acercando a los objetivos propuestos?, ¿estamos poniendo en práctica las acciones acordadas?, ¿con qué resultados?, ¿sería conveniente modificar o establecer nuevos objetivos o acciones?...

Este tipo de procesos son muy prácticos y escribirlos es muy útil, ya que ayuda a aclarar ideas y objetivos, así como a comprometerlos. Asimismo, que queden reflejados por escrito hace que se puedan releer con el tiempo.

Se realizará la dinámica **Mi plan de vida**. Prioritaria (Ficha 6)

Se podrá realizar la dinámica **Leamos un cuento**. Complementaria (Ficha 7)

### 3. La libertad y el respeto a la norma

*La dinámica que se propone a continuación (ficha 8) servirá de enlace entre todo lo que se ha trabajado hasta ahora (valores, metas...) y el punto de partida para el inicio de las explicaciones de este nuevo epígrafe.*

*Siempre que sea posible se irán exponiendo los temas pertinentes haciendo referencia a los vídeos que se han visionado. Asimismo, resultará conveniente hacer llegar los mensajes de este epígrafe de una forma “no moralizante” pero a la vez muy realista con el hecho de que haber cometido un delito en el pasado hace más probable un futuro ingreso en un centro penitenciario. No obstante, se intentará también en todo momento lanzar mensajes esperanzadores dirigidos a sus capacidades para poder desarrollarse en base a sus valores al margen de la comisión de delitos.*

Se realizará la dinámica **Valorar la vida en libertad**. Prioritaria (Ficha 8)

Al hilo de los valores, la LIBERTAD podría considerarse como un bien y un valor fundamental para el ser humano, que muchas veces damos por sentado y no valoramos lo suficientemente hasta que la perdemos. Tener limitada nuestra libertad supone un enorme obstáculo para poder desarrollar y conseguir cualquiera de los 11 valores primarios aquí estudiados, especialmente el de la INICIATIVA. De esta manera, por ejemplo, si una persona está privada de libertad y está orientada hacia el valor primario de las RELACIONES o el OCIO, el hecho de estar en prisión hará que sea más difícil intentar lograrlos, ya que sus seres queridos se encontrarán menos disponibles, al igual que sus fuentes habituales de ocio.

El presente Taller sirve, además de para dotar de herramientas que facilitan el desarrollo de una vida plena, para evitar la entrada en prisión de las personas participantes. La privación de libertad es el último recurso que la sociedad ha ideado y es por ello por lo que existen fórmulas de este tipo que pueden servir de llamada de atención y para concienciar a personas que hayan cometido un primer delito o delitos de tipo menos grave. No obstante, en los presentes talleres habrá algunas personas con antecedentes de ingresos en prisión y, otras, que en el futuro puedan estar privadas de libertad. Por tanto, es importante alertar del riesgo en el que se encuentran de ingresar en un centro penitenciario en un futuro (están “un paso más cerca”).

A algunas personas simplemente el hecho de haber sido condenadas o haber pasado por un taller de este tipo servirá para no volver a delinquir. En cambio, para otras personas quizás no será suficiente y es importante recordar que el ingreso en prisión es algo que, desgraciadamente, podrían experimentar si continúan teniendo conductas poco respetuosas con la norma.

*De forma previa a la explicación que sigue a continuación, puede resultar útil que cada participante reflexione y exponga, mediante una lluvia de ideas, sobre las consecuencias que puede tener el ingreso en prisión.*

Algunas consecuencias del ingreso en prisión son:

- ◆ **Económicas:** al no desempeñar la actividad laboral habitual se produce una pérdida de ingresos por estar en prisión, gastos judiciales (abogado/a, tasas, etc.), gastos de visitas familiares, gastos dentro de la prisión, etc.
- ◆ **Relacionales:** pese a que se puede mantener el contacto con los seres queridos (llamadas, visitas, permisos, etc.), el ingreso en prisión supone un tiempo en el que “el mundo” continúa en el exterior sin la persona que está interna. De esta forma, se enfrían las relaciones, e, incluso, a veces se rompen. También es frecuente el enfado y rencor hacia la persona que ingresa en prisión. Es habitual perderse una serie de años que son irreversibles: al no estar presente durante el crecimiento de un hijo/a, no poder acompañar en los últimos años de vida de un familiar, etc.
- ◆ **Vitales:** en muchas ocasiones se truncan proyectos vitales que la persona tenía (montar un negocio, formar una familia, etc.).
- ◆ El día a día de la prisión pone en relieve la merma en asuntos cotidianos que antes se daban por sentados: comodidad (propio colchón, aire acondicionado, calefacción...), intimidad, libertad de ir a donde uno quiera, poder disfrutar de un paisaje abierto o una puesta de sol, elegir qué y dónde quieres comer o a qué hora te quieres acostar o levantar, uso libre del teléfono móvil o Internet, etc.
- ◆ Tanto para las propias personas que han estado internas como para la sociedad, supone un estigma haber ingresado en un centro penitenciario que puede suponer dificultades en distintos ámbitos (encontrar un empleo, hacer nuevas amistades, encontrar pareja, etc.).

## DESPEDIDA Y CIERRE

- ◆ Daremos fin a la sesión insistiendo en las reflexiones más importantes trabajadas para lo que se entregará la hoja resumen con las ideas clave de la sesión.
- ◆ Preguntaremos que les ha parecido el tema del día. Se podrá aplicar el cuestionario de evaluación.
- ◆ Invitaremos a que continúen el aprendizaje en el futuro desde la práctica de los temas tratados. Se recomienda la continuidad del trabajo en casa, reflexionando y haciendo cambios. De forma concreta, se recomendará continuar trabajando sobre el documento 5.1 y 6.1 hasta profundizar y establecer metas para los 11 valores (hasta ahora sólo se profundizó en los cuatro más importantes).
- ◆ Se puede finalizar visionando un vídeo vinculado a los temas trabajados:

Se puede proyectar el vídeo de sensibilización. Complementaria (Ficha 9)

## RESUMEN DE LA SESIÓN



Los valores dan sentido a nuestra vida.



Cada persona tiene su propio sistema de valores.



Actuar de forma coherente a nuestros valores nos hace sentir bien.



Nuestros objetivos han de ser concretos y adaptados a nuestras capacidades.



La libertad es un valor fundamental que debemos valorar y tratar de mantener.



El ingreso en prisión tiene multitud de consecuencias negativas.

## FICHA 1

# • Clarifico mis valores

**PRIORITARIA.** Reflexión individual sobre los propios valores.

## Objetivo

- ◆ Conocer y tomar conciencia de los propios valores.
- ◆ Percibir cómo influyen en nuestras decisiones, conductas y hábitos.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se entrega a cada participante el Documento 1.1 para que individualmente procedan a cumplimentarla, de acuerdo con las instrucciones.
- ◆ El/la facilitador/a solicitará que se identifiquen (por ejemplo, levantando la mano) todas las personas que hayan elegido cada una de las tres opciones de cada pregunta. Así mismo, invitará a alguna de las personas de cada opción que explique por qué la ha elegido; *¿Por qué para ti es más importante la salud que el dinero, o la economía que los cánones de belleza, o la amistad que el trabajo, etc.?*
- ◆ Se hará hincapié en que cada persona tiene sus propias prioridades y la importancia que tiene el ser consciente de lo que es esencial para cada una y argumentarlo.
- ◆ No es necesario repetir el proceso más que con dos o tres de las preguntas del Documento 1.1, toda vez que el principal objetivo de este ejercicio es la clarificación individual.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Todas las personas tenemos valores que son diferentes.
  - Dentro de los valores compartidos por una sociedad, cada persona individual actúa conforme a lo que da más importancia a la hora de dirigir su vida.
  - Hay que destacar como los valores influyen y se concretan en nuestras conductas y hábitos cotidianos.
  - Es importante saber cuáles son los nuestros.

## Material adjunto

- ◆ Documento 1.1

## Duración

- ◆ 15 minutos.



Señale la opción con la que esté más de acuerdo y conteste a las dos últimas cuestiones

◆ ¿Qué sería lo último que me gustaría ser?

- Muy pobre.       Muy enfermo/a.       Desfigurado/a.

◆ ¿Qué es lo que más desearía mejorar?

- Mi apariencia     La relación con las demás personas     Mi situación económica

◆ Si heredara 300.000 euros ¿qué haría?

- Repartirla a fines benéficos       Cambiar totalmente de vida.  
 Ahorrarlo y continuar con mi mismo trabajo y actividades.

◆ ¿Qué me disgustaría más?

- Perder mi trabajo       Perder mi dinero.       Perder mis amistades.

◆ ¿Cuál de los siguientes cursos me gustaría tomar?

- De inglés       Relaciones familiares       Sobre Ecología.

◆ ¿Qué es lo que más trabajo me cuesta hacer?

- Asistir a una reunión de mi comunidad       Tener una disciplina horaria  
 Escuchar argumentos con los que no estoy de acuerdo.

◆ ¿Qué preferiría perder si tuviera que hacerlo?

- La libertad de expresión       La libertad religiosa  
 La libertad de vivir con quien quisiera.

◆ ¿Qué me gustaría que dijeran de mí, cuando me muera?

◆ Tres objetivos que quiero conseguir en mi vida son:



## FICHA 2

# • Conflicto de valores

**COMPLEMENTARIA.** Reflexión dialogada sobre los valores que se encuentran detrás de una decisión.

## Objetivo

- ◆ Tomar conciencia de la jerarquía de valores propia.
- ◆ Fomentar la tolerancia dialogando razonadamente sobre distintas posiciones que primen diferentes valores, todos igualmente aceptables.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se pide a cada participante que lea el dilema que se les habrá entregado como Documento 2.1 y que dé una respuesta.
- ◆ Se forman dos grupos de acuerdo con la respuesta dada (selección del amigo/a o del desconocido/a) y se pide a un miembro de cada grupo que argumente su decisión.
- ◆ El/la facilitador/a guiará el debate conjunto con preguntas tales como:
  - *¿Qué es más de JUSTICIA, reciprocidad a la lealtad de un amigo/a o recompensar el esfuerzo y la preparación de alguien?*
  - *¿Qué pensaría yo si no me dieran un trabajo para el que estoy mejor preparado/a que otra persona?* Para el grupo que elige al amigo/a.
  - *¿Qué pensaría yo si mi amigo/a no me diera un trabajo después de todos los favores que le he podido hacer?* Para el grupo que elige al desconocido/a.
- ◆ Se hará hincapié en que, dentro de un marco de valores socialmente aceptados y compartidos, no para todas las personas es importante lo mismo.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Lo importante es actuar de manera coherente a la prioridad que demos a nuestros valores. Elegir una decisión, razonarla y actuar de acuerdo con ella.
  - Ni la respuesta que se dé ni la prioridad que se tenga es mejor ni peor, pues tan aceptable es el valor de la amistad como el de la competencia o conocimiento

## Material adjunto

- ◆ Documento 2.1

## Duración

- ◆ 15 minutos.

## 2.1



# CONFLICTO DE VALORES

En el día a día podemos llegar a tener que hacer frente a decisiones difíciles, con consecuencias o implicaciones negativas, tomemos la decisión que tomemos.

Solo con el reconocimiento de qué valores o convicciones nos impulsan o motivan a tomar una decisión, seremos capaces de argumentar y defender la misma y sentirnos satisfechos/as.

*Trabajas en el departamento de recursos humanos de una gran empresa y eres responsable de admitir a nuevo/as trabajadores/as. Ocurre que para un puesto nuevo acuden dos aspirantes: un buen amigo/a tuyo/a, que más de una vez te ayudó y ahora se encuentra en el paro, y otro que es un completo desconocido/a que están a punto de ser desahuciado/a por no poder pagar su casa, siendo más capacitado/a para este puesto de trabajo.*

***Reflexiona un momento sobre los valores que están en conflicto***

***¿A quién contratarías?***

## FICHA 3

# • ¿Qué valores hay detrás?

**PRIORITARIA.** Dinámica que pretende ayudar a entender el concepto y los distintos valores.

## Objetivo

- ◆ Reflexionar sobre los valores.
- ◆ Profundizar en los distintos valores para comprenderlos mejor de cara a las siguientes dinámicas.
- ◆ Practicar en cómo extraer los valores que hay detrás de una serie de frases.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se habrá entregado a cada participante el documento 3.1 de forma previa a la realización del ejercicio para ayudar a seguir las explicaciones.
- ◆ Se pide a los participantes que se dividan en parejas (en caso de que se trate de un número impar de participantes se unirá la persona que quede sin pareja, creando un grupo de tres).
- ◆ Se entregará el documento 3.2. Cada pareja debe leer el texto y acordar, de entre los presentes en el documento 3.1, el valor o valores que hay detrás de cada una de las frases. Es decir, qué valores representa cada frase y, en consecuencia, tendría o perseguiría la persona a la que se le atribuye.
- ◆ Por turnos, cada pareja compartirá en alto sus respuestas y el motivo.
- ◆ Se generará un pequeño debate al respecto.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Detrás de frases, conductas y opiniones suele haber unos valores que es importante conocer. Esos valores nos guían.
  - A veces no resulta sencillo identificar los valores más importantes para una persona. Requiere práctica ser capaz de extraer fácilmente los valores ajenos y ser consciente de los propios para intentar ser fiel a ellos.
  - Las respuestas no tienen por qué ser únicas.
  - Aquí se enumera una relación de valores incluidos en el documento 3.1 que pueden estar presentes en las frases. No obstante, lo interesante del ejercicio es que cada participante practique el proceso de relacionar conductas, frases y actitudes con valores, más que el resultado. 1 (Espiritualidad, Comunidad); 2 (Placer, Espiritualidad, Trabajo); 3 (Conocimiento); 4 (Trabajo); 5 (Trabajo, Conocimiento, Creatividad, Iniciativa); 6 (Placer, Vida, Conocimiento,

Espiritualidad); 7 (Iniciativa); 8 (Vida, Paz interior); 9 (Vida, conocimiento, espiritualidad); 10 (Placer).

### Material adjunto

- ◆ Documento 3.1 Los 11 valores.
- ◆ Documento 3.2 ¿Qué valores hay detrás?

### Duración

- ◆ 20 minutos.

# 3.1



## LOS 11 VALORES

Valor Primario	Valor en lenguaje común	Definiciones	Ejemplos de medios instrumentales para alcanzar el valor primario
<b>VIDA (vida saludable y funcional)</b>	Vida: vivir y sobrevivir	Cuidar la salud física y mantenerse vivo/a y seguro/a	Actividad y ejercicio. Dieta saludable. Preocuparse por los problemas de salud. Ganar o robar dinero para conseguir los medios básicos para la subsistencia. Evitar conductas peligrosas
<b>CONOCIMIENTO (como de bien informado/a uno/a cree estar en relación a lo que es importante para sí)</b>	Aprender y saber más	Aumentar el conocimiento sobre sí mismo/a, sobre las otras personas, el entorno o sobre asuntos específicos	Asistir a la escuela o a cursos de formación, leer, participar en un programa de tratamiento, enseñar a otras personas.
<b>TRABAJO (incluyendo aquellas actividades que domina)</b>	Hacer bien el trabajo, ser un/a buen profesional	Esforzarse por mejorar y llegar a ser experto/a o competente.	Ser responsable, voluntarioso/a, tratar de hacer cosas significativas, corregirse, estimularse...
<b>OCIO</b>	Disfrutar del tiempo libre	Preocuparse por emplear el ocio en actividades enriquecedoras, satisfactorias, saludables	Practicar un deporte, asistir a exposiciones, conciertos, tocar un instrumento...
<b>INICIATIVA (incluye autonomía)</b>	Autonomía, decidir por sí mismo/a	Búsqueda de la independencia, elegir y desarrollar un estilo o proyecto vital	Hacer planes para alcanzar metas, autoevaluarse, autocontrolarse, abusar o manipular a otros/as
<b>PAZ INTERIOR (ausencia de alteraciones emocionales y estrés)</b>	Sentirse tranquilo/a, en paz	Sentirse equilibrado/a emocionalmente, libre de estrés, sin confusiones mentales	Hacer ejercicio, relajación, pararse a pensar, dialogar, consumir drogas o alcohol, sexo para controlar las emociones y el estrés



## LOS 11 VALORES

<b>RELACIONES (con intimidad, de pareja y familiares)</b>	Tener familia, pareja y amistades	Sentirse cercano/a y con lazos comunes con otras personas, incluyendo parejas, familia y amistades	Pasar tiempo con la familia y amigos, buscar pareja, tener una cuadrilla de amistades o una peña
<b>COMUNIDAD (conexión a grupos sociales más amplios)</b>	Formar parte de la sociedad o de un grupo	Pertenecer a un grupo de personas que comparten intereses comunes o preocupación por determinados valores	Apuntarse a un club, asociación, partido político, formar parte de una pandilla o banda para cometer delitos
<b>ESPIRITUALIDAD (en el sentido amplio de encontrar significado y sentido en la vida)</b>	Encontrar un sentido a la vida	Sentir que la propia vida tiene un propósito, que forma parte de algo que la trasciende	Participar en actividades religiosas, pertenecer a una secta, formar parte de grupos ecologistas o a favor de los derechos humanos
<b>PLACER (sentirse bien en el aquí y ahora)</b>	Ser feliz	Deseo de sentirse feliz y hacer cosas que proporcionen placer	Realizar actividades que proporcionen un sentimiento de satisfacción, placer o realización personal. Búsqueda de emociones, consumo de drogas...
<b>CREATIVIDAD (expresarse de diversas maneras)</b>	Ser creativo/a u original, ser interesante	Deseo de crear algo, hacer las cosas de forma diferente o experimentar nuevos procedimientos	Pintar, hacer fotografías, participar en nuevas actividades, ir un paso más allá

**FUENTE:** Agudo, L., Docampo, M., Herrero, S., Herrera, M. J., Navarro, M., Pozuelo, F., ... (2017). *PICOVI. Programa de intervención en conductas violentas. Documentos Penitenciarios 17*. Madrid: Ministerio del Interior, Secretaría General Técnica.

## 3.2



## ¿QUÉ VALORES HAY DETRÁS?

Leed atentamente el texto de cada punto. Para cada uno de ellos, de entre los incluidos en el documento 3.1, escribid qué valor o valores pensáis que están detrás.

1. "De la experiencia de una desmesurada catástrofe humana que ha durado demasiado tiempo debe nacer una sociedad de la que toda la Humanidad se sienta orgullosa" *N. Mandela.*

**VALOR/ES:** \_\_\_\_\_.

2. "He tenido que aprender a luchar toda mi vida, debo seguir aprendiendo a sonreír. Si sonríes las cosas saldrán bien." *S. Williams.*

**VALOR/ES:** \_\_\_\_\_.

3. "No tengo talentos especiales, pero sí soy profundamente curioso" *A. Einstein.*

**VALOR/ES:** \_\_\_\_\_.

4. "Cuando las cosas se ponen difíciles no nos damos por vencidos, nos levantamos" *B. Obama.*

**VALOR/ES:** \_\_\_\_\_.

5. "La ciencia la hacen personas, donde sea, en una buhardilla, cuando tienen el genio investigador, y no los laboratorios, por ricos que se construyan y se doten" *M. Curie.*

**VALOR/ES:** \_\_\_\_\_.

6. "Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir para siempre" *M. Gandhi.*

**VALOR/ES:** \_\_\_\_\_.

7. "Quienes no se mueven no notan sus cadenas" *R. Luxemburgo.*

**VALOR/ES:** \_\_\_\_\_.

8. "No se puede encontrar la paz evitando la vida" *V. Woolf.*

**VALOR/ES:** \_\_\_\_\_.

9. "Mantener el cuerpo sano es nuestro deber. De lo contrario no podremos preservar nuestra mente fuerte y clara" *Buddha.*

**VALOR/ES:** \_\_\_\_\_.

10. "No hay nada más hermoso que la risa" *F Kahlo.*

**VALOR/ES:** \_\_\_\_\_.

## FICHA 4

## • Mis valores

**PRIORITARIA.** Esta actividad buscará la reflexión de cada participante sobre los valores propios.

## Objetivo

- ◆ Profundizar sobre los valores.
- ◆ Reflexionar sobre cuáles son los valores que nos guían.
- ◆ Extraer cuáles son los valores fundamentales.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Entrega del Documento 4.1.
- ◆ Individualmente deben ordenar los 11 valores de la columna de la izquierda según la importancia que tienen cada participante, donde el 1 es el más importante y el 11 el menos.
- ◆ El/la facilitador/a resolverá las dudas que puedan tener para facilitar la realización del ejercicio.
- ◆ Posteriormente, en la columna de la derecha, deben transcribir los cuatro que mayor importancia tienen para cada uno/a (1 a 4).
- ◆ Puesta en común en la que se aprovechará para remarcar las reflexiones clave.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Importancia de ser consciente de los valores que tenemos/perseguimos, ya que son los que deberían guiar nuestra conducta.
  - Importancia de extraer cuáles son los valores fundamentales para cada cual.
  - Los valores de cada persona son distintos, no hay valores buenos o malos, solamente debemos conocerlos, aceptarlos y tratar de actuar a favor de lograrlos.
  - Para estar en equilibrio, nuestras vidas deberían estar orientadas a alcanzar los 11 valores, aunque cada uno tengamos nuestra propia escala.
  - Se aprovechará para resolver todas las dudas que surjan para que quede claro el concepto.

## Material adjunto

- ◆ Documento 4.1 Mis valores

## Duración

- ◆ 15 minutos.



# 4.1



1. En la columna de la izquierda, ordena los 11 valores según la importancia que tienen para ti, donde el 1 es el más importante y el 11 el menos.
2. En la columna de la derecha, transcribe los cuatro que mayor importancia tienen para ti (1 a 4).

VALOR	ORDEN DE IMPORTANCIA
VIDA (vida saludable y funcional)	
CONOCIMIENTO	
EXCELENCIA EN EL TRABAJO	
OCIO	
INICIATIVA	
PAZ INTERIOR	
RELACIONES (intimas, de pareja y familiares)	
COMUNIDAD	
ESPIRITUALIDAD	
PLACER	
CREATIVIDAD	

LOS 4 VALORES MÁS IMPORTANTES PARA MI SON
1.
2.
3.
4.

## MIS VALORES

## FICHA 5

# ● Profundizando en mis valores

**PRIORITARIA.** Dinámica para analizar hasta qué punto cada participante están viviendo de forma congruente a sus valores.

## Objetivos

- ◆ Profundizar en cada uno de los cuatro valores más importantes para cada participante.
- ◆ Detectar aquellas conductas, actitudes, modo de vida, etc. que se dirigen a favor de la consecución de los valores más importantes y así reforzar aquello que están logrando.
- ◆ Detectar aquello que se hace en contra de esos valores.
- ◆ Detectar aquello que se dirige a lograr los valores primarios, pero que genera efectos adversos (delitos, comportamientos que generan efectos secundarios indeseados, etc.).

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se pide que tengan delante el Documento 4.1 y se entrega el Documento 5.1.
- ◆ Se pide que reflexionen y anoten qué conductas realizan para alcanzar cada uno de los cuatro valores más importantes del documento 4.1.
- ◆ Asimismo, también se invita a reflexionar sobre aquello que hacen que va en contra de alcanzarlos o que, aun yendo teóricamente a favor, lo hace de una forma que podría resultar problemática (conductas antisociales o delictivas, genera otros problemas, etc.). Ej: Robar podría ir teóricamente a favor del Valor primario “VIDA” pero podría tener efectos secundarios no deseados como tener que ir a la cárcel, que le haga alguien daño si le descubren, etc.
- ◆ Se permite que cumplimenten individualmente el documento. Se resuelven las dudas.
- ◆ Se motivará a trabajar sobre los restantes valores (5 al 11) en casa.
- ◆ Se genera un debate final en torno a las ideas clave.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Nadie es perfecto/a, pero es importante tratar de actuar acorde a nuestros valores.
  - Una vez detectado aquello congruente con nuestros valores, es bueno que nos alegremos por ello, lo mantengamos y potenciemos. Nos sentiremos más satisfechos/as, felices y plenos.
  - Actuar de forma contraria a nuestros valores genera malestar e insatisfacción.

## Material adjunto

- ◆ Documento 5.1 Profundizando en mis valores

## Duración

- ◆ 20 minutos.

## 5.1



Reflexiona sobre qué conductas realizas para alcanzar cada uno de los cuatro valores más importantes para ti (ver documento 4.1) y escríbelas. Asimismo, anota aquello que haces que va en contra de alcanzarlos o que, aun yendo a favor, lo hace de una forma que podría resultar problemática (conductas antisociales o delictivas, genera otros problemas, etc.).



## PROFUNDIZANDO EN MIS VALORES

**VALOR N° 1:** \_\_\_\_\_

**CONDUCTAS A FAVOR:**

**CONDUCTAS EN CONTRA:**

**PROFUNDIZANDO EN MIS VALORES**

**VALOR Nº 2:** \_\_\_\_\_

**CONDUCTAS A FAVOR:**

**CONDUCTAS EN CONTRA:**

**PROFUNDIZANDO EN MIS VALORES**

**VALOR Nº 3:** \_\_\_\_\_

**CONDUCTAS A FAVOR:**

**CONDUCTAS EN CONTRA:**

**PROFUNDIZANDO EN MIS VALORES**

**VALOR N° 4:** \_\_\_\_\_

**CONDUCTAS A FAVOR:**

**CONDUCTAS EN CONTRA:**

**PROFUNDIZANDO EN MIS VALORES**

## FICHA 6

## ● Mi plan de vida

**PRIORITARIA.** Actividad que invita a establecer una serie de objetivos para alcanzar los valores deseados.

**Objetivos**

- ◆ Que cada participante analice los pasos necesarios para ser congruente con sus valores.
- ◆ Establecer un plan de acción/plan de vida concreto para perseguir sus valores primarios.
- ◆ Motivar en poner en práctica dicho plan de acción.

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Se reparte a cada participante el documento 6.1.
- ◆ Se solicita que reflexionen sobre acciones concretas que realizar (y cuáles dejar de hacer) para ser consecuentes con sus 4 valores más importantes.
- ◆ Individualmente escribir de forma concreta y en positivo las conclusiones sobre lo que se proponen hacer para alcanzar sus valores. Se invita a seguir las directrices explicadas en las explicaciones previas.
- ◆ Se motivará a trabajar sobre los restantes valores (5 al 11) en casa.
- ◆ Compartir y debatir respecto a este tema.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Para poder mejorar precisamos un plan delimitado con acciones concretas a seguir, ya que, de lo contrario, tendemos a nuestras conductas y actitudes pasadas.
  - No es tanto lo que nos aleja de actuar de forma más congruente con nuestros valores principales. Tan solo con algunos cambios y siendo persistentes lo podemos lograr.
  - Nos sentiremos en mayor armonía y satisfechos/as si mantenemos el plan de acción a lo largo del tiempo.
  - Debemos de buscar cierta coherencia y equilibrio entre las distintas acciones incluidas en nuestro plan.
  - Cada persona debe elaborar su propio plan, ya que lo que vale para una persona no necesariamente se puede aplicar a otra.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 6.1 Mi plan de vida

**Duración**

- ◆ 20 minutos.



6.1

Establece un plan de acción/vida congruente con tus valores.



**VALOR N° 1:** \_\_\_\_\_

**OBJETIVOS FINALISTAS:**

**OBJETIVOS INTEMEDIOS:**

**ACCIONES CONCRETAS:**

**VALOR N° 2:** \_\_\_\_\_

**OBJETIVOS FINALISTAS:**

**OBJETIVOS INTEMEDIOS:**

**ACCIONES CONCRETAS:**

**MI PLAN DE VIDA**

**VALOR N° 3:** \_\_\_\_\_

**OBJETIVOS FINALISTAS:**

**OBJETIVOS INTEMEDIOS:**

**ACCIONES CONCRETAS:**

**VALOR N° 4:** \_\_\_\_\_

**OBJETIVOS FINALISTAS:**

**OBJETIVOS INTEMEDIOS:**

**ACCIONES CONCRETAS:**

**MI PLAN DE VIDA**

**FICHA 7****• Leamos un cuento**

**COMPLEMENTARIA.** Se analiza y debate sobre un cuento para motivar en el trabajo personal desde la serenidad.

**Objetivos**

- ◆ Motivar en el cambio personal.
- ◆ Motivar en la búsqueda de una vida alineada con sus valores.
- ◆ Motivar en la realización de cambios de manera serena y constante.

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Se entrega el documento 7.1.
- ◆ Se lee en alto el cuento del documento.
- ◆ Se invita a cada participante comparta con el grupo los sentimientos generados tras escucharlo y sus opiniones.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - El desarrollo/cambio personal no es fácil.
  - El desarrollo y cambio es posible, pero merece la pena. Todas las personas podemos hacerlo.
  - Hay que tratar de estar serenos/as y ser constantes en nuestros objetivos frente a las adversidades.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 7.1 El cuento de la serenidad

**Duración**

- ◆ 10 minutos.

## 7.1



Lee atentamente el siguiente cuento y reflexiona sobre él.

Un soberano de un gran reino se encontraba ya en una avanzada edad y quería asegurarse de que, antes de abandonar el mundo, le transmitía a su hijo una importante lección. A lo largo de las épocas más difíciles de su reinado, aquello había sido clave para mantenerse firme y conseguir que finalmente reinara en su país la paz y la armonía. Por alguna razón, el joven príncipe no acababa de entender lo que su padre le decía.

– Si, padre, comprendo que para ti es muy importante el equilibrio, pero creo que es más importante la astucia y el poder.

Un día cuando el rey cabalgaba con su corcel, tuvo una gran idea.

– Tal vez mi hijo no necesita que yo se lo repita más veces, sino verlo representado de alguna manera.

Llevado por un lógico entusiasmo, convocó a las personas más importantes de su corte en el salón principal del palacio.

– Quiero que se convoque un concurso de pintura, el más grande e importante que se haya nunca creado. Los pregoneros han de hacer saber en todos los lugares del mundo que se dará una extraordinaria recompensa al ganador del concurso.

– Majestad, preguntó uno de los nobles, ¿cuál es el tema del concurso?

– El tema es la serenidad, el equilibrio. Solo una orden os doy. Bajo ningún concepto rechazéis ninguna obra, por extraña que os parezca o por disgusto que os cause.

Aquellos nobles se alejaron sin entender muy bien la sorprendente instrucción que el rey les había dado.

De todos los lugares del mundo conocido acudieron maravillosos cuadros. Algunos de ellos mostraban mares en calma, otros cielos despejados en los que una bandada de pájaros planeaba creando una sensación de calma, paz y serenidad.

Los nobles estaban entusiasmados ante cuadros tan bellos.

– Sin duda su majestad el rey va a tener muy difícil elegir el cuadro ganador entre obras tan magníficas.

De repente, ante el asombro de todos, apareció un cuadro extrañísimo. Pintado con tonos oscuros y con escasa luminosidad, reflejaba un mar revuelto en plena tempestad en el que enormes olas golpeaban con violencia las rocas oscuras de un acantilado. El cielo aparecía cubierto de enormes y oscuros nubarrones.

Los nobles se miraron unos a otros sin salir de su incredulidad y pronto irrumpieron en burlas y carcajadas.

– Solo un demente podría haber acudido a un concurso sobre la serenidad con un cuadro como éste.

Estaban a punto de arrojarlo fuera de la sala cuando uno de los nobles se interpuso diciendo:

– Tenemos una orden del rey que no podemos desobedecer. Nos dijo que no se podía rechazar ningún cuadro por extraño que fuese. Aunque no hayamos entendido esta orden, procede de nuestro soberano y no podemos ignorarla.

– Está bien, dijo otro de los nobles, pero poned ese cuadro en aquel rincón, donde apenas se vea.

Llegó el día en el que su majestad el rey tenía que decidir cuál era el cuadro ganador. Al llegar al salón de la exposición su cara reflejaba un enorme júbilo y, sin embargo, a medida que iba viendo las distintas obras su rostro transmitía una creciente decepción.

– Majestad, ¿es que no os satisface ninguna de estas obras? Preguntó uno de los nobles.

– Sí, si son muy hermosas, de eso no cabe duda, pero hay algo que a todas ellas les falta.

El rey había llegado al final de la exposición sin encontrar lo que tanto buscaba cuando, de repente, se fijó en un cuadro que asomaba en un rincón.

– ¿Qué es lo que hay allí que apenas se ve?

– Es otro cuadro majestad

– ¿Y por qué lo habéis colocado en un lugar tan apartado?

– Majestad, es un cuadro pintado por un demente, nosotros lo habríamos rechazado, pero siguiendo vuestras órdenes de aceptar todos los que llegaran, hemos decidido colocarlo en un rincón para que no empañe la belleza del conjunto.

El rey, que tenía una curiosidad natural, se acercó a ver aquel extraño cuadro, que, en efecto, resultaba difícil de entender. Entonces hizo algo que ninguno de los miembros de la corte había hecho y que era acercarse más y fijarse bien. Fue entonces cuando, súbitamente, todo su rostro se iluminó y, alzando la voz, declaró:

– Éste, éste es, sin duda, el cuadro ganador.

Los nobles se miraron unos a otros pensando que el rey había perdido la cabeza. Uno de ellos tímidamente le preguntó:

– Majestad, nunca hemos discutido vuestros dictámenes, pero ¿qué veis en ese cuadro para que lo declaréis ganador?

– No lo habéis visto bien, acercaos.

Cuando los nobles se acercaron, el rey les mostró algo entre las rocas. Era un pequeño nido donde había un pajarito recién nacido. La madre le daba de comer, completamente ajena a la tormenta que estaba teniendo lugar.

El rey les explicó qué era lo que tanto le ansiaba transmitir a su hijo el príncipe.

– La serenidad no surge de vivir en las circunstancias ideales como reflejan los otros cuadros con sus mares en calma y sus cielos despejados. La serenidad es la capacidad de mantener centrada tu atención en medio de la dificultad, en aquello que para ti es una prioridad.

## EL CUENTO DE LA SERENIDAD

## FICHA 8

# • Valorar la vida en libertad

**PRIORITARIA.** Visionar vídeos que muestren de manera real las consecuencias personales del ingreso en prisión y generar un debate al respecto.

## Objetivo

- ◆ Reflexionar sobre el cambio de valores que a veces se produce tras la entrada en prisión.
- ◆ Reflexionar sobre las consecuencias negativas de la encarcelación.
- ◆ Que se identifiquen con la posibilidad de ingresar en prisión si cometen nuevos delitos o no cumplen las medidas establecidas.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se proyectan algunas entrevistas de personas internas en centros penitenciarios. El/la facilitador/a elegirá según su propio criterio.
- ◆ Se buscará el debate respecto a dos temáticas:
  - ¿Qué valores tienen las personas entrevistadas?, ¿y qué medios utilizan para su consecución?, ¿parece que han cambiado a lo largo del tiempo como consecuencia de su ingreso en prisión?
  - Las consecuencias del ingreso en prisión y la privación de libertad, enlazando con las explicaciones del epígrafe de la sesión que con este vídeo comienza.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Relación entre valores y conducta. Las personas entrevistadas delinquen al asumir unos determinados valores y ahora tienen menos probabilidad de hacerlo porque muchos de esos valores han cambiado. Al menos han cambiado los medios y acciones para lograr esos valores.
  - Talleres como este están sirviendo de alternativa a la entrada en prisión. Incumplir las normas impuestas o delinquir nuevamente probablemente suponga el ingreso en prisión.
  - La libertad es uno de los bienes más preciados que tenemos y, muchas veces, no nos damos cuenta hasta que la perdemos.
  - Existen múltiples consecuencias negativas (para cada persona y para el entorno) por el ingreso en prisión.

### Material adjunto

- ◆ Vídeos que contienen entrevistas personales a internos e internas de centros penitenciarios. Se podrán encontrar las entrevistas en el apartado “Clips”, pinchando en el siguiente enlace: <http://www.rtve.es/alcanta/videos/el-coro-de-la-carcel/>. Tienen una duración aproximada de entre 4 y 7 minutos cada una. Se elegirán unas entrevistas u otras en función del perfil de participantes de cada grupo, tratando de buscar aquellas con las que se puedan sentir más identificados/as en función de diversas variables: sexo, tipo de delito, características personales de las personas entrevistadas, sin o con adicciones, etc.

### Duración

- ◆ 15 minutos



**FICHA 9****• Video sensibilización valores**

**COMPLEMENTARIA.** Visionar vídeo como forma de finalizar la sesión.

**Objetivo**

- ◆ Ver la puesta en práctica de algunos valores y el efecto positivo que tienen en las personas.
- ◆ Motivar a trabajar en favor de valores importantes como son la aceptación de otras personas y de sí mismo/a, el esfuerzo, la superación personal, la motivación, el apoyo incondicional, el liderazgo, la amistad, la felicidad, la libertad, etc.
- ◆ Cerrar el módulo de una forma visual y amena.
- ◆ Finalizar la sesión con una sensación positiva y esperanzadora.

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Se proyecta el video una vez finalizada la sesión.
- ◆ Despedida del grupo.

**Material adjunto**

- ◆ El circo de las mariposas" (20m):
  - Audio en español latino con subtítulos en español:  
<https://www.youtube.com/watch?v=S9d4SXDHPpY>.
  - Audio en inglés con subtítulos en español:  
<https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s>

**Duración**

- ◆ 20 minutos.

BLOQUE I ¿QUIÉN SOY?

## HERRAMIENTA 4

MI YO RESPONSABLE



## CONTENIDO

**Introducción**

**Objetivos**

**Estructura y temporalización de la sesión**

**Inicio de la sesión**

**Desarrollo de la sesión**

**Todas las personas somos víctimas**

**La empatía**

**Proceso de maduración personal**

**El daño causado**

**Despedida y cierre**

**Hoja de resumen de la sesión**

**Fichas y documentos de dinámicas**

## Introducción

Esta unidad, a través de los contenidos teóricos y las dinámicas propuestas, pretende que las personas participantes reflexionen, tomen de conciencia y, en último término, aumenten, en sentido amplio, su responsabilidad personal.

Como primera toma de contacto, se empieza abordando el concepto de víctima, ahondando en los momentos en los que cada participante ha sido o se ha sentido víctimas.

Se continúa trabajando la empatía a través de información y dinámicas dirigidas a motivar a cada participante a cultivarla. Se profundiza en el concepto, así como en las dificultades y beneficios.

Como tercer punto, se aborda el proceso de maduración personal, entendiéndolo como la capacidad de tomar responsabilidad por las conductas personales. Se propone una fórmula sencilla y práctica para la toma de responsabilidad.

Para finalizar, se pretende que cada participante profundice en el daño causado, con especial énfasis en el análisis de las consecuencias de los delitos. De esta forma, se aspira a que se produzca un aumento en la empatía hacia las víctimas como forma de, en último término, reducir la probabilidad de reincidencia.

## Objetivos

- ◆ Reconocerse como víctimas para facilitar la empatía.
- ◆ Conocer qué es la empatía y trabajar hacia el aumento en el uso de esta capacidad.
- ◆ Promover el crecimiento personal a través de la toma de responsabilidad.
- ◆ Aprender un procedimiento sencillo de toma de responsabilidad.
- ◆ Conocer las consecuencias de sus delitos.
- ◆ Aumentar la empatía hacia las víctimas de sus delitos.

**ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACION DE LA SESION**

<b>INICIO Y BIENVENIDA</b>			<b>5 minutos</b>
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>			
<b>Tipo</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>ORIENTACION</b>	<b>DURACIÓN</b>
<b>TODOS SOMOS VICTIMAS</b>			
<b>Exposición</b>	<b>Todas las personas somos víctimas</b>		5 minutos
<b>Dinámica</b>	Yo también soy víctima	Prioritaria	10 minutos
<b>LA EMPATÍA</b>			
<b>Exposición</b>	<b>La empatía</b>		15 minutos
<b>Dinámica</b>	¿Cómo te sientes?	Prioritaria	15 minutos
<b>Exposición</b>	<b>La empatía (cont.)</b>		10 minutos
<b>Dinámica</b>	Vídeo sensibilización contagio emocional	Prioritaria	15 minutos
<b>Dinámica</b>	Fábula del ratón y la ratonera	Complementaria	15 minutos
<b>Dinámica</b>	Análisis de una noticia	Complementaria	15 minutos
<b>Exposición</b>	<b>La empatía (cont.)</b>		10 minutos
<b>DESCANSO</b>			<b>30 minutos</b>
<b>PROCESO DE MADURACIÓN PERSONAL</b>			
<b>Exposición</b>	<b>Proceso de maduración personal</b>		20 minutos
<b>Dinámica</b>	Asumir la responsabilidad	Prioritaria	20 minutos
<b>EL DAÑO CAUSADO</b>			
<b>Exposición</b>	<b>El daño causado</b>		20 minutos
<b>Dinámica</b>	Mi delito	Prioritaria	35 minutos
<b>CIERRE , DESPEDIDA Y VIDEO</b>			<b>15 minutos</b>

## INICIO DE LA SESIÓN

- ◆ El/la facilitador/a de la sesión inicia la jornada dando la bienvenida a las personas asistentes.
- ◆ Presentación del tema previsto para el día, señalando los horarios de inicio, receso y finalización.
- ◆ Se detalla el objetivo general de la misma. Se recuerda las reglas básicas de respeto: no interrupción, no acaparar la atención y al tratarse de un tema que puede generar un espacio donde las personas compartan experiencias particulares, se plantea desde el inicio que sean tratadas con discreción, respeto y apoyo.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

*Se vinculará la presente Herramienta, especialmente el punto 1, con la Herramienta 3, ya que se invitará a cada participante a la identificación emocional. Asimismo, en los puntos 2 y 3 se comentará que en Herramientas posteriores (especialmente en la 6 y 7) se trabajarán aspectos relacionados (asertividad, escucha activa, resolución de conflictos, etc.) que permitirán profundizar y manejar mejor lo aprendido. Por tanto, se trata de una Herramienta especialmente vinculada con otras.*

### 1. Todas las personas somos víctimas

Todas las personas en algún momento de nuestras vidas hemos sido víctimas de algún delito o comportamiento injusto, y/o hemos recibido algún tipo de daño. Para ser capaces de identificar y comprender el dolor en otras personas es importante estar pendientes de los sentimientos propios generados como consecuencia del daño recibido. Es frecuente, principalmente debido a nuestro proceso de educación, el no reconocimiento de vulnerabilidades o puntos débiles.

Una vez identificadas nuestras vulnerabilidades, sentimientos y “cicatrices emocionales”, es importante mantenerlas presentes (sin engancharnos en ellas). Así ya estaremos preparados/as para usar una mirada comprensiva y compasiva hacia nosotros/as y hacia otras personas.

En muchas ocasiones no nos permitimos sentir el daño recibido y, en consecuencia, tampoco reconocemos ni admitimos el dolor al otro/a. Esto funciona así con todas las emociones, no sólo con las desagradables. De esta forma, cuanto más capaces somos de identificar, comprender y vivir nuestras propias emociones, mayor habilidad tendremos para identificar y comprender las de las demás personas.

Se realiza la dinámica **Yo también soy víctima** Prioritaria (Ficha 1)

## 2. La empatía

*Se puede iniciar este punto invitando a cada participante a decir lo que saben sobre la empatía. De esta manera se fomentará la participación e identificaremos los conocimientos previos del grupo.*

La **empatía** es la capacidad para ponernos en el lugar de otra persona, para así comprenderla y entenderla. La verdadera empatía consistiría en ponernos en “los zapatos” de otra persona con sus realidades y circunstancias, siendo capaces de abstraernos de las nuestras. Se trata de “desconectarnos” de alguna forma de nuestros deseos, intereses, etc. y analizar y sentir desde su realidad.

Es una habilidad que nos ayuda a establecer y reforzar los lazos con los que nos rodean y ello aumenta nuestra capacidad de adaptarnos al entorno y, evolutivamente, sobrevivir. Por tanto, esforzarnos en entender lo que la otra persona siente, nos ayuda a mejorar las relaciones con las demás personas y a tener menos problemas. Ponernos en su lugar es, en la mayoría de los casos, un paso previo a la posibilidad de prestarle ayuda. Por el contrario, una empatía baja está relacionada con el aumento de probabilidad de agresión y con poca capacidad para resolver adecuadamente los conflictos.

Podemos decir que la empatía tiene dos componentes distintos, aunque íntimamente relacionados entre sí, uno cognitivo y otro emocional:

COMPONENTES DE LA EMPATÍA	
<b>COGNITIVO</b>	Saber/suponer cómo el otra persona se siente a partir de lo que le ha ocurrido, de sus gestos, conducta o expresión facial. Por ejemplo, saber que un/a amigo/a que ha sufrido la pérdida de un familiar se debe de sentir muy triste.
<b>EMOCIONAL</b>	Sentir, en cierta medida, lo que la otra persona siente. Por ejemplo, escuchar a tu amigo/a contarte su pérdida y sentir parte de su tristeza.

Normalmente, en nuestras relaciones con nuestras amistades, pareja o familiares, lo que más valoran es nuestra capacidad de empatizar con ellos/as. En muchas ocasiones, pensamos de forma errónea y con la mejor de las intenciones que las personas necesitan que les aconsejemos o que le quitemos importancia a un problema que presentan, cuando habitualmente lo que buscamos de nuestros seres queridos es escucha sincera y empatía. Por tanto, una buena fórmula en la relación con el resto de personas sería esforzarnos en escuchar y empatizar antes de hacer nada más. Pensemos qué es lo primero que quiero cuando le cuento a alguien un asunto que me importa: sentir que me escuchan y me entienden, después, ya vendrán otras cosas.

Se realizará la dinámica **¿Cómo te sientes?** Prioritaria (Ficha 2)

Todos los seres humanos venimos, en mayor o menor medida, dotados de empatía. Esta capacidad la podemos entrenar, potenciándola, o limitar, bloqueándola. Como ocurre con el

ejercicio físico o cualquier habilidad, cuanto más la entrenemos más empáticos seremos. Asimismo, nuestra empatía no es siempre la misma, varía en función de una serie de factores. A continuación, se muestran algunos:

### MODULADORES DE LA EMPATÍA

<b>PREJUICIOS</b>	Las personas más flexibles, que entienden que existen diferentes formas de ser, sentir, pensar o entender el mundo, suelen tener mayor capacidad de empatía con un conjunto más numeroso de personas. En cambio, los prejuicios o esquemas rígidos sobre cómo deben de ser las personas o las cosas, bloquean la empatía.
<b>ESTADO EMOCIONAL PROPIO</b>	Presentar un estado emocional equilibrado y tranquilo nos permite empatizar mejor. Por el contrario, emociones desagradables (tristeza, ira, etc.), especialmente si son intensas, hacen que la empatía se bloquee y nos centremos en nosotros/as en mayor medida.
<b>HOSTILIDAD</b>	Nuestra predisposición para empatizar con alguien por quien sentimos hostilidad es muy baja.
<b>JUSTICIA PERCIBIDA</b>	Si observamos que una persona recibe un daño que consideramos que es justo o que lo merece, nuestra capacidad de empatizar con ella estará muy limitada.
<b>EGOCENTRISMO</b>	A mayor egocentrismo menor empatía. Es decir, cuanto más centrados estamos en nosotros/as, menos nos enfocamos en las otras personas.
<b>INTERPRETACIÓN DE LAS SITUACIONES</b>	Cuando pienso que estoy amenazado/a mi empatía se reduce. Si interpreto las intenciones de la otra persona como negativas me costará más empatizar. Hay menor empatía ante situaciones competitivas.

El contagio emocional hace referencia a cuando compartimos (y expresamos) el mismo estado emocional con otra persona. Se trata de la tendencia innata e inconsciente a contagiarnos de las emociones del resto y permite que nos integremos y sintamos más en sintonía con el grupo. Por tanto, se trata de una capacidad que seguramente ha resultado muy útil para la supervivencia de nuestra especie.

Se proyectará el vídeo de sensibilización contagio emocional. Prioritaria (Ficha 3)

Se pueden realizar las dinámicas complementarias incluidas en las fichas 4 y 5.

Toda esta información sobre la empatía nos sirve para darnos cuenta de que tenemos muchas claves y recursos para poder modificar nuestra capacidad para ponernos en el lugar de la persona que tenemos delante. Así, si nos encontramos ante un problema interpersonal o simplemente queremos mejorar nuestras relaciones, podremos aplicar algo de lo aquí aprendido para mostrarnos más empáticos/as.

Una emoción íntimamente relacionada con la empatía es **la compasión**, liberando este término de los componentes de caridad o de pena al que suele estar asociada en nuestra cultura. Se trata de una emoción que podemos potenciar y que nos va a ayudar a tener relaciones más armoniosas con otras personas y con nosotros/as. Se trata de fomentar una mirada más amable, con aceptación hacia nuestra humanidad y falibilidad, menos exigente (sin la necesidad de caer en la pasividad o la indulgencia). Si somos capaces de cambiar la manera en la que miramos la



vida, aumentando la aceptación y la compasión, nos daremos cuenta de que no nos enganchamos en peleas, luchas de poder o intentando cambiar aquello que no se puede modificar. Es frecuente que con quien más exigentes, inmisericordes, duros y menos comprensivos somos sea con nosotros/as mismos/as. En este sentido, practicando la compasión también veremos como la autotortura que a veces practicamos, en donde nunca somos lo suficientemente capaces, se mitiga.

### 3. Proceso de maduración personal

Parte del proceso de crecimiento y maduración consiste en ser capaces de tomar responsabilidad por lo que hemos hecho/dicho y actuar en consecuencia. Las personas adultas nos equivocamos con frecuencia e, incluso, podemos hacer daño, de eso no estamos exentos nadie. Pero lo que nos diferencia de un/a niño/a es nuestra capacidad para responsabilizarnos.

Tomar responsabilidad tiene que ver con asumir que nuestros actos tienen consecuencias y que debemos hacernos cargo de ellas. Asumir que si hemos hecho un daño debemos reconocerlo sin excusas y sin la exigencia de que el/la otro/a reconozca las suyas. En este sentido, es importante saber pedir disculpas, aunque tenemos que recordar que son libres de aceptarlas o no. Por último, debemos hacer lo posible por no repetir los actos u omisiones que me llevaron a pedir disculpas, así como intentar reparar el daño causado, es decir, compensar a la persona por lo que se ha hecho. Este proceso supone una completa asunción de la responsabilidad de nuestros actos.

En resumen, el proceso **completo de asunción de la responsabilidad** consistiría en estos tres pasos (se entrecorillan dos ejemplos para ilustrar mejor el proceso):

1. Asumir mi responsabilidad en el daño causado sin justificaciones. Ejemplo 1: “Me doy cuenta ahora de que cuando ayer hice ese cometario delante de tus amigos/as te sentiste dolida y avergonzada”. Ejemplo 2: “Pedro, esta mañana me he tropezado y, sin querer, he roto las gafas que me prestaste”.
2. Pedir perdón de forma sincera. Ejemplo 1 (cont.): “No tenía derecho a hacerlo y lo siento mucho”. Ejemplo 2 (cont.): “Sé que eran tus favoritas, lo siento”.
3. Reparar el daño. Ejemplo 1 (cont.): “La próxima vez tendré mucho más cuidado con lo que digo, ¿cómo puedo arreglarlo ahora?, ¿qué te parece que le pida también disculpas a tus amigos/as?”. Ejemplo 2 (cont.): “No son exactamente iguales, pero te he comprado unas muy parecidas, espero que te gusten. Con este tique se pueden cambiar”.

Asumir la responsabilidad de esta manera a veces no resulta sencillo por diversos motivos: no tenemos la costumbre, nos enganchamos en justificaciones, exigimos a la otra parte, tenemos miedo a quedar “por debajo”, al castigo o perder el cariño, etc.

Seguir este proceso de asunción de responsabilidad tiene muchos beneficios, algunos de ellos serían:

- ◆ Las personas que nos rodean a la larga confiarán más en nosotros/as, mejorando así nuestras relaciones.

- ◆ Favorecemos sentimientos propios de honestidad e integridad.
- ◆ Damos ejemplo positivo al resto para que también asuman su responsabilidad.
- ◆ Favorecemos relaciones sanas y duraderas.
- ◆ Trabajamos la empatía.

Se realizará la dinámica **Asumir la responsabilidad Prioritaria** (Ficha 6)

## 4. El daño causado

*Habiendo abordado de forma general la empatía y la asunción de responsabilidad, es momento de poner el foco en el daño que se causa por la comisión de los diferentes delitos, dirigiendo especialmente la atención al delito o delitos concretos de cada participante. Para ello, vincularemos lo que se hable ahora con lo trabajado anteriormente.*

En el punto anterior hemos abordado que cada acto tiene sus consecuencias y que debemos asumir la responsabilidad. Con los delitos cometidos ocurre lo mismo. Cada delito, por muy leve que parezca, tiene múltiples consecuencias negativas, normalmente para distintas personas y especialmente para la víctima.

Hay veces que existe una víctima principal clara (delitos de lesiones, atentado, contra el patrimonio, violencia familiar, contra los animales, impago de prestaciones, etc.) y en otras ocasiones la víctima es más difícil de identificar (contra la salud pública, contra el medio ambiente, etc.). La dificultad para encontrar a una víctima directa hace que valoremos menos el daño. Otras veces, aunque podemos saber fácilmente quién es la víctima, nos cuesta empatizar con ella por diversos motivos, entre los cuales podemos identificar los siguientes: debido a la enemistad que le procesamos, porque pensamos que también somos víctimas y, entonces, nos creemos con el derecho o porque entendemos que es justo lo que hemos hecho.

Las consecuencias de los distintos delitos son diversas y complejas. No obstante, a continuación podemos ver un listado. Algunas podrían aplicarse a casi todos los delitos y otras pueden ser más específicas de un tipo delictivo en concreto.

### ALGUNAS CONSECUENCIAS DE LOS DELITOS

<b>Daños físicos</b>	Ante delitos de tipo violento muchas veces se producen secuelas físicas: hematomas, dolor, roturas, etc.
<b>Desconfianza o miedo</b>	Es habitual que las víctimas de delitos diversos (robos, hurtos, estafas, lesiones, etc.) tengan miedo a que el hecho pueda volver a suceder. También es habitual que perdure en el tiempo el miedo o desconfianza hacia otras personas.
<b>Económicas</b>	Los delitos contra la propiedad son los que más claramente generan un menoscabo económico, pero también en otros se producen estas consecuencias negativas. Asimismo, los daños producidos durante la comisión de algunos delitos no los cubre el seguro, o, al menos, no en su totalidad. Por otra parte, algunas personas, después de sufrir un delito, gastan dinero en prevenir que vuelva a suceder.
<b>Prevalencia de emociones desagradables</b>	Después de haber sido víctima de un delito, es habitual que predominen los sentimientos desagradables (ira, tristeza, culpa, miedo, etc.), afectando muchas veces a su vida cotidiana.

<b>Trastornos psicológicos</b>	Víctimas de distintos delitos, especialmente si son graves y violentos, desarrollan trastornos psicológicos variados (ansiedad, depresión...), incluyendo el trastorno de estrés postraumático.
<b>Consecuencias para la sociedad en su conjunto</b>	Casi todos los delitos tienen consecuencias negativas para el conjunto de la sociedad, principalmente aumento de gastos que se pagan principalmente mediante impuestos (fuerzas de seguridad, reparación del daño, judiciales, penitenciarios, etc.). Asimismo, existen delitos que nos afectan directa o indirectamente a nivel de salud: delitos contra la salud pública, contra el medio ambiente, etc.

Muchas veces las personas no son capaces de valorar de forma completa las consecuencias negativas de sus actos (incluyendo los delitos) porque en el caso de hacerlo sentirían malestar. De esta forma, inconscientemente, se ha comprobado que existe una tendencia a negar lo que se ha hecho, a minimizarlo (“no es para tanto”) o justificarlo (“tenía que hacerlo”, “lo hice porque...”, etc.), incluso a echarle la culpa a la otra persona (“fue su culpa”, “si él no hubiera...”). Es importante entender que, aunque el comportamiento humano sea complejo, lo que cada uno/a hace es responsabilidad de cada cual y debe asumirlo. En este sentido, aunque nuestra situación sea de necesidad, otra persona haya hecho algo malo (incluso peor) o podamos identificar un desencadenante a nuestra conducta, nuestros actos siguen siendo responsabilidad nuestra y siempre hay una alternativa al comportamiento delictivo. Por tanto, debemos encontrar salidas que no perjudiquen a otras personas.

Se realizará la dinámica **Mi delito** Prioritaria (Ficha 7)

## DESPEDIDA Y CIERRE

- ◆ Daremos fin a la sesión insistiendo en las reflexiones más importantes trabajadas para lo que se entregará la hoja resumen con las ideas clave de la sesión.
- ◆ Preguntaremos que les ha parecido el tema del día. Se podrá aplicar el cuestionario de evaluación.
- ◆ Invitaremos a que continúen el aprendizaje en el futuro desde la práctica de los temas tratados.
- ◆ Finalizaremos con una pieza audiovisual relacionada con los temas trabajados, que invite a la acción e influya en que cada participante se vaya con una sensación positiva. Una opción es el vídeo (“Give a little love”) que podremos encontrar en el siguiente enlace y que se basa en el contagio que se produce cuando actuamos desde la empatía, el altruismo y la compasión: [https://www.youtube.com/watch?v=1h\\_pVvTAtRO](https://www.youtube.com/watch?v=1h_pVvTAtRO) (4 minutos y 35 segundos).

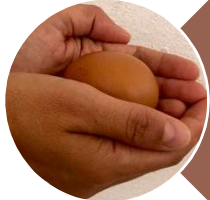
## RESUMEN DE LA SESIÓN



Es importante vivir nuestras emociones para comprender las de otras personas.



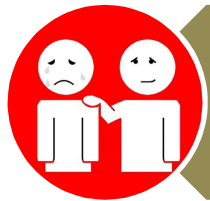
La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar del otro/a.



La empatía se puede entrenar.



Asumir responsabilidad es fundamental en el proceso de maduración personal.



Asumir responsabilidad aporta muchos beneficios personales y relacionales.



Asumir la responsabilidad por los delitos cometidos también es importante.

**FICHA 1**

# • Yo también soy víctima

**PRIORITARIA.** Esta dinámica pretende que cada participante pueda pararse a reflexionar sobre aquellas experiencias personales en las que ha sido víctima para así facilitar la empatía con la/s víctima/s.

## Objetivo

- ◆ Reflexionar sobre experiencias pasadas en donde cada participante ha sido víctima de algún delito o experiencia negativa.
- ◆ Identificar las emociones asociadas a estas experiencias.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ El/la facilitador/a entrega el documento 1.1 a cada participante.
- ◆ Se invita a cada participante a recordar algún hecho en el que han sido víctimas de un delito o comportamiento injusto por parte de otras personas.
- ◆ Se pide que describan ese hecho en la parte habilitada para ello dentro del documento 1.1, así como las emociones que sintieron entonces.
- ◆ Se abre un breve debate para compartir el ejercicio en donde se aprovechará para introducir las reflexiones clave.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Si una persona es capaz de explorar sus propias vulnerabilidades y sentimientos negativos asociados a haber sido víctima de algún hecho, estará en mejor disposición de ponerse en el lugar de otras personas y de sus propias víctimas.
  - Necesidad de tener una mirada comprensiva y compasiva sobre el dolor propio y ajeno.
  - Importancia de no esconder los sentimientos propios.

## Material adjunto

- ◆ Documento 1.1. Yo también soy víctima.

## Duración

- ◆ 10 minutos.

# 1.1

Intenta recordar y describir a continuación una situación en la que fuiste víctima de un delito o trato injusto (hurto, robo, estafa, lesiones, etc.).

Trata de recordar qué sentiste en aquella situación. Describe en detalle los sentimientos de entonces y los que todavía a día de hoy perduran.



**YO TAMBIÉN SOY VÍCTIMA**

**FICHA 2****• ¿Cómo te sientes?**

**PRIORITARIA.** Dinámica que pretende afianzar lo aprendido sobre la importancia de la empatía en las relaciones interpersonales.

**Objetivo**

- ◆ Comprender de manera práctica y en primera persona la importancia de la empatía.
- ◆ Ahondar en cómo mostrar empatía.

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Se entrega a cada participante el documento 2.1.
- ◆ Deben individualmente elegir la respuesta que le gustaría recibir ante una serie de situaciones hipotéticas.
- ◆ Se comparten las respuestas y se favorece el debate tratando de enfatizar en las reflexiones clave.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - La respuesta número 3 es siempre la que muestra un mayor grado de empatía.
  - Importancia de sentirnos comprendidos/as y escuchados/as por encima de cualquier cosa.
  - Después de sentir que se han puesto en nuestro lugar aceptamos más fácilmente cualquier consejo, crítica, etc.
  - Regla de oro: primero empatizar en la medida de lo posible y luego aconsejar, criticar, corregir o lo que corresponda.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 2.1 ¿Cómo te sientes?

**Duración**

- ◆ 15 minutos.

## 2.1



## ¿CÓMO TE SIENTES?

A continuación se plantean una serie de situaciones. Para cada una de ellas, de entre las posibles opciones, elige la que te haría sentir mejor.

- **SITUACIÓN:** Le cuentas a un amigo la discusión que has tenido con tu pareja la cual te ha dejado con un estado de ánimo muy decaído.  
**RESPUESTA 1:** "Ha sido una discusión de nada, la que tuve yo el otro día con Carmen sí fue gorda".  
**RESPUESTA 2:** "Tu pareja siempre hace los mismo, deberías dejarle/a".  
**RESPUESTA 3:** "Debes de estar hecho/a polvo, ¿cómo te puedo ayudar?"
  
- **SITUACIÓN:** Le cuentas a tu pareja que te han despedido del trabajo.  
**RESPUESTA 1:** "¡Si es que se veía venir, ese jefe tuyo no era de fiar!".  
**RESPUESTA 2:** "Y qué le has dicho, ¿no te habrás quedado callado/a?".  
**RESPUESTA 3:** "Lo siento, ¿cómo estás?"
  
- **SITUACIÓN:** Compartes con tu hermana tu alegría por haber ganado una pequeña cantidad de dinero en un sorteo.  
**RESPUESTA 1:** "Para una vez que te toca, ya te podría haber tocado más dinero...".  
**RESPUESTA 2:** "Me invitarás a cenar por lo menos, ¿no?".  
**RESPUESTA 3:** "Pareces muy contento, ¡qué bien!, ¿salimos a celebrarlo?"
  
- **SITUACIÓN:** Antes de una revisión médica, compartes con tu pareja el miedo a que te detecten una enfermedad grave.  
**RESPUESTA 1:** "¡Déjate de tonterías, eres un/a exagerado/a!".  
**RESPUESTA 2:** "A mí no me digas eso, que sabes que me pongo muy nervioso/a".  
**RESPUESTA 3:** "Te veo asustado, ¿me dejas que te acompañe?"
  
- **SITUACIÓN:** Te tropiezas y caes al suelo en el trabajo.  
**RESPUESTA 1:** Tus compañeros/as de trabajo se ríen.  
**RESPUESTA 2:** Todos/as se quedan callados/as.  
**RESPUESTA 3:** Se acerca un compañero y te ayuda a levantarte.



**FICHA 3**

# • Video sensibilización contagio emocional

**PRIORITARIA.** Visionar video sobre las emociones, el contagio emocional, la empatía y su importancia.

## Objetivo

- ◆ Sensibilizar sobre la importancia del contagio emocional para la supervivencia.
- ◆ Señalar la capacidad que tenemos de usar el contagio emocional para sentirnos más felices y en plenitud.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se proyecta el video.
- ◆ Se permiten unos minutos de reflexión y aportaciones.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Importancia de las relaciones sociales para las personas.
  - Todas las personas tenemos necesidad y capacidad para conectar emocionalmente con otras personas.
  - Importancia de nuestra capacidad para manejar nuestras emociones y felicidad, con especial relevancia al contagio emocional.

## Material adjunto

- ◆ Vídeo de 6 minutos y 41 segundos: “El contagio de las emociones” La mirada de Elsa.  
<http://www.rtve.es/alcarta/videos/redes/redes-mirada-elsa/1676633/>

## Duración

- ◆ 15 minutos.

**FICHA 4**

# • Fábula del ratón y la ratonera.

**COMPLEMENTARIA.** Actividad que pretende que cada participante reflexione y profundice en la empatía y sus beneficios.

## Objetivo

- ◆ Sensibilizar sobre la importancia y beneficios de la empatía.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se reparte a cada participante el documento 4.1.
- ◆ Se solicita que lean individualmente la fábula y reflexionen sobre cuál podría ser la moraleja.
- ◆ Se establece un debate sobre las reflexiones clave (moraleja), para continuar solicitando ejemplos de situaciones reales en las que es beneficioso para cada persona y para el conjunto ser empático y altruista.
- ◆ **Reflexiones clave (moraleja):**
  - Cuando alguien corre peligro todos/as estamos amenazados/as.
  - La empatía facilita la convivencia, la comunicación y la resolución de problemas/conflictos.
  - Si nos ponemos en el lugar de las demás personas y ayudamos, en último término nos estamos ayudando a nosotros/as mismos/as.

## Material adjunto

- ◆ Documento 4.1 Fábula del ratón y la ratonera.

## Duración

- ◆ 15 minutos.

## 4.1



Lee atentamente la siguiente fábula, reflexiona sobre ella y trata de descifrar la moraleja.

Un ratón, mirando por un agujero en la pared ve a un granjero y su esposa abriendo un paquete... Pensó más tarde qué tipo de comida podía haber allí. Quedó aterrorizado cuando descubrió que era una ratonera. Fue corriendo al patio de la Granja a advertir a todos: "¡Hay una ratonera en la casa, una ratonera en la casa!"

La gallina, que estaba cacareando y escarbando, carecía por completo de empatía y levantando la cabeza dijo: "Discúlpeme Sr. Ratón, yo entiendo que es un gran problema para usted, más no me perjudica en nada, no me incomoda."

El ratón fue hasta el cordero y le dice: "¡Hay una ratonera en la casa, una ratonera!" "Discúlpeme Sr. Ratón, más no hay nada que yo pueda hacer, a no ser orar. Quede tranquilo que el señor será recordado en mis oraciones."

El ratón se dirigió entonces a la vaca. "¿El qué, Sr. Ratón? ¿Una ratonera? ¿Pero acaso, estoy en peligro? ¡Pienso que no!"

Entonces el ratón volvió para la casa, cabizbajo y abatido, para encarar a la ratonera del granjero. Aquella noche se oyó un gran barullo, como el de una ratonera atrapando su víctima. La mujer del granjero corrió para ver lo que había atrapado. En la oscuridad, ella no vio que la ratonera atrapó la cola de una cobra venenosa. La cobra picó a la mujer. El granjero la llevo inmediatamente al hospital. Ella volvió con fiebre.

Todo el mundo sabe que, para alimentar alguien con fiebre, nada mejor que una sopa. El granjero agarró su cuchillo y fue a buscar el ingrediente principal: la gallina.

Como la enfermedad de la mujer continuaba, los amigos y vecinos fueron a visitarla. Para alimentarlos, el granjero mató el cordero.

La mujer no mejoró y acabó muriendo. Mucha gente fue al funeral. El granjero entonces sacrificó la vaca para alimentar a todo el pueblo.

# FÁBULA DEL RATÓN Y LA RATONERA

**FICHA 5**

# • Análisis de una noticia

**COMPLEMENTARIA.** Actividad que pretende que cada participante reflexione y profundice en la empatía, el altruismo y sus beneficios.

## Objetivo

- ◆ Sensibilizar sobre la importancia y beneficios de la empatía.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se reparte a cada participante una fotocopia de una noticia actual en la que se refleje un comportamiento empático y altruista y sus beneficios.
- ◆ Se solicita que lean individualmente la noticia y reflexionen sobre ella.
- ◆ Se establece un debate sobre las reflexiones clave, para continuar se solicitan ejemplos de situaciones reales en las que ser empático y altruista es beneficioso para sí mismo/a y para el conjunto.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - La empatía facilita la convivencia.
  - La antesala de un comportamiento altruista es la empatía.
  - Las personas empáticas y altruistas son admiradas.
  - La empatía es beneficiosa para todas las personas implicadas. El primer beneficio es una sensación de bienestar y mejora en la convivencia, pero otras veces también existen beneficios de otro tipo.

## Material adjunto

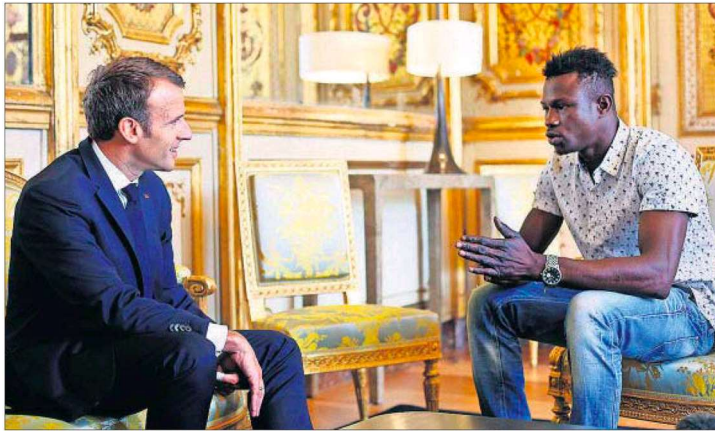
- ◆ Documento 5.1 Análisis de una noticia.

## Duración

- ◆ 15 minutos.



Lee atentamente la siguiente noticia y reflexiona sobre ella.



El presidente Emmanuel Macron recibe ayer a Mamoudu Gassama en el Elíseo. / T. CAMUS (REUTERS)

Macron concede la nacionalidad a Mamoudu Gassama, el inmigrante de Malí que salvó a un niño colgado de un balcón trepando por la fachada del edificio

## El Spiderman sin papeles deja sin aliento a Francia

SILVIA AYUSO. París Mamoudu Gassama tenía grandes sueños cuando, hace ocho meses, llegó sin papeles procedente de Malí en busca de una vida mejor en Francia. Pero el pasado sábado, solo buscaba un sitio donde ver la final de la Champions con su novia. Sus planes, y su vida, cambiaron bruscamente cuando escuchó los gritos de un grupo de personas agrupadas ante un edificio del distrito XVIII de París. Como muchos, elevó la vista siguiendo la mirada de la gente que observaba horrorizada cómo un niño pequeño colgaba suspendido de una mano de uno de los balcones de la vivienda. Y tomó una decisión que lo ha convertido en el nuevo héroe de Francia: rápido, empezó a escalar a pulso cuatro pisos por la fachada de la casa hasta llegar al balcón y salvar al pequeño metiéndolo en la vivienda. Un gesto altruista que en solo 48 horas ya ha transformado su vida, dado que el Gobierno francés ha anunciado que recibirá la nacionalidad francesa.

“No dudé. Vi a un niño de cuatro años en esa situación y no pensé en nada, solo en que había que salvarlo y, gracias a Dios, lo salvé”, ha relatado Gassama una y otra vez desde entonces. Eso sí, agregaba ayer a la emisora BFM TV con una sonrisa tímida, sorprendido aún de la enorme atención que ha atraído, “cuando entré en el apartamento, mis piernas empezaron a temblar”.

El vídeo de la gesta grabado por un transeúnte se ha vuelto viral. Gassama, de 22 años y que hace menos de uno se jugó la vida, como miles de inmigrantes más, atravesando África para salir desde Libia en una precaria embarcación que lo llevó a la costa italiana y luego a Francia, ya es conocido como el Spiderman sin papeles. El domingo, recibió la fe-



Imagen de la escalada de Gassama para rescatar al niño en París.

“Cuando entré en el apartamento, mis piernas empezaron a temblar”, admite

El padre del menor se enfrenta a una condena de hasta dos años de cárcel

licitación de la alcaldesa de París, Anne Hidalgo. Ayer, fue recibido en el Elíseo por el presidente, Emmanuel Macron, a quien le volvió a contar su gesta. “Bravo”, le dijo el mandatario. “Gracias”, respondió tímidamente Gassama.

Al salir del palacio presidencial, el joven mostró, aún abrumado por su súbita fama y el encuentro con el jefe de Estado, una condecoración por su valor que le había entregado el mandatario. Ma-

cron le prometió que su situación será regularizada rápidamente y que podrá obtener la ciudadanía francesa. Además, le propuso trabajar como bombero en París. El ministro del Interior, Gérard Collomb, aseguró ayer que se ocupará “de que su demanda de naturalización sea aceptada lo antes posible”. Porque “la patria reconoce a un gran hombre”, añadió.

Menos ejemplar ha sido la actuación del padre del pequeño. Se trata de un hombre de 37 años y sin antecedentes que ha admitido que dejó a su hijo solo —la madre vive en la isla de Reunión con parte de la familia— para “ir a hacer unas compras”. “El problema”, explicó el fiscal, François Molins, en televisión, “es que tardó en regresar, simplemente porque al salir de la tienda se puso a jugar a Pokemon Go”. El domingo fue puesto bajo detención provisional por dejación de la obligación parental. El juicio tendrá lugar en septiembre. Se enfrenta a una condena de hasta dos años de cárcel y 30.000 euros de multa.

**FICHA 6**

# • Asumir la responsabilidad

**PRIORITARIA.** Para practicar una buena manera de asumir la responsabilidad ante un desencuentro.

## Objetivos

- ◆ Afianzar el conocimiento sobre el proceso de asunción de responsabilidad.
- ◆ Profundizar en lo ya aprendido sobre estos temas.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se pide a cada participante que se dividan en parejas (en caso de que se trate de un número impar de participantes se unirá la persona que se quede sin pareja, creando un grupo de tres).
- ◆ Cada pareja debe practicar mediante “role playing” los tres pasos del proceso de asunción de responsabilidad, creando diversas situaciones ficticias.
- ◆ El/la facilitador/a paseará viendo como las distintas parejas hacen el ejercicio, reforzando y corrigiendo lo que haga falta.
- ◆ Por último, se elegirá una o varias parejas para que realicen el “role playing” frente al resto, reforzando y corrigiendo lo que sea necesario.

## Material adjunto

Sin material adjunto

## Duración

- ◆ 15 minutos.

## FICHA 7

# • Mi delito

**PRIORITARIA.** A través del análisis del delito, lograr una mayor asunción y empatía.

### Objetivo

- ◆ Analizar el delito cometido.
- ◆ Aumentar la asunción delictiva.
- ◆ Analizar las consecuencias del propio delito.
- ◆ Aumentar la empatía con la víctima.

### Desarrollo de la actividad

- ◆ Se entrega el documento 7.1 y se pide que describan lo más objetivamente posible cómo ocurrió el delito o uno de los delitos por los que están en el presente Taller. Una vez escrito, se invita a que compartan cómo se han sentido, si les ha costado, etc. También se pide algún/a voluntario/a para leerlo en alto.
- ◆ Se pide a cada participante que se ponga lo más cómodo posible, que cierre los ojos y que trate de imaginar a una de las víctimas de su delito y que intente visualizar los hechos desde su perspectiva. Es decir, que intente empatizar con la víctima. \*Nota: En algunos casos o tipos delictivos será fácil identificar a la víctima, pero en otros resultará más complicado al estar más difuminada y, por tanto, es posible que les cueste. En estos casos, se indicará que piensen en alguien que lo ha podido sufrir de alguna manera (por ejemplo, alguien que trabaja en una tienda cuando se da cuenta de que le han hurtado; o, para delitos contra la salud pública, una persona drogodependiente que compra una dosis de una droga que quiere pero que a la vez le está haciendo daño, etc.)
- ◆ Se entrega el documento 7.2 y se pide que traten ahora de describir el delito como si lo escribiese la víctima en primera persona. Una vez escrito, se invita a que compartan cómo se han sentido, si les ha costado, si han sacado alguna conclusión, etc. También se pide voluntarios/as para leerlo en alto.
- ◆ Se entrega el documento 7.3 y se pide que escriban una carta (se especifica que no se mandará) a la víctima, intentando escribirla con la sensación que han tenido cuando han empatizado con ella. Una vez escrita, se invita a que compartan cómo se han sentido, si les ha costado, si han sacado alguna conclusión, etc. También se pide voluntarios/as para leerla en alto.

**◆ Reflexiones clave:**

- Es habitual que neguemos, justifiquemos o minimicemos nuestros delitos para no sentirnos mal.
- En cada delito siempre hay víctimas y consecuencias negativas, aunque nos resulten difíciles de identificar.
- Entender las consecuencias de nuestros actos y empatizar con las víctimas ayuda a no volver a hacerlo.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 7.1 Descripción del delito.
- ◆ Documento 7.2 Delito contado por la víctima.
- ◆ Documento 7.3 Carta a mi víctima.

**Duración**

- ◆ 35 minutos.



7.1



A continuación describe de la manera más objetiva posible el delito (o uno de los delitos) que ha hecho que estés participando en este Taller.

**DESCRIPCIÓN DEL DELITO**

## 7.2

Trata de ponerte en el lugar de la víctima de tu delito e intenta contarlo desde su punto de vista, como si fuese ella la que escribiera en este papel.



## DELITO CONTADO POR LA VÍCTIMA

**7.3**



Esríbele una carta imaginaria a la víctima de tu delito. Escribe lo que quieras (por ejemplo: qué pasó, qué te llevó a hacerlo, cómo te sientes, cómo crees que ella se siente, discúlpate etc.)

**CARTA A MI VÍCTIMA**



**BLOQUE II**

**¿CÓMO ME**

**RELACIONO?**

BLOQUE II ¿CÓMO ME RELACIONO?

## HERRAMIENTA 5

DIVERSIDAD Y DERECHOS HUMANOS



**TODAS LAS PERSONAS SOMOS DIFERENTES**

## CONTENIDO

### Introducción

### Objetivos

### Estructura y temporalización de la sesión

### Inicio de la sesión

### Desarrollo de la sesión

#### **Diversidad: Factores que dificultan su consideración positiva**

- La percepción de la diversidad
- Estereotipos
- Prejuicios
- Un ejemplo de discriminación: la desigualdad de género

#### **Identidad personal y social**

#### **Derechos humanos y libertades**

- Breve historia de la Declaración de los Derechos Humanos
- Nuestros deberes frente a nuestros derechos

#### **Respeto a la biodiversidad**

### Despedida y cierre

### Hoja de resumen de la sesión

### Fichas y documentos de dinámicas

## Introducción

El proceso de globalización en el que nos encontramos inmersos en la actualidad, causa y consecuencia a la vez del desarrollo de las comunicaciones, de los transportes y de las tecnologías de la información y la comunicación, ha contribuido de manera decisiva al encuentro entre diferentes culturas. En el pasado, aun siendo conocedores de la existencia de otras formas de vivir, solo unos privilegiados/as viajantes o aventureros/as tenían la posibilidad de confrontarse con su existencia. Sin embargo, hoy en día se produce en muchas ocasiones la yuxtaposición de personas con formas culturales distintas en un mismo espacio territorial. Esto fomenta el conocimiento y el reconocimiento expreso de aquello que nos resulta ajeno y que al interactuar con ello nos supone un enriquecimiento, lejos de resultarnos amenazante. Esto se debe a que establecemos lazos de vecindad, amistad e incluso de familia con personas diferentes, lo que necesariamente ha de conducirnos a un mayor nivel de tolerancia, respeto, comprensión mutua, colaboración y convivencia.

Se trata de que aprendamos que lejos de ser una fuente de conflicto y de separación, la diversidad, la coexistencia de formas distintas de hacer cultura, es un potencial positivo para nuestro desarrollo personal, que ha de hacernos mejores.

Al igual que la diversidad biológica es necesaria para la existencia de la vida, la diversidad cultural lo es para la existencia del ser humano como tal ser humano. La diversidad es la constante por excelencia de nuestro planeta Tierra: son diversos, distintos los ríos, los mares, las montañas, los árboles, las flores, las piedras, los perros, las aves,..... y los seres humanos. De la necesidad de respetar la diversidad natural también se hablará al final de esta herramienta.

## Objetivos

- ◆ Aprender a apreciar las diferencias, fomentar su respeto y el reconocimiento de las mismas como una de las mayores riquezas humanas.
- ◆ Conocer la relación entre los estereotipos, los prejuicios y la discriminación para combatirlos y mejorar el entendimiento entre las personas, la convivencia y la colaboración, evitando la discriminación de todo tipo.
- ◆ Identificar los principales rasgos de diversidad humana: género, cultura, capacidades, edad, religión, nacionalidad... y comprender la fluidez de nuestra identidad.
- ◆ Comprender la importancia de la Declaración Universal de los Derechos Humanos y la necesidad de defenderla individualmente como reconocimiento a la dignidad humana y fomento de la igualdad, a través de nuestras obligaciones
- ◆ Aprender a tener en cuenta las emociones, los puntos de vista y las perspectivas de las otras personas, como primer paso para desarrollar los conceptos de derechos humanos y el respeto a los mismos.
- ◆ Promover el respeto a la naturaleza y su diversidad por medio de conductas sostenibles.

## ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACION DE LA SESION

INICIO Y BIENVENIDA			2 minutos
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tipo	CONTENIDO	ORIENTACION	DURACIÓN
Dinámica	Agrupamos lo diverso	Prioritaria	10 minutos
DIVERSIDAD: FACTORES QUE DIFICULTAN SU CONSIDERACIÓN POSITIVA			
Exposición	<b>Percepción de la diversidad. Estereotipos, prejuicios y discriminación</b>		15 minutos
Dinámica	¿En qué lado estás?	Prioritaria	20 minutos
Dinámica	¿Qué es sexo y qué es género?	Prioritaria	15 minutos
Exposición	<b>Un ejemplo de discriminación: La desigualdad de género</b>		10 minutos
Dinámica	¿Qué pasa en realidad?	Complementaria	5 minutos
IDENTIDAD PERSONAL Y SOCIAL			
Exposición	Identidad personal y social		15 minutos
Dinámica	Descubriendo mi identidad	Prioritaria	15 minutos
DESCANSO			30 minutos
DERECHOS HUMANOS Y LIBERTADES			
Exposición	<b>Breve historia de Declaración Universal de los Derechos Humanos</b>		10 minutos
Dinámica	Entrega y lectura de los 30 Derechos Humanos	Prioritaria	10 minutos
Exposición	<b>Nuestros deberes frente a los Derechos</b>		10 minutos
Dinámica	No hay derechos sin deberes	Prioritaria	15 minutos
Dinámica	Mira a la persona	Prioritaria	25 minutos
BIODIVERSIDAD			
Exposición	Respeto a la biodiversidad		15 minutos
Dinámica	¿Consumo de manera responsable?	Prioritaria	15 minutos
CIERRE Y DESPEDIDA			5 minutos



## INICIO DE LA SESIÓN

- ◆ El/la facilitador/a de la sesión inicia la jornada dando la bienvenida a las personas asistentes.
- ◆ Presentación del tema previsto para el día, señalando los horarios de inicio, receso y finalización.
- ◆ Se detalla el objetivo general de la misma.
- ◆ Se recuerda las reglas básicas de respeto: no interrupción, no acaparar la atención y al tratarse de un tema que puede generar un espacio donde las personas compartan experiencias particulares, se plantea desde el inicio que sean tratadas con discreción, respeto y apoyo.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

Se realiza la dinámica **Agrupamos lo diverso**. Prioritaria (Ficha 1)

*Iniciamos la sesión con un ejercicio muy elemental de clasificación de objetos con el fin de hacernos conscientes de nuestra tendencia a clasificar de manera homogénea los elementos diversos que percibimos, al ser parecidos. Será una actividad introductoria experiencial para poder entender los conceptos relacionados con la diversidad.*

### 1. Diversidad. Factores que dificultan su consideración positiva

#### 1.1 La percepción de la diversidad

Los seres humanos, por economía perceptiva, tendemos a clasificar unidades diversas en *grupos* a través de determinados elementos comunes que tienen esas unidades (el color de la piel, la presencia o no de alas en los animales, etc.). Dicho de otro modo, **en lo diverso somos capaces de reconocer elementos comunes**.

Ese agrupamiento responde a una manera de percibir semejante a la de una lente de una cámara fotográfica, a un zoom; una cuestión de ajuste en nuestra mirada. Así, por ejemplo, a pesar de las grandes diferencias que existen entre las hojas de los árboles, cuando abrimos mucho la lente las reconocemos a todas como hojas de árboles, pero al contrario, si ajustamos la lente vemos que esos elementos están plagados de diferencias (poco se parece la hoja de un castaño a la de un pino) y podemos establecer nuevos grupos dentro de un grupo. Por ello, la diversidad de los objetos, los animales, las plantas, los seres humanos, etc. NO nos permite su clasificación en compartimentos cerrados, estancos. Si bien a efectos perceptivos y de conocimiento es en ocasiones útil y necesario, a efectos de nuestra comprensión global del mundo no es suficiente, porque nos impide conocer y apreciar la riqueza de esa diversidad así como su importancia para la convivencia y la interacción.

Dicho de otro modo, los distintos elementos o miembros de un conjunto percibidos por mí como un grupo compacto de acuerdo a un rasgo o una característica (el color de la piel, la

presencia o no de alas en los animales, etc.) poseen rasgos o características que son comunes a otros miembros de otros grupos (aves que corren como otros animales sin alas, como el avestruz, el pingüino, o personas de piel negra que hablan el mismo idioma que una de piel blanca) Elijamos el criterio que elijamos de clasificación, debido a nuestras experiencias, intereses o necesidades, nunca ningún grupo, por homogéneos que con el zoom abierto nos puedan parecer sus elementos, será uniforme y es que una sociedad o cualquier grupo en el que todos los componentes fueran idénticos sería una sociedad o un grupo muerto.

Los seres humanos compartimos la misma esencia. Tenemos unas características que son inherentes a la condición humana y que no varían aunque estemos separados por factores geográficos, históricos, culturales, etc. Sin embargo sí que varían otros aspectos (expresiones culturales) que nos enriquecen en nuestra relación. Al igual que dos hojas no vuelan de la misma manera ante el mismo viento, los seres humanos también varían sus expresiones culturales; comen de distinta manera, visten de distinta manera,... Sin embargo, existen algunos aspectos que vamos a detallar, que nos impiden considerar toda esta diversidad de formas como una de las mayores riquezas humanas a respetar y fomentar.

## 1.2 Estereotipos

Un grupo de personas es diverso, y cualquier otro grupo en contraposición, igualmente lo es, incluso podemos encontrar más semejanzas que diferencias.

Entre los elementos que condicionan nuestra percepción sobre otro grupo vamos a destacar los estereotipos. Los estereotipos se refieren a la **creencia** que se tiene sobre todos los componentes de un grupo basada en un único elemento. Esto es, asumir que una característica o forma de expresión cultural de algunas personas de un grupo es compartida por la totalidad de integrantes de ese grupo (por ejemplo, en España todo el mundo se echa la siesta). Al ser una imagen simplificada, los estereotipos reducen nuestra capacidad para percibir las diferencias entre los miembros de un grupo distinto al nuestro y, esa rigidez en la clasificación basada en un único elemento, nos impide apreciar la diversidad de formas dentro de un mismo grupo al que le suponemos que todos sus elementos se comportan igual, **ignorando** y desconociendo otras muchas características. Por tanto, el estereotipo responde a una actitud simplista y generalizada sobre un grupo de personas, de forma que proyectamos ideas sobre ellas y pensamos que todas son así o se comportan así, obviando la individualidad y el hecho de que las personas actúan dependiendo de las situaciones y los momentos. Siendo español/a puedo echarme la siesta o no, igual que lo hacen en Francia, o puedo asistir a un funeral sin ser creyente.

## 1.3 Prejuicios y Discriminación

El prejuicio es la valoración negativa que hacemos de un estereotipo o la actitud negativa que adoptamos frente a él. Es, por tanto, una **respuesta emocional** frente a un elemento distintivo, que condiciona nuestra percepción de los "otros/as", no sustentada en el conocimiento, sino en la ignorancia y nos impide el diálogo y la relación con ellos/as pues los percibimos como una amenaza, nos infunden miedo y los rechazamos.

Tanto los estereotipos como los prejuicios condicionan la percepción que hacemos de otras personas, pero mientras que los estereotipos no tienen por qué llevar a la discriminación, los prejuicios están en la base de las actitudes discriminatorias cuando implican una valoración jerárquica de dominación y pueden tener graves consecuencias en la convivencia hasta llegar a la violencia y la agresión a otras personas. Así, discriminar es otorgar un trato diferenciado a las personas de acuerdo a determinadas características que se valoran como negativas.

Se realiza la dinámica **¿En qué lado estás?** Prioritaria (Ficha 2)

## 1.4 Un ejemplo de discriminación: La desigualdad de género

Mientras el **sexo** se refiere a los rasgos biológicos y anatómicos distintivos entre hombres y mujeres y que están al servicio de la reproducción de la especie, el **género** se refiere a un conjunto de normas, expectativas y conductas diferenciadas que son aprendidas y que configuran una identidad.

Se realiza la dinámica **¿Qué es sexo y qué es género?** Prioritaria (Ficha 3)

En nuestras sociedades existen unas **expectativas** socialmente definidas para cada uno de los géneros, de forma que unas conductas se consideran apropiadas para uno de los géneros pero no para el otro. Así, tradicionalmente lo masculino está asociado al ámbito público, a la independencia económica y al poder, esperando que sea el mantenedor de la familia, mientras que lo femenino se asocia al ámbito privado, no remunerado, de escaso prestigio y de predominancia afectiva y relacional, de forma que en el ámbito privado se invisibiliza el trabajo del hogar y el cuidado, el trabajo reproductivo. Estas expectativas son los estereotipos sobre los que se realiza una valoración jerárquica de dominación, atribuyendo un valor positivo a lo masculino y un valor inferior a lo femenino que acaba traduciéndose en una actitud y comportamiento excluyentes y discriminatorios hacia una persona en razón de su sexo: Machismo. El sexismo, como toda discriminación, es la acción u omisión que reproduce desigualdades en el acceso a recursos, a determinadas actividades laborales o profesiones, o la participación en costumbres y festividades, por ejemplo, pues los roles y expectativas en nuestra forma de relacionarnos y de percibir las diferencias se transmiten de generación en generación para justificar divisiones en el trabajo productivo y reproductivo que no están basadas en la biología. El sexismo también se refiere a otras identidades de género (gays, lesbianas, transexuales, transgenero) y como cualquier discriminación, como vimos en el apartado anterior, puede desembocar en acoso, menosprecio, violencia o agresiones, violencia de género en este caso.

Se podrá realizar la dinámica **¿Qué pasa en realidad?** Complementaria (Ficha 4)

Por último, cabe hacer mención al reflejo que tiene este tipo de discriminación en el lenguaje; el lenguaje tiende a ocultar a la mujer con un empleo abusivo del masculino para englobar ambos géneros, por otra parte, desvaloriza y connota menosprecio en los femeninos (sargento/sargenta, mujer pública, etc.) y utiliza expresiones estereotipadas que suponen menosprecio (marujas).

*Se puede invitar a que, por su cuenta, analicen el contenido de las letras de alguna canción o chistes, llenos de estereotipos, prejuicios y expectativas sobre el comportamiento de la mujer.*

Otros ejemplos de discriminación, en términos muy parecidos a los del género, son los que se producen por razón de la edad o distintos niveles de capacidad.

A la vista de la diversidad humana cabe concluir que:

- ◆ Hemos de aumentar nuestro conocimiento sobre las personas que consideramos distintas, no reduciendo nuestro conocimiento y nuestras creencias al estereotipo.
- ◆ No debemos dejarnos guiar exclusivamente por nuestras emociones, por los prejuicios.
- ◆ No debemos valorar las diferencias de manera jerárquica, sino respetarlas y valorarlas positivamente y guiarnos por los Derechos Humanos que más tarde abordaremos.

## 2. Identidad personal y social

La identidad está constituida por un conjunto de rasgos propios de un individuo (personal) o de una comunidad (social) que caracterizan al sujeto o a la comunidad frente al resto de personas. No obstante, este conjunto de rasgos no debe entenderse como algo externo a los propios individuos, como una categorización impuesta desde fuera y referente a aspectos estáticos, sino que la identidad es un **proceso construido socialmente**. Construimos nuestra identidad como personas individuales y como pertenecientes a un grupo en nuestra relación con otras personas. Por tanto, la identidad se construye, se deconstruye y se reconstruye siempre en relación *a* otras personas y en relación *con* las otras personas.

**En relación a otras personas.** Toda persona y grupo se compara en referencia a algún rasgo o criterio a otras personas y grupos. Así. Por ejemplo, soy madrileño en relación a otros pueblos de España, pero soy español/a en relación a otros/as habitantes de Europa como un alemán/a, pero soy europeo/a en relación a los/las habitantes del continente africano y así sucesivamente. Es una cuestión de ampliar el círculo al que me considero que pertenezco, sin olvidar que la pertenencia a un grupo nos aporta seguridad, apoyo y bienestar, pues le solemos atribuir a ese grupo características positivas y nos hace más sensibles a las necesidades de ese grupo

**En relación con otras personas.** La identidad se construye, frente a las diferencias que apreciamos en otras personas sólo cuando nos relacionamos con ellas. Sin relación con ellas (las personas) no podemos construir nuestra identidad. Pero esto no significa que la construcción de la identidad tenga que ser realizada como una relación de antagonismo. No se construye *contra* “ellas”, sino *con* ellas.

La identidad **no es estática** y definitiva una vez alcanzado algún tipo de sentimiento de pertenencia, sino que es un **aspecto fluido** que se va configurando a lo largo de la vida. Nuestra identidad se refiere a nuestra trayectoria vital: de dónde vengo, a dónde voy, dónde estoy ahora. Los seres humanos podemos por voluntad propia entrar y salir de un grupo. Así, a lo largo de la vida, somos hijo/as pero puede que más tarde seamos padres/madres o que nos consideremos profesionales, pero en otro momento pasamos a formar parte del grupo de personas en paro. Incluso un aspecto que puede considerarse a simple vista bastante estático

como el género, no lo es, es un proceso construido socialmente y en algunas culturas va cambiando con la edad.

No existe una sola identidad sino que a lo largo de mi experiencia me doto de **diversas identidades**. Así, la identidad **es transversal**, no es monolítica, no se refiere a la pertenencia a grupos cerrados, de forma que cuando nos relacionamos con otras personas nos identificamos con unos rasgos y no con otros pero la identificación nunca es absoluta y plena porque dentro de cada grupo hay personas diversas y únicas. Puedo reconocerme como mujer occidental e identificarme con los modos culturales occidentales, pero puede que me identifique más con una mujer asiática con la que seguramente compartiré más rasgos, necesidades, inquietudes, intereses que con un hooligan de Liverpool, seré en ese caso antes mujer que occidental, mi identidad femenina pesará más que mis rasgos de occidentalidad. Estos sentimientos de pertenencia a grupos que en principio pudieran parecernos bastante ajenos se producen debido a que, dentro de cada una de las personas, coexisten diversas identidades (género, religión, clase social, región, aficiones, alimentación, etc.). Para definirme como persona tengo que hablar de muchos aspectos, de distintas dimensiones, que me sitúan en la intersección de múltiples grupos (español/a, campesino/a, creyente, vegetariano/a, rubio/a, soltero/a, etc.), pues el origen de mi identidad es múltiple y diverso. **Sin diversidad no se podría construir la identidad** al no existir elementos distintos con los que identificarnos. Esta infinita diversidad nos lleva a la universalidad de la dimensión humana, por encima de las diferencias. Y es que lo común a todos los seres humanos es su diversidad, es que todas las personas somos distintas.

Se realiza la dinámica **Descubriendo mi identidad**. Prioritaria (Ficha 5)

*Por tanto, y a modo de conclusión, ante la pregunta ¿A qué grupo pertenezco yo? hemos de concluir que nuestro grupo de pertenencia es el de los **Seres Humanos**, que nuestra identidad común es la humanidad, como algo universal, por encima de cualquier diferencia no esencial.*

### 3. Derechos Humanos y Libertades

La Declaración Universal de los Derechos Humanos es un referente de la universalidad de los derechos inherentes a la cualidad de ser humano. Es un código ético, una especie de reglas del juego con las que la humanidad, reconociendo su unidad como grupo, se ha dotado a sí misma.

#### 3.1 Breve historia de la Declaración Universal de los Derechos Humanos

El espanto sentido tras las atrocidades cometidas por muchos seres humanos contra otros seres humanos durante la Segunda Guerra Mundial, está en el origen de esta Declaración. Fue elaborada por representantes de numerosos y diversos países del planeta. La discusión para su elaboración giró en torno a dos cuestiones fundamentales:

- ◆ Las distintas concepciones de derechos humanos que tenían los Estados. Así, los países occidentales proponían proteger las libertades individuales clásicas, con el fin de que cualquier persona pueda participar en la vida social y política en condiciones de igualdad; son

los **Derechos Civiles y Políticos** como, por ejemplo, la libertad de movimiento, la igualdad ante la ley, la libertad de opinión y expresión, la libertad de pensamiento, conciencia y religión, el derecho a un juicio justo, la prohibición de la tortura y la esclavitud, etc. Sin embargo, el bloque soviético y los países latinoamericanos pusieron el énfasis en los **Derechos Económicos, Sociales y Culturales** que incluyen, por ejemplo, el derecho al trabajo en condiciones justas, a la protección social, a la vivienda digna, a la educación, etc.

- ◆ El nivel de obligatoriedad de respeto a los derechos que estaban dispuestos a aceptar. Hubo también dos posturas contrapuestas: los Estados que apostaron por la elaboración de una declaración genérica de derechos humanos que sólo tuviese fuerza moral y los que apoyaron que incluyese derechos pero también obligaciones e instrumentos que garantizaran su cumplimiento por parte de los Estados, no porque todos los seres humanos sean iguales (que ya hemos visto que todos son diferentes), sino porque todos los seres humanos tienen las mismas necesidades de comida, libertad, un futuro sostenible, etc.

La Declaración fue aprobada en 1948 sin recibir ningún voto en contra. Cuenta con un preámbulo y 30 artículos que establecen una amplia gama de derechos humanos, a los que todos los hombres y mujeres tienen derecho sin distinción de ningún tipo, como dice el art. 2

Se realiza la dinámica **Los 30 Derechos Humanos. Prioritaria (Ficha 6)**

A pesar de la distinción entre ambos tipos de derechos señalada más arriba, todos los derechos que recoge la Declaración **son indivisibles, están relacionados entre sí y son interdependientes**. Esto significa que, en la práctica, la violación de un derecho concreto comporta, en muchos casos, la violación de otros. Por tanto, no es suficiente con respetar algunos derechos humanos y violar otros, pues todos están relacionados, dependen unos de otros y todos tienen la misma importancia para la dignidad humana.

### 3.2 Nuestros deberes frente a los derechos

Los derechos no se sostienen por sí solos ni, tampoco exclusivamente, a través del cumplimiento de los mismos por parte de los Estados, sino que han de ser mantenidos a través del cumplimiento de las obligaciones individuales de todas y cada una de las personas. Para que los derechos humanos sean una realidad, debemos tenerlos presentes como personas individuales en nuestras relaciones de amistad, vecindad, parientes, compañeros/as, etc. Y es que sólo a través de los **deberes individuales**, de nuestras obligaciones, puede conseguirse el respeto a muchos de los derechos que no se conseguiría con el mero cumplimiento de las obligaciones de los estados. En un mundo en el que se producen continuas violaciones de los derechos (desigualdad, injusticias, persecuciones, etc.) es más importante que nunca falte el respeto individual a los mismos.

Hay derechos porque hay deberes y unos son el envés de los otros, debiendo integrar en nuestro comportamiento y actitud personal la práctica de los derechos humanos en el día a día. En este sentido la propia Declaración proclama que “cada individuo y cada órgano de la sociedad

tiene la responsabilidad de promover el respeto por los derechos y libertades”. Por tanto cabe concluir dos cuestiones fundamentales en el respeto a los Derechos Humanos:

- ◆ La mejor defensa de los derechos humanos son nuestras propias actitudes y comportamientos individuales, adquiriendo un compromiso de cumplimiento
- ◆ No puede tenerse una concepción absoluta de los derechos, sino que para poderlos respetar existen limitaciones a ellos como consecuencia de los deberes que cualquier persona tiene hacia la comunidad superando el individualismo basado en “mis derechos”

Se realiza la dinámica **No hay Derechos sin Deberes**. Prioritaria (Ficha 7)

Además de los distintos tipos de derechos humanos, la Convención de Ginebra de 1951 establece los derechos de los/as refugiados/as y determina una protección internacional especial para aquellas personas que se han visto obligadas a huir.

Se realiza la dinámica **Mira la persona**. Prioritaria (Ficha 8)

#### 4. Respeto a la biodiversidad

Respetar los derechos de las personas mediante el cumplimiento de nuestras obligaciones no implica hacerlo pensando exclusivamente en el presente, sino que es necesario hacerlo para que en el futuro la especie humana pueda seguir disfrutando de un nivel de vida adecuado. Y al igual que el ser humano es diverso, también lo son el resto de seres vivos y el propio lugar de residencia: nuestro planeta. Por ello, porque los seres humanos tienen derecho a un futuro y a otros derechos como la salud, resulta necesario preservar la biodiversidad y mantener el equilibrio ecológico mediante comportamientos individuales de sostenibilidad, satisfaciendo las necesidades actuales sin comprometer los recursos y posibilidades de futuras generaciones. A estos fines, destacamos los comportamientos siguientes:

- ◆ **Un consumo responsable.** Vivimos en una sociedad que favorece el consumismo, el usar y tirar. Una manera de saber si un país pertenece al llamado primer mundo o al tercer mundo es comparando sus basuras, que en el primer caso suelen estar menos aprovechadas. Supone ajustar los hábitos de consumo a nuestras necesidades reales y a las del planeta, escogiendo opciones que favorezcan el medio ambiente (por ejemplo, prescindir de los productos que utilizan materias primas que reducen el hábitat de los animales mediante la deforestación, como el aceite de palma o la madera no certificada) y la igualdad social (respeto a los derechos sociales y laborales de las personas que los han elaborado). En esta misma línea se hace necesaria una reflexión sobre alternativas que minimicen la explotación de los recursos naturales: comprar de segunda mano, reutilizar, intercambios, reparación.
- ◆ **Evitar el maltrato animal.** El respeto a otras especies, además de preservar la biodiversidad, implica una exigencia moral ante seres que se encuentran, en principio, en una escala evolutiva inferior. Frente al *especismo*, que supone infligir dolor a otras especies por el hecho de “no ser como nuestra especie”, incluso en manifestaciones culturales festivas, tenemos la obligación moral y la responsabilidad de su bienestar. En este sentido se hace necesaria una reflexión sobre una dieta y una ropa libres de crueldad animal (por ejemplo, ropa sin pieles y alimentos que no procedan de la ganadería y granjas de producción intensiva). Como señaló

Albert Schweitzer, premio Nobel de la Paz 1952, "*Cualquiera que esté acostumbrado a menospreciar la vida de cualquier ser viviente está en peligro de menospreciar también la vida humana*",

- ◆ **Respeto al medio ambiente.** Las elecciones que hacemos en el supermercado repercuten, no sólo en la vida de los animales y en su bienestar, sino en todo el planeta y en el mantenimiento de su diversidad. Así resulta conveniente consumir productos de temporada y productos de cercanía, pues en ambos casos se reduce la contaminación por el transporte. Evitar los productos con excesivo empaquetamiento y ser responsables con nuestros desechos, reciclando y reutilizando, plásticos y envases fundamentalmente. Igualmente resulta necesario ser responsables con el consumo de energía y agua. Todo ello contribuye a reducir nuestra *huella de carbono*.

Se realiza la dinámica **¿Consumo de manera responsable?** Prioritaria (Ficha 9)

Carecería de sentido promover el respeto a los derechos de las personas si no defendemos el respeto al lugar donde habitan con el fin de poder tener una vida digna. Por ello, y gracias a un paulatino progreso en la conciencia moral de la humanidad, muchas de las conductas contra el respeto a otras especies y al medio ambiente están siendo incluidas en los ordenamientos penales de muchos estados.

## CIERRE Y DESPEDIDA

- ◆ Daremos fin a la sesión insistiendo en las reflexiones más importantes trabajadas para lo que se entregará la hoja resumen con las ideas clave de la sesión.
- ◆ Preguntaremos qué les ha parecido el tema del día. Se podrá aplicar el cuestionario de evaluación.
- ◆ Invitaremos a que continúen el aprendizaje en el futuro desde la práctica de los temas tratados.



## RESUMEN DE LA SESIÓN



En la diversidad podemos reconocer elementos comunes



Lo importante no es ser iguales, sino respetarnos como diferentes



Las desigualdades de género no se deben a las diferencias de sexo



Nuestra identidad común es la de ser Seres Humanos



La mejor defensa de los Derechos Humanos es el cumplimiento de nuestras obligaciones



Disfrutar de los Derechos Humanos sólo es posible en un planeta con futuro

## FICHA 1

# • Agrupamos la diversidad

**PRIORITARIA.** Dinámica Individual que permite experimentar nuestros sistemas clasificatorios.

## Objetivo

- ◆ Identificar los criterios utilizados para considerar que algo es igual a otro o diferente.
- ◆ Experimentar que la diversidad no puede encerrarse en compartimentos estancos.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se reparte a cada participante una copia del Documento 1.1 (preferiblemente en color) y se les pedirá que en una hoja aparte agrupen los elementos en los grupos que cada cual quiera. Se dará para ello un tiempo de tres minutos
- ◆ Tres o cuatro participantes, expondrán las asociaciones que han hecho de los objetos en grupos y se comentarán los diferentes criterios adoptados. Las agrupaciones pueden ser múltiples y con la puesta en común de las mismas se reflexionará sobre el hecho de que la riqueza de la diversidad impide clasificarla en compartimentos estancos.
- ◆ **Reflexiones clave:** Se establecerá un diálogo orientado en las siguientes cuestiones:
  - ¿Cuáles han sido los criterios utilizados para formar grupos? algunos ejemplos: Personas, animales, plantas, figuras geométricas//Seres vivos y Objetos//Personas, elementos de color rojo, elementos de color verde,...
  - ¿Por qué crees que has utilizado ese criterio? Experiencias, intereses, necesidades,....
  - El criterio utilizado por alguien ¿es mejor que el criterio utilizado por otra persona? (Evidentemente no, porque no hay un único modo de percibir y agrupar)
  - Creado un agrupamiento, ¿es posible seguir estableciendo diferencias y por tanto criterios para crear dentro de un grupo otros subgrupos? (Por ejemplo, dentro de las personas se pueden establecer subgrupos de hombres, mujeres, niños/as o dentro de un grupo de figuras geométricas subgrupos por colores, líneas curvas o rectas, etc...
  - Ningún elemento aunque lo introduzcamos en un mismo grupo es igual a otro elemento del mismo grupo y pueden tener rasgos en común con elementos de otros grupos.

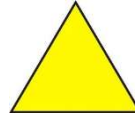
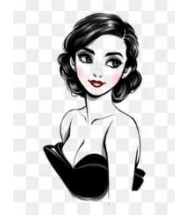
## Material adjunto

- ◆ Documento 1.1

## Duración

- ◆ 10 minutos

1.1



AGROUPAMOS LA DIVERSIDAD

## FICHA 2

## • ¿En qué lado estás?

**PRIORITARIA.** Actividad grupal para el diálogo entre participantes con distintos puntos de vista y la reflexión personal.

## Objetivo

- ◆ Comprender la incidencia de los estereotipos y los prejuicios en nuestra vida cotidiana en relación con los otros grupos y favorecer una reflexión personal sobre nuestro comportamiento.
- ◆ Percibir la posibilidad de cambiar nuestros estereotipos, poniendo a prueba nuestros puntos de vista y los del resto en una dinámica de participación como miembros activos de la sociedad.
- ◆ Promover la aceptación de diferentes puntos de vista.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se colocan cuatro símbolos en las cuatro esquinas del aula, indicando cuatro posiciones: **vv** totalmente de acuerdo, **v** de acuerdo, **xx** totalmente en desacuerdo, **x** en desacuerdo.
- ◆ Cada participante se coloca en el centro del aula mientras el/la facilitador/a lee alguna de las afirmaciones que aparecen más abajo y que elegirá de acuerdo a la composición del grupo, a los aspectos que hayan resultado más relevantes a lo largo de la exposición teórica o por cualquier otra razón.

AFIRMACIONES
Las mujeres son más sensibles que los hombres
Las personas con sobrepeso tiene un carácter más afable
Todas las personas árabes son musulmanas
La clase empresarial solo busca ganar dinero únicamente en beneficio propio
Los hombres tienen mejor predisposición en manejo de maquinaria y mecanismos
Las personas de etnia gitana no tienen interés por integrarse en la sociedad
Los/as habitantes de Cataluña son los/as más egoístas de España
Los/as mejores atletas son negros
La discriminación por razón de sexo hoy en día ya no existe en nuestro país
Las mujeres tienen mucha mayor capacidad para cuidar a nuestros seres queridos
Los/as habitantes de Andalucía son los de menor productividad en España
Las personas paradas prefieren cobrar el subsidio a trabajar por un escaso sueldo
Las personas inmigrantes quitan trabajo a las personas del país receptor

- ◆ Cada participante debe reflexionar sobre la afirmación durante 15 segundos como máximo y elegir la esquina de la habitación que represente su postura respecto a la afirmación. Nadie debe quedarse en el centro o entre dos posiciones, sino que todos han de elegir.
- ◆ Una vez situados, una persona de una de las esquinas explica las razones de haberse situado en esa esquina y otra persona situada en la esquina opuesta rebate las mismas y explica las suyas, durante un máximo de cinco minutos. En el caso de que nadie haya ocupado la esquina opuesta el/la facilitador/a ocupará ese lugar.
- ◆ Finalizado el intercambio de pareceres se solicitará que quien lo desee vuelva a ubicarse en la esquina que represente mejor su postura al haber podido cambiar ésta.
- ◆ El proceso se repite con tres o cuatro frases de las propuestas.
- ◆ **Reflexiones clave.** El/la facilitador/a guiará una reflexión conjunta orientada por las siguientes preguntas:
  - ¿Ha sido difícil elegir? ¿Por qué?
  - ¿Qué sintieron hacia los que opinaban lo mismo y hacia quienes opinaban lo contrario?
  - ¿Es difícil cambiar de opinión?
  - ¿Qué argumentos se han usado, los basados en la razón o aquellos que llaman a los sentimientos?
  - ¿Puede que en realidad ocurra que a veces sólo se escuchan las opiniones más radicales?
  - ¿Cómo nos sentimos cuando nos asignan algún estereotipo?

#### Material adjunto

- ◆ Sin material

#### Duración

- ◆ 20 minutos.

## FICHA 3

# • ¿Qué es sexo y qué es género?

**PRIORITARIA.** Dinámica individual para la reflexión sobre la construcción social del género

## Objetivo

- ◆ Entender cómo los caracteres biológicos (sexo) de las personas se traducen en una construcción social de desigualdad de género.
- ◆ Identificar estereotipos de género.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se entrega a cada participante una copia del documento 3.1 que deberán cumplimentar de manera individual.
- ◆ En un primer momento, deberán escribir en la primera columna las características consideradas ideales de los hombres y de las mujeres en tiempos de sus abuelos y abuelas e indicar si esa idea se sigue manteniendo hoy, para lo que se da un tiempo de unos 5 minutos.
- ◆ Se hará una puesta en común de forma que el/la facilitador/a vaya escribiendo en la pizarra las características señaladas por cada participante y anotando con cruces las veces que se repite. Al mismo tiempo se discutirá si existen discrepancias en el hecho de que ese ideal de conducta se siga manteniendo en la actualidad o no durante unos 10 minutos.
- ◆ Por último, y en sesión plenaria, se irá preguntando cuales de las características anteriores están relacionadas con los aspectos biológicos y cuáles han sido construidas socialmente, esto es, la interpretación social de lo que es masculino y lo que es femenino.
- ◆ Se aprovechará el resultado de lo escrito para impartir los contenidos de este epígrafe. Para ello, el/la facilitador/a guiará una conversación conjunta orientada por las siguientes preguntas:
  - ¿Qué ha cambiado en lo que se espera de las mujeres y de los hombres desde los tiempos de tus antepasados hasta hoy?
  - ¿Por qué creen que ha cambiado? (Lucha de las mujeres, modelos familiares,...)
  - ¿Cuáles de los estereotipos (ideales) pueden estar favoreciendo la desigualdad?
  - ¿Son las diferencias biológicas algo definitorio de la desigualdad de derechos?
  - Si hubiera en el grupo personas de diferentes orígenes culturales se pueden hacer notar diferencias y similitudes que existan en las características que hayan señalado

◆ **Reflexiones clave:**

- Los roles de género son atribuidos socialmente.
- Esos roles o normas no pueden ser discriminatorios, no pueden ir en contra de los derechos humanos.
- Las diferencias en los roles de género y las desigualdades consiguientes existen en todas las clases sociales, en todas las naciones.
- Remarcar la diferencia entre sexo y género y cómo muchas veces los caracteres biológicos de las personas se traducen en desigualdades sociales.

### Material adjunto

- ◆ Documento 3.1

### Duración

- ◆ 15 minutos

# 3.1

¿Qué características y/o comportamientos de los hombres y de las mujeres crees que eran considerados como ideales en tiempos de tus abuelos y abuelas?

Si crees que esos comportamientos o características se siguen hoy en día considerando ideales marca una X en la columna encabezada por "HOY"

Deja vacías las columnas de "Sexo" y "Género" para un momento posterior que te indicará el/la facilitador/a

HOMBRE IDEAL	HOY	Sexo	Género
MUJER IDEAL	HOY	Sexo	Género



¿QUÉ ES SEXO Y QUÉ ES GÉNERO?



**FICHA 4**

- ¿Qué pasa en realidad?

**COMPLEMENTARIA.** Dinámica individual.

**Objetivo**

- ◆ Identificar cómo algunos estereotipos de género inciden sobre las interpretaciones que hacemos de los hechos para hacerlos coincidir con nuestras expectativas

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Se entrega a cada participante una copia del documento 4.1 que deberán cumplimentar de manera individual en unos tres minutos.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Para quienes que no hayan resuelto que la cirujana es la madre, se reforzará la reflexión sobre la discriminación que pueden suponer los estereotipos laborales y las posiciones de prestigio.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 4.1

**Duración**

- ◆ 5 minutos.

## 4.1



El señor Gómez y su hijo Arturo iban en un coche cuando tuvieron un accidente. El padre falleció en el acto y el hijo quedó herido de gravedad siendo llevado inmediatamente al hospital. Desde Urgencias avisaron a la persona que dirigía el Departamento de Cirugía, una verdadera eminencia sanitaria, pero al verlo exclamó: "¡Soy incapaz de operarlo, es mi hijo!"

¿Cómo puede explicar esto?

¿Qué tipo de relación existe entre Arturo y la persona que dirigía el Departamento de Cirugía?

**¿QUÉ PASA EN REALIDAD?**

## FICHA 5

# • Descubriendo mi identidad

**PRIORITARIA.** Ejercicio de autoidentificación

## Objetivo

- ◆ Percibir la transversalidad de la identidad, esto es, cómo no podemos quedar incluidos en grupos aparentemente cerrados, estáticos, y definidos por un único rasgo.
- ◆ Distinguir distintos aspectos que componen la identidad individual (género, nacionalidad, clase social, religión, rasgos físicos, ocupación laboral,...)

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se van realizando una serie de preguntas excluyentes al grupo plenario. Inicialmente cada participante confluirá en la misma respuesta para en preguntas sucesivas irse diferenciando. Todas las preguntas han de empezar por *¿Con quién te identificas más?*
  - *Con una persona o con un gato*
  - *Con una persona de clase media o con una persona de clase alta*
  - *Con una persona de clase media, negra o con una persona de clase alta, blanca*
  - *Con una persona de clase media, negra, cristiana o con una persona de clase alta, blanca musulmana*
  - *Con una persona de clase media, negra, cristiana, homosexual o con una persona de clase alta, blanca, musulmana, heterosexual*
- ◆ A partir de la tercera pregunta se podrán observar el cambio de un grupo a otro; alguien puede pasar de identificarse más con una persona de clase media a identificarse más con una persona de clase alta cuando se introduce la variable del color de la piel, o identificarse más con una persona de color cuando se introduce la variable de las creencias religiosas, etc.
- ◆ El/La facilitador/a permitirá que vayan expresando los motivos y llamando la atención sobre ellos con el fin de conseguir una reflexión sobre los factores a los que damos más importancia en la creación de nuestra identidad y, por tanto, sobre la transversalidad de los grupos de pertenencia
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Concluiremos señalando que podríamos llegar hasta el infinito añadiendo rasgos y cada vez nos sería más difícil la identificación plena, lo que nos lleva a comprobar nuestra absoluta individualidad. No hay dos personas iguales, todas somos diferentes.

- Sin embargo, todas las personas coincidimos en la respuesta a la primera pregunta, en la pertenencia a un mismo grupo: *el de las personas*, algo que tendremos siempre presente a lo largo de los siguientes epígrafes de esta herramienta.

#### Material adjunto

- ◆ Sin material

#### Duración

- ◆ 15 minutos

**FICHA 6**

# • Los 30 Derechos Humanos

**PRIORITARIA.** Dinámica informativa y divulgativa.

## Objetivo

- ◆ Conocer de manera resumida los derechos recogidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos. En muchos casos supondrá la primera ocasión de ver un listado de derechos y libertades individuales como un cuerpo compacto y no como derechos dispersos.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se hará entrega a cada participante de las dos hojas de las que consta el Documento 6.1
- ◆ Se hará una somera lectura dirigida por el/la facilitador/a, en la que se ponga de relevancia los dos tipos de derechos comentados en la exposición.
- ◆ Preguntar si eran conocedores de que todos esos derechos estuvieran recogidos en la Declaración o si les ha sorprendido encontrarse con alguno.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Los derechos están interconectados, unos remiten a otros y son interdependientes.
  - Probablemente no se haya sido consciente de algunos aspectos (matrimonio, ocio, etc.) que quedaron recogidos como derechos humanos en la Declaración.

## Material adjunto

- ◆ Documento 6.1 con el resumen de los 30 derechos establecidos en la Declaración Universal

## Duración

- ◆ 10 minutos

## 6.1

1. **Todos nacemos libres e iguales** en dignidad y derechos.
2. **Todo el mundo tiene derecho a estos derechos** sin distinción por raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.
3. **Derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.**
4. **Nadie será sometido a esclavitud o servidumbre**
5. **Nadie será sometido a tortura**
6. **Todo ser humano tiene derecho a una personalidad jurídica**
7. **Todos somos iguales ante la ley e igual derecho a la protección de la ley.**
8. **Todo el mundo tiene derecho a defenderse ante los tribunales**
9. **Nadie podrá ser detenido arbitrariamente ni desterrado**
10. **Derecho a un juicio justo.**
11. **Derecho a la presunción de inocencia** mientras no se pruebe su culpabilidad. Nadie será condenado por actos que en el momento de cometerse no fueron delictivos. No se impondrá pena más grave a la aplicable en el momento del delito
12. **Derecho a la intimidad.** Nadie será objeto de injerencias en su vida privada, su familia, su domicilio, correspondencia ni de ataques a su honra y reputación
13. **Derecho a la libertad de movimiento,** circular libremente y a elegir nuestra residencia en el territorio de un Estado. Podemos salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a nuestro país.
14. **Derecho de asilo.** En caso de persecución, todos tenemos derecho a buscar asilo en cualquier país.
15. **Derecho a la nacionalidad** Nadie podrá ser privado de forma arbitraria de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de *nacionalidad.*



**16. Derecho al matrimonio**

**17. Derecho a la propiedad.** Nadie será privado de forma arbitraria de su propiedad

**18. Derecho a la libertad de pensamiento, conciencia y religión**

**19. Derecho a la libertad de expresión** y opinión y difundir las opiniones sin límite por cualquier medio de expresión

**20. Derecho a la libertad de reunión** de asociación de forma pacífica. Nadie puede ser obligado a pertenecer a una asociación

**21. Derecho a la democracia** a participar en el gobierno de nuestro país directamente o por medio de representantes.

**22. Derecho a la seguridad social**, a la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales para nuestra dignidad

**23. Derecho al trabajo** y a la protección por desempleo a igual salario por trabajo, a una remuneración equitativa y satisfactoria, a fundar sindicatos y a sindicarnos para la defensa de nuestros intereses.

**24. Derecho al ocio**, al descanso, tiempo libre, a limitación razonable de la jornada de trabajo y a vacaciones periódicas pagadas

**25. Derecho a un nivel de vida adecuado** que nos asegure la salud, el bienestar, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales

**26. Derecho a la educación** gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental, que será obligatoria. Tendrá como objetivo el desarrollo de la personalidad humana y el respeto a los derechos humanos y libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre naciones y todos los grupos étnicos o religiosos.

**27. Derecho a la cultura**, a tomar parte de forma libre en la vida cultural, las artes y el progreso científico

**28. Derecho al orden social** en el que los derechos y libertades de esta Declaración se hagan efectivos

**29. Derecho a las libertades y al respeto de la comunidad. Todos tenemos deberes respecto a la comunidad** Estaremos sujetos a las limitaciones establecidas por la ley para satisfacer las exigencias de la moral, el orden público y el bienestar general de la sociedad

**30. Derecho a que estos derechos no sean suprimidos en ninguna circunstancia**

(Lista resumen)

LOS 30 DERECHOS HUMANOS

**FICHA 7****• No hay Derechos sin Deberes**

**PRIORITARIA.** Dinámica individual.

**Objetivo**

- ◆ Reflexionar sobre nuestra responsabilidad individual en el cumplimiento general de los Derechos Humanos

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Se entrega a cada participante una copia del documento 7.1 que deberán cumplimentar describiendo en la columna de la derecha un comportamiento individual necesario que debe adoptar para respetar el derecho correspondiente de otra persona.
- ◆ Se hará una puesta en común de una muestra aleatoria de respuestas y se indagará sobre posibles respuestas vacías ante la dificultad de comprender que deber individual es el que corresponde a un determinado derecho.
- ◆ Se reconducirán las respuestas a conductas operativas concretas como: no leer los mensajes del teléfono de otra persona, denunciar abusos de terceros, no adoptar una actitud o conducta violenta ante las manifestaciones de alguien con las que no estamos de acuerdo, no conducir bajo los efectos de drogas poniendo en peligro la vida de otras personas, pagar los impuestos a los que se viene obligado, no fumar en sitios prohibidos o no contaminar acústicamente, por ejemplo.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 7.1

**Duración**

- ◆ 15 minutos



# 7.1

En nuestra relación con otras personas, descubrimos al mismo tiempo el derecho a que nos respeten y el deber de respetarlas, como algo absolutamente inseparable, en una convivencia ordenada y que promueva el bienestar de todas las personas.

*El Art. 29 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos establece:*

- 1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad, puesto que sólo en ella puede desarrollar libre y plenamente su personalidad.*
- 2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.*

Cada persona es, en cierta medida, responsable de los que les ocurra a las demás. Para comprobarlo, intente establecer en la columna de la derecha alguna actuación encaminada a respetar cada uno de los derechos de la columna de la izquierda.

EL DERECHO DE OTRO/A	LO QUE YO HAGO PARA RESPETARLO
A LA INTIMIDAD	
A LA PROTECCIÓN DE LA LEY	
A LA PROPIEDAD	
A LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN	
A LA VIDA	
A LA EDUCACIÓN	
A LA SALUD	



**NO HAY DERECHOS SIN DEBERES**

## FICHA 8

# • Mira la persona

**PRIORITARIA.** Dinámica recopilatoria de todos los contenidos impartidos hasta este apartado, que buscará reflexionar sobre la desigualdad ante las necesidades y los problemas comunes a todo ser humano ¿Qué sabemos realmente sobre los problemas que han obligado a alguien a abandonar su país, familia, casa y trabajo para vivir en un país donde no le quieren?

## Objetivo

- ◆ Hacer cercano lo que nos resulta extraño y amenazante reconociendo los estereotipos y prejuicios
- ◆ Reflexionar sobre la inmigración humana.
- ◆ Promover empatía y solidaridad hacia la situación de refugiados/as e inmigrantes y el respeto a sus derechos.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se entrega el documento 8.1 y se solicita a cada participante que elabore una historia sobre la vida de la persona de la fotografía mediante la respuesta a las preguntas que aparecen en el documento. En algunas preguntas se aportan opciones de respuesta con el fin de centrar la reflexión de manera más profunda sobre aspectos claves. Puede utilizarse cualquier otra fotografía referida a desplazados.
- ◆ Se pedirá a tres o cuatro personas que presente su historia o responda a las preguntas. Mientras lo hacen el/la facilitador/a recogerá en la pizarra los principales puntos que relata cada participante, pudiendo participar cualquier persona del grupo.
- ◆ Se invitará a la realización de cualquier comentario sobre cómo se han sentido elaborando la historia.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - La Declaración Universal de Derechos Humanos reconoce el derecho de toda persona a abandonar su país de origen y a volver a él. El ser humano ha migrado siempre desde sus orígenes.
  - La inmigración no sólo no es un problema, sino que la presencia de personas procedentes de distintos países enriquece al país de llegada.

## Material adjunto

- ◆ Documento 8.1 Ficha individual con fotografía. Preguntas historia de vida.

## Duración

- ◆ 25 minutos.

## 8.1



## MIRA LA PERSONA

Dale un nombre.

¿Por qué crees que esa persona se encuentra en ese lugar? Una guerra, una persecución un viaje necesidades económicas, el paro,....

¿Crees que se despidió de la familia o se fue sin avisar? ¿Cuánto tiempo hace que dejó su casa?

¿Qué lleva en la mochila y qué habrá dejado sin llevar con él?

¿A qué se dedicaba antes de marcharse? Y ¿con quién vivía?

¿Qué ha dejado en su lugar de origen?

¿Con qué obstáculos se está encontrando?

¿Crees que podrá encontrar un trabajo?

¿Dónde dormirá esta noche? ¿Podrá contactar con su familia donde la haya dejado?

¿Tiene pensado un destino fijo?

¿Qué percibes en su rostro? Esperanza, alegría, preocupación,

¿Cómo será recibido en los lugares a los que llegue? Ayuda/recelo/acogida/desprecio,...

Si llegara al lugar donde vives y te llegara a conocer ¿qué pensaría de ti? ¿Crees que podrías hacer algo por él?

¿Qué podrá aportar dónde llegue?

¿Qué crees que le mueve? Esperanza/ desesperación/egoísmo/ la aventura

Señala algún derecho que creas que no le está siendo respetado

## FICHA 9

- ¿Consumo de manera responsable?

**PRIORITARIA.** Dinámica individual

#### Objetivo

- ◆ Reflexionar sobre los patrones de consumo de nuestra sociedad.
- ◆ Analizar las consecuencias medioambientales y sociales de nuestro consumo.
- ◆ Fomentar la actitud crítica frente al consumo.

#### Desarrollo de la actividad

- ◆ Se entrega a cada participante una copia del documento 9.1 que deberán cumplimentar.
- ◆ Se hará una puesta en común tomando como ejemplo al participante que haya comprado un artículo de ropa, otro que haya comprado uno de tecnología, otro que haya comprado algún utensilio doméstico y otro que haya comprado algún artículo de ocio (libros, material deportivo,...). Se puede optar por otra variedad de artículos si alguno de estos no ha sido recogido por ningún participante.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Hacernos conscientes de estar inmersos en una sociedad con un nivel de consumo excesivo.
  - Reflexión sobre las consecuencias medioambientales y sociales de ese consumo excesivo.
  - Iniciar una reflexión sobre alternativas al consumismo: economía colaborativa (prestamos, reparaciones, segunda mano,...)
  - Ser conscientes de las dificultades de acceder a información importante sobre los productos (materiales, mano de obra,...) pero asumir que, sin embargo, es uno de nuestros derechos como consumidores/as.

#### Material adjunto

- ◆ Documento 9.1

#### Duración

- ◆ 15 minutos

## 9.1

**Piensa e indica algún artículo que hayas comprado recientemente**

¿Lo necesitabas realmente o era simplemente una necesidad superflua, un deseo?

¿Tienes más de esos artículos o es el único que vas a tener?

¿Vas a usarlo mucho o puedes pasar sin él?

¿Podría pedirlo prestado a un/a amigo/a o familiar?

¿Cómo me voy a deshacer de ello cuando haya terminado de usarlo? ¿Conoces los materiales con los que se ha fabricado? ¿Son reciclables?

¿Has pensado en las repercusiones sociales y medioambientales de la elaboración de ese producto?, esto es, ¿Te has informado dónde se ha elaborado? ¿Quiénes lo han elaborado y bajo qué condiciones?

¿Podrías haberlo adquirido de segunda mano o reutilizado como mejor opción medioambiental y social?



**¿CONSUMO RESPONSABLEMENTE?**

BLOQUE II ¿CÓMO ME RELACIONO?

## HERRAMIENTA 6

COMUNICACIÓN EFECTIVA



## CONTENIDO

### Introducción

### Objetivos

### Estructura y temporalización de la sesión

### Inicio de la sesión

### Desarrollo de la sesión

#### Concepto de la asertividad

- Derechos asertivos
- Estilos de comunicación

#### Herramientas de comunicación

- Recepción de críticas
- Pedir cambios de conducta/hacer peticiones
- Rechazar peticiones

#### Escucha activa

- Cómo practicar la escucha activa
- Obstáculos que dificultan la escucha activa

### Despedida y cierre

### Hoja de resumen de la sesión

### Fichas y documentos de dinámicas

## Introducción

“Vivimos en medio de una multitud. Día a día nos relacionamos y cruzamos con innumerables personas. Pero no siempre nos encontramos. A veces nos separa una gran distancia a pesar de estar tan cerca. A veces queremos aproximarnos y no lo conseguimos. Tenemos cosas que decirnos y no sabemos expresarlas. Nos hace falta comunicarnos y no logramos escucharnos, comprendernos, respetarnos, cada uno tal cual somos”. (Bach y Forés)

Una de las principales claves del éxito para una adecuada vida en comunidad es nuestra capacidad para comunicarnos correctamente con las personas que nos rodean, en las diferentes circunstancias vitales en que podemos vernos envueltos. La comunicación es siempre multilateral y no puede centrarse en el YO o exclusivamente en las necesidades y derechos propios.

La palabra clave en la comunicación es la asertividad. Se trata de un medio de comunicación cercano, respetuoso, honesto y eficaz. Podríamos definirlo como el arte o la capacidad de comunicar de un modo directo y honesto nuestros deseos y necesidades, respetando los de las demás personas.

¿Cuándo es importante para ti la comunicación asertiva?

- ◆ Si las relaciones interpersonales te resultan complicadas.
- ◆ Si crees que no son nada complicadas.
- ◆ Si piensas que es importante cuidar las relaciones.
- ◆ Si te traen sin cuidado tus relaciones.
- ◆ Si hay cosas que querrías decir y no dices.

La asertividad se compone de diferentes habilidades que podemos practicar y mejorar, como son la capacidad de recibir críticas, rechazar peticiones (decir “NO” de manera adecuada), y realizar peticiones a otras personas.

Hablaremos en este taller de cómo alcanzar este tipo de comunicación positiva, y también de la diferencia que existe entre “oír” y “escuchar” a alguien. El concepto de “escucha activa” es clave de cara a mejorar nuestras relaciones interpersonales, la calidad de las mismas, así como para sentirnos mejor como consecuencia de ello.

## Objetivos

- ◆ Conocer los fundamentos básicos y comprender el mecanismo de la asertividad.
- ◆ Descubrir la capacidad que se tiene para ser asertivo/a.
- ◆ Profundizar sobre qué herramientas aumentan nuestra capacidad asertiva.
- ◆ Resaltar la relevancia de la escucha activa en la comunicación efectiva.



## ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACIÓN DE LA SESIÓN

INICIO Y BIENVENIDA			5 minutos
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tipo	CONTENIDO	ORIENTACION	DURACIÓN
<b>CONCEPTO DE ASERTIVIDAD</b>			
Exposición	Conceptos de asertividad		10 minutos
Exposición	Derechos asertivos		5 minutos
Exposición	Estilos de comunicación		10 minutos
Dinámica	Entra en el círculo	Prioritaria	20 minutos
Dinámica	¿Cómo me comunico?	Prioritaria	50 minutos
<b>HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA</b>			
Exposición	Herramientas de comunicación asertiva		5 minutos
Exposición	Recepción de críticas		5 minutos
Exposición	Pedir cambios de conducta/hacer peticiones		5 minutos
<b>DESCANSO</b>			30 minutos
Exposición	Rechazar peticiones		5 minutos
Dinámica	Herramientas de comunicación	Prioritaria	20 minutos
<b>ESCUCHA ACTIVA</b>			
Exposición	Escucha activa		10 minutos
Dinámica	La máquina registradora	Prioritaria	15 minutos
Exposición	Cómo practicar la escucha activa		5 minutos
Exposición	Obstáculos que dificultan la escucha activa		5 minutos
Dinámica	¿Me escuchas?	Prioritaria	30 minutos
<b>CIERRE Y DESPEDIDA</b>			5 minutos

## INICIO DE LA SESIÓN

- ◆ El/la facilitador/a de la sesión inicia la jornada dando la bienvenida a las personas asistentes.
- ◆ Presentación del tema previsto para el día, señalando los horarios de inicio, receso y finalización.
- ◆ Se detalla el objetivo general de la misma.
- ◆ Se recuerda las reglas básicas de respeto: no interrupción, no acaparar la atención y al tratarse de un tema que puede generar un espacio donde las personas compartan experiencias particulares, se plantea desde el inicio que sean tratadas con discreción, respeto y apoyo.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

*Comenzamos explicando los conceptos clave que aparecen en la introducción de la herramienta y posteriormente con un ejercicio de reflexión personal y breve debate con las ideas principales que aparezcan. De esta manera, conoceremos el nivel de partida del grupo en estos aspectos ¿Realmente soy capaz de transmitir todo lo que creo que quiero transmitir? ¿Me comunico adecuadamente con mi entorno? ¿Los que me rodean piensan de mí que soy una persona que sabe escuchar? ¿Somos conscientes de la importancia de estas herramientas en mi éxito personal y social?*

### 1. Concepto de asertividad

La asertividad es una herramienta que permite una comunicación clara y no manipuladora donde tanto yo como las otras personas nos sintamos respetadas. De esta manera, ayuda a mantener relaciones interpersonales más satisfactorias. Poder expresar nuestros sentimientos, preferencias, opiniones, etc. respetando a su vez las del resto, facilita la comunicación y mejora las relaciones interpersonales a la vez que minimiza la posibilidad de que cualquiera pueda malinterpretar nuestros mensajes.

De esta forma, es más fácil lograr nuestros objetivos individuales y sociales, e incrementamos la autoestima, haciéndonos sentir mejor.

## 1.2 Derechos asertivos

Cada persona tiene el derecho a ser asertivo/a pero...también las demás tienen ese derecho. Esto implica respetar los denominados derechos asertivos tanto para nosotros/as como para otras personas. Entre ellos destacamos los siguientes:

DERECHO A...	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Considerar las propias necesidades.</li> <li>• Cambiar de opinión.</li> <li>• Expresar tus ideas y sentimientos.</li> <li>• Decir no ante una petición, sin sentirse culpable.</li> <li>• Ser tratado/a con respeto y dignidad.</li> <li>• Cometer errores.</li> <li>• Pedir y dar cuando así lo decidas.</li> <li>• Establecer tus prioridades y tus propias decisiones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentirse bien.</li> <li>• Tener éxito.</li> <li>• La privacidad.</li> <li>• La reciprocidad.</li> <li>• No usar tus derechos.</li> <li>• Exigir la calidad pactada.</li> <li>• Ser feliz.</li> </ul>

## 1.3 Estilos de comunicación

Existen tres estilos básicos de comunicación interpersonal, con las siguientes características a nivel verbal y no verbal:

	ESTILO PASIVO	ESTILO AGRESIVO	ESTILO ASERTIVO
	Sumisión, pasividad, retraimiento y tendencia a adaptarse excesivamente a las reglas externas o a los deseos de otras personas, sin considerar los propios intereses, sentimientos, derechos, opiniones y deseos.	Consiste en no respetar a los derechos, sentimientos e intereses de otras personas y, en su forma extrema, incluye conductas como ofender, provocar o atacar.	Capacidad de expresar de forma clara nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones de forma adecuada, respetando, al mismo tiempo, los del resto.
<b>COMPORTA MIENTO VERBAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vacilante/Titubeante: “quizás”, “supongo que”, “ejem..., bueno..., tal vez...”, “no, no te molestes...”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impositivo: “tienes que...”, “no te tolero”, “no te consiento”</li> <li>• Interrumpe a los/as demás, da órdenes, no escucha, etc.</li> <li>• Palabras ofensivas, amenazas, comentarios sarcásticos...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Firme y directo: “deseo”, “opino que”, “me estoy sintiendo...”, “¿qué piensas”</li> <li>• Discurso respetuoso, claridad y coherencia.</li> </ul>
<b>COMPORTA MIENTO NO VERBAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura corporal retraída</li> <li>• Ausencia de contacto visual</li> <li>• Voz baja, tono de voz vacilante</li> <li>• Posición de la cabeza hacia abajo</li> <li>• Evita totalmente la situación debido a su falta de control y la ansiedad que esta le genera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura erecta del cuerpo</li> <li>• Movimientos y gestos amenazantes</li> <li>• Pseudoseguridad o falsa seguridad</li> <li>• Mirada fija y agresiva.</li> <li>• Volumen de voz elevado. Habla rápida y fluida. Tono imperativo.</li> <li>• Invade el espacio del/la interlocutor/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión social abierta (no defensa ni huida)</li> <li>• Ausencia de tensión muscular. Postura relajada.</li> <li>• Cabeza alta y contacto visual (pero no altiva, no se retira del espacio físico de la situación)</li> <li>• Actitud de escucha.</li> <li>• Tono de voz firme</li> <li>• Espacio interpersonal adecuado</li> </ul>

No obstante, la asertividad no es el único estilo de comunicación posible. ¿Con qué estilo de comunicación os sentís más identificados/as en vuestro día a día?

La asertividad se encuentra en medio, entre el estilo pasivo y agresivo. Todas las personas quizás podamos ser asertivos/as en determinadas circunstancias y no en otras. Quizás podamos ser asertivos/as con algunas personas pero no con todas. Sin embargo, el estilo de comunicación eficaz es aquel que se adecua y ayuda a conseguir los objetivos propios respetando las otras personas.

- ◆ Minimiza la probabilidad de aparición de conflictos, o bien, una vez surgidos, facilita su resolución.
- ◆ Protege sus derechos y respeta los de la gente.
- ◆ Logra sus objetivos sin ofender a otras personas.
- ◆ Se siente satisfecho consigo mismo/a y con confianza.
- ◆ Permite a la otra persona saber que se le comprende y cómo te sientes (“expresiones yo”, a las que se hace referencia en la página siguiente).
- ◆ Expresa su opinión con claridad.

*A continuación llevaremos a cabo un ejercicio que demuestra que sobrevaloramos nuestra capacidad de comportarnos de forma empática para lograr nuestros objetivos. Es importante que el grupo desconozca que ésta es la función y el objetivo de la dinámica para evitar contaminaciones. Simplemente se comunica a las diferentes partes las instrucciones que aparecen.*

Se realiza la dinámica **Entra en el círculo!** Prioritaria (Ficha 1)

Cuando nos comportamos de manera asertiva conseguimos:

- ◆ **Libertad** para manifestarnos.
- ◆ **Desarrollo personal.** Comunicación abierta, directa, franca y adecuada.
- ◆ **Orientación activa** en la vida, satisfacción. Optimizar nuestro potencial, eficacia. Conservar la autoestima.
- ◆ **Respetar** a todas las personas.
- ◆ **Afianzar** nuestra **personalidad.** Autoconfianza y seguridad.
- ◆ **Actuación y control** sobre el **entorno.**

Cuales serían entonces los límites de la asertividad? Los siguientes:

- ◆ Cuando la integridad física puede verse afectada.
- ◆ Cuando se puede lastimar innecesariamente a una persona cuya relación nos importa.
- ◆ Cuando hay un coste social significativo.

En cualquier caso, la comunicación siempre es más efectiva cuando los mensajes se comunican en primera persona y desde la propia perspectiva, directamente y sin rodeos (ej.: “tú haces que me sienta mal” vs. “yo me siento mal cuando haces eso”). Hagamos la prueba: ¿Con cuál de las siguientes dos instrucciones te sentirías más cómodo?

- ◆ “¿Pero qué te has creído?, te pasas la vida buscando fallos en las demás, como si tú fueras la única que trabaja bien. Deberías mirarte un poco más a ti misma”.
- ◆ “Cuando te refieres al trabajo de las demás y pones el énfasis en los posibles fallos, me parece que eso desanima más que anima. Creo que tus observaciones serían más útiles si incluyeran también las cosas bien hechas”.

El “mensaje yo” se puede utilizar para comunicar:

- ◆ Necesidades e intereses.
- ◆ Preocupaciones y problemas.
- ◆ Sentimientos.
- ◆ Opiniones.
- ◆ Deseos.
- ◆ Decisiones.

Se realiza la dinámica **¿Cómo me comunico?** Prioritaria (Ficha 2)

## 2. Herramientas de comunicación asertiva

*En este apartado, vamos a operativizar el concepto de asertividad en herramientas muy concretas, que son útiles y que usamos habitualmente en la vida diaria. Posteriormente realizaremos una dinámica al respecto, basada en el autoconocimiento.*

Se consideran herramientas de comunicación asertiva especialmente relevantes, las siguientes:

### 2.1 Recepción de críticas

Aunque nos esforcemos en hacer las cosas lo mejor posible y en llevarnos bien con los/as demás, siempre habrá ocasiones en las que otras personas nos critiquen, unas veces con razón y otras sin ella. Solemos percibir las críticas como un ataque, que hieren nuestra autoestima, sobre todo cuando la hacemos depender de la aprobación externa. Es frecuente responder a una crítica negándola o contraatacando, es decir, respondiendo con otra crítica. A pesar de que solemos reaccionar mal, si nos detenemos a pensarlo, a la mayoría nos gustaría ser capaces de aprender a afrontarlas en forma más positiva:

- ◆ **Escuchar** sin suspicacia.
- ◆ **Aceptar** una posible parte de verdad.
- ◆ **Expresar** adecuadamente los sentimientos que me produce.
- ◆ **Sugerir** otras formas de crítica.
- ◆ **Pedir** argumentos sobre la crítica.

- ◆ **Evitar** alimentar el conflicto con mi respuesta.

Para ello, es importante distinguir en qué casos la crítica es:

- ◆ Procedente en forma y contenido.
- ◆ Procedente en forma, pero que no comparto en contenido. En este caso sería conveniente:
  - ◆ Agradecer la intención de su crítica.
  - ◆ Mostrar escucha y atención.
  - ◆ Mostrar desacuerdo.
  - ◆ Pedir argumentos sobre su crítica.
- ◆ Improcedente en forma, aunque comparto en contenido. En este caso sería conveniente:
  - ◆ Mostrar acuerdo con su punto de vista.
  - ◆ Expresar sentimientos.
  - ◆ Evitar alimentar el conflicto con mis formas.
  - ◆ Sugerirle otras formas en las que me gustaría recibir críticas con razón.

*Crítica: “A veces pienso realmente que no sirves para nada. ¿Te has dado cuenta de que todo el Ejercicio está mal hecho?”.*



*“Me tienes muy hartado/a. Yo no te estoy diciendo todo el día lo mal que haces todo, a pesar de que es así. Al final acabaremos mal”.*



*“Estoy muy cansado/a y es posible que haya cometido algún error pero me hace sentir mal que me descalifiques de esa manera por un fallo que he cometido. ¿Podrías concretarme qué debo corregir exactamente?”.*

## 2.2 Pedir cambios de conducta / Hacer peticiones

Tenemos que ser capaces de pedir lo que queremos de forma eficaz, para aumentar las posibilidades de que se acceda a aquello que pedimos, respetando en todo momento los derechos y sentimientos de otras personas.

- ◆ **Exponer** lo que queremos de forma clara.
- ◆ Hacer peticiones de **forma persuasiva**.
- ◆ **No presuponer** de antemano el rechazo.
- ◆ **Cuidar la forma** y el **contenido** de la petición.
- ◆ Tener en cuenta los **derechos y los sentimientos** ajenos.
- ◆ **Respetar** su derecho a **rechazar** nuestras peticiones.
- ◆ Cuidar nuestro **lenguaje no verbal**.
- ◆ No vivir el rechazo **como una ofensa personal**.

Hay ciertos factores que pueden ser una interferencia en nuestro objetivo de solicitar tal cambio de conducta, como pueden ser:

- ◆ Criticar destructivamente a la otra persona, en vez de mostrar la queja o petición.
- ◆ Menospreciar a la persona a través de insultos, sarcasmo y gestos peyorativos.
- ◆ Contraatacar y responder a la ira, con ira.
- ◆ Retirarse totalmente, aislándose y sin dejar puertas abiertas al acercamiento.

*Situación: “Me gustaría tener el mes de agosto de vacaciones”.*



*“Este agosto no cuentas conmigo, que me tienes muy hart/a”*



*“Mi pareja este año sólo tiene vacaciones en agosto. Teniendo en cuenta que hace años que no las tengo en ese mes, podrías ver si es posible que me correspondan?”.*

### 2.3 Rechazar peticiones

Muchas personas intentan con frecuencia que hagamos cosas que no queremos hacer, insistiéndonos una y otra vez, criticándonos o intentando que nos sintamos culpables por negarnos. Si cedemos a sus deseos o manipulaciones porque somos poco asertivos/as para mantener nuestra negativa, es probable que después sintamos enfadado con la otra persona y con nosotros/as mismos/as.

- ◆ **Aprender a decir “no”** sin sentirme culpable.
- ◆ **Cuidar** nuestros **pensamientos**.
- ◆ Cuidar el **lenguaje no verbal**.
- ◆ Acompañar el rechazo con la **propuesta de alternativas**.
- ◆ Comunicarle a otra persona nuestros **sentimientos positivos**.
- ◆ Expresar la negativa de **forma clara, breve, amable y segura**.

*Petición: “¡Venite a cenar el sábado por la noche con nosotras!”.*



*Pensamiento: “Llevo una semana agotadora y me apetece quedarme en mi casa. Me voy inventar cualquier excusa para librarme y me olvido del tema”.*



*“Te lo agradezco muchísimo pero he tenido una semana terrible y estoy agotado. ¿Qué tal si la semana que viene os preparo yo una cena especial en casa?”.*

Se realiza la dinámica **Herramientas de comunicación**. Prioritaria (Ficha 3)

## 3. Escucha activa

*Es conveniente en este punto transmitir la idea de que la escucha es fundamental para establecer relaciones interpersonales de forma adecuada. Asimismo, fomentar que cada*

*participante descubra nuestras carencias a este respecto y de esta forma comprenda la relevancia de reflexionar sobre este punto y mejorar las competencias en escucha activa.*

Una persona asertiva se caracteriza por poseer la **capacidad de escuchar activamente**. Si quieres comunicarte con los demás, el primer paso es conocer la diferencia entre oír y escuchar. Escuchar, en cambio, es el acto voluntario mediante el cual prestamos atención a quien nos habla.

De cara a mejorar nuestra comunicación, debemos aprender a escuchar bien, con atención y cuidado, tratando de comprender lo que nos dice nuestro/a interlocutor/a, y evitando juzgar el mensaje. La escucha no es percibida por quien comunica si no hay respuesta comprensiva, reflexiva, que nazca del eco del mensaje global percibido.

Se realiza la dinámica **La máquina registradora**. Prioritaria (Ficha 4)

¿Qué beneficios conlleva este tipo de escucha? Se pueden destacar los siguientes:

- ◆ Generamos respeto mutuo.
- ◆ Disminuyen las tensiones.
- ◆ Se crea confianza y sinceridad.
- ◆ Crea relaciones positivas.
- ◆ Damos valor a la otra persona.
- ◆ Facilita llegar al fondo de los problemas.


### 3.1 Cómo practicar la escucha activa


- ◆ **Observando:** Atendiendo a las expresiones, a los sentimientos que expresa, a los gestos y a las señales del interlocutor/a. Nunca juzgar y nunca dar por hecho que se ha comprendido el mensaje antes de que acabe de exponerlo.
- ◆ **Expresando:** Quien nos habla debe captar por nuestra actitud que le atendemos. Es importante mantener el contacto visual y asentir con movimientos de cabeza. También debemos acompañar nuestros gestos con expresiones verbales: “claro, entiendo”, “ya veo”... Por último, es conveniente devolver la información que hemos recibido para asegurarnos de que la hemos comprendido correctamente.

### 3.2 Obstáculos que dificultan la escucha activa

- ◆ Sentimientos y pensamientos propios (p.ej.: prejuicios, desconfianza) y relacionados con el ambiente (p.ej.: cansancio).
- ◆ Interrumpir continuamente a la persona que habla.
- ◆ Juzgar el mensaje.
- ◆ Quitar importancia a los sentimientos ajenos (p.ej.: “no te preocupes por esa tontería”, “no te pongas así”).
- ◆ Contar nuestra historia interrumpiendo cuando la otra persona todavía no ha terminado.
- ◆ Dar soluciones rápidas a la otra persona cuando todavía no ha terminado de hablar.



 *Mirar el móvil en mitad de una conversación, pensar en la lista de la compra mientras me hablan, desconectar o evadirnos de la historia por falta de interés, estar más pendiente en pensar una respuesta rápida...*

 *Intentar tener una posición abierta hacia lo que escuchamos. Recordar que las demás no tienen por qué interpretar la realidad como la nuestra, mostrar interés por lo que nos dicen, tanto verbalmente como con el lenguaje gestual...*

Se realiza la dinámica ¿Me escuchas? Prioritaria (Ficha 5)

## DESPEDIDA Y CIERRE

- ◆ Daremos fin a la sesión insistiendo en las reflexiones claves trabajadas.
- ◆ Invitaremos a que continúen el aprendizaje en el futuro desde la práctica.
- ◆ Preguntaremos qué les ha parecido el tema del día. Se podrá aplicar el cuestionario de evaluación.
- ◆ **Saber escuchar** es algo que se aprende, como cualquier otra habilidad y hay que formar el hábito si no se tiene. En un principio es necesario concentrarse más para no interrumpir, etc... sin embargo con el tiempo estará más instaurado en nuestro repertorio de conducta. La escucha es más una actitud ante la vida y ante las personas que nos rodean.

## RESUMEN DE LA SESIÓN



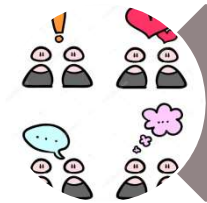
La asertividad favorece el respeto mutuo



Una comunicación asertiva es la que no es agresiva ni pasiva



Son muchas las ventajas personales y sociales de un comportamiento asertivo



Recibir críticas puede transformarse en una experiencia positiva



Existen herramientas para pedir cambios de conducta o rechazar peticiones de manera asertiva



No es lo mismo oír que escuchar

## FICHA 1

# • Entra en el círculo!

**PRIORITARIA.** Se trata de una dinámica-juego en la que varios/as participantes intentan conseguir del resto del grupo una orden previamente dada por el/la facilitador/a. En esta actividad descubriremos cómo no es tan obvio el hecho de que intentemos utilizar armas, comportamientos o formas de comunicarnos de tipo asertivo para conseguir nuestros propósitos. A pesar de ser teóricamente la manera más eficaz de conseguirlos, nuestra cultura y educación nos lleva en multitud de ocasiones a utilizar herramientas conflictivas o poco eficientes. Lo más llamativo, es que lo hacemos incluso cuando no es en absoluto necesario.

### Objetivo

- ◆ Tomar consciencia de manera experiencial de que no siempre somos tan asertivos/as como creemos.

### Desarrollo de la actividad

- ◆ Trataremos de escoger varias personas del grupo, dependiendo de su tamaño. (2 si son 6-8, 3 si son 9-13 etc.), que presupongamos por observación que puedan tener más problemas para utilizar herramientas de tipo asertivo. Las sacamos del aula. Es importante que no conozcan u oigan las instrucciones que daremos al resto de participantes.
- ◆ La instrucción que le damos al resto del grupo es la siguiente: **“Debéis formar un círculo agarrados/as entres sí fuertemente. Yo diré al grupo que están fuera del aula que entren individualmente. Su instrucción será que deben intentar entrar dentro del círculo utilizando todas las armas que posean, cualquiera que crean que está a su alcance. Sólo debéis permitirles entrar en caso de que lo soliciten de manera asertiva, no pasiva ni agresiva”**
- ◆ Les proponemos a los que conformen el círculo, ejemplos de conductas/verbalizaciones asertivas válidas, recordando la teoría expuesta al respecto, como por ejemplo pedirlo por favor, solicitar amablemente la entrada, explicar que tienen la instrucción de entrar y que por ello lo solicitan en un tono adecuado, expresar emociones, mostrar respeto...etc., para que tengan claro ante qué circunstancias deben abrir el círculo.
- ◆ Informamos a cada participante fuera del aula de la instrucción **“Cuando entréis al aula, encontraréis al resto del grupo en círculo cerrado. Debéis ser capaces de entrar en él. Para ello, podéis utilizar todas las herramientas o armas a vuestro alcance sin límite alguno.”**

- ◆ A continuación entran individualmente y se observa cómo se desarrolla la escena, tomando anotaciones para ser posteriormente comentadas.
- ◆ Es de suponer que un gran número de participantes utilicen herramientas que no son en absoluto necesarias para conseguir el objetivo, y que no son asertivas: observar, medir, desafiar, manipular o incluso utilizar la violencia.
- ◆ Al finalizar, se expone lo observado y se establece un debate sobre ello.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - No es cierto que siempre utilicemos herramientas asertivas en primera instancia de modo natural.
  - En muchas ocasiones, el conseguir una meta precisa de actuaciones o verbalizaciones mucho más simples de las que utilizamos. Tendemos a la manipulación, a la agresividad, a la desconfianza, a la observación excesiva, a dar por supuestas respuestas desagradables por parte de otras personas, cuando es posible que una actuación asertiva simple consiga los objetivos de manera mucho más cómoda y eficiente.

#### Material adjunto

- ◆ Sin material

#### Duración

- ◆ 20 minutos.

## FICHA 2

# • ¿Cómo me comunico?

**PRIORITARIA.** En esta actividad teatralizamos en parejas diferentes escenas con distintos estilos de comunicación. El resto del grupo deberá reconocerlas y clasificarlas por su tipología.

### Objetivo

- ◆ Entrenar la capacidad de distinguir entre el estilo pasivo-agresivo y asertivo de comunicación.
- ◆ Saber reconocer las ventajas o inconvenientes de cada uno de los tres sistemas.

### Desarrollo de la actividad

- ◆ Dividimos al grupo en parejas. Se entrega documento 2.1. A una tercera parte de ellas les asignamos el estilo agresivo, a otra el pasivo y a otra el asertivo. Ninguna de las parejas debe saber qué estilo les ha correspondido representar a las restantes.
- ◆ Una vez dividido el grupo y conocido por cada pareja el estilo de comunicación asignado, se les pedirá que recuerden entre sus vivencias una escena que se haya producido en esos términos. A continuación, que preparen una escenificación de esa escena. Es conveniente recomendarles que no exageren excesivamente la posición de forma caricaturesca. Finalmente, cada pareja teatraliza la escena utilizando el estilo de comunicación asignado. El resto del grupo debate a continuación:
  - Qué tipo de comunicación se observa en la escena.
  - Qué ventajas e inconvenientes se aprecian en esa forma de comunicarse de cara a que la conversación fluya entre las partes de manera adecuada.
  - Cómo hace sentir a las partes ese estilo de comunicación.
  - Cómo podría haberse desarrollado la conversación en otro estilo de manera más eficiente, en caso de que exista esa posibilidad.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - No sólo existe una forma de comunicarnos. La forma de comunicación condiciona el mensaje, las emociones de las personas implicadas, y la capacidad de lograr nuestras metas.
  - Es conveniente para nuestro desarrollo personal y el de los que nos rodean, entrenar un estilo de comunicación asertivo.

### Material adjunto

- ◆ Documento 2.1 Cuadro-resumen de características de los estilos de comunicación

### Duración

- ◆ 50 minutos.

# 2.1

	ESTILO PASIVO	ESTILO AGRESIVO	ESTILO ASERTIVO
	Sumisión, pasividad, retraimiento y tendencia a adaptarse excesivamente a las reglas externas o a los deseos de otras personas, sin considerar los propios intereses, sentimientos, derechos, opiniones y deseos.	Consiste en no respetar a los derechos, sentimientos e intereses de otras personas y, en su forma extrema, incluye conductas como ofenderlos, provocarlas o atacarlas.	Capacidad de expresar de forma clara nuestros sentimientos, preferencias, necesidades y opiniones de forma adecuada, respetando, al mismo tiempo, los del resto.
<b>COMPORTAMIENTO VERBAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vacilante/Titubeante: "quizás", "supongo que", "ejem...", bueno..., tal vez...", "no, no te molestes..."</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impositivo: "tienes que...", "no te tolero", "no te consiento"</li> <li>• Interrumpe, da órdenes, no escucha, etc.</li> <li>• Palabras ofensivas, amenazas, comentarios sarcásticos...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Firme y directo: "deseo", "opino que", "me estoy sintiendo...", "¿qué piensas"</li> <li>• Discurso respetuoso, claridad y coherencia.</li> </ul>
<b>COMPORTAMIENTO NO-VERBAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura corporal retraída</li> <li>• Ausencia de contacto visual</li> <li>• Voz baja, tono de voz vacilante</li> <li>• Posición de la cabeza hacia abajo</li> <li>• Evita totalmente la situación debido a su falta de control y la ansiedad que esta le genera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Postura erecta del cuerpo</li> <li>• Movimientos y gestos amenazantes</li> <li>• Pseudoseguridad o falsa seguridad</li> <li>• Mirada fija y agresiva.</li> <li>• Volumen de voz elevado. Habla rápida y fluida. Tomo imperativo.</li> <li>• Invade el espacio del/la interlocutor/a.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión social abierta (no defensa ni huida)</li> <li>• Ausencia de tensión muscular. Postura relajada.</li> <li>• Cabeza alta y contacto visual (pero no altiva, no se retira del espacio físico de la situación)</li> <li>• Actitud de escucha.</li> <li>• Tono de voz firme</li> <li>• Espacio interpersonal adecuado</li> </ul>

# ¿CÓMO ME COMUNICO?

**FICHA 3****• Herramientas de comunicación**

**PRIORITARIA.** Establecer una reflexión personal y posterior debate sobre las diferentes herramientas de comunicación sobre las que hemos hablado: recibir críticas, pedir cambios de conducta y rechazar peticiones.

**Objetivo**

- ◆ Fomentar la reflexión sobre nuestra capacidad de recibir críticas, rechazar peticiones y solicitar cambios de conducta de manera apropiada.

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Tras la explicación teórica al respecto, se reparte individualmente el documento 3.1. y se solicita a cada participante que reflexione, tomando anotaciones para el posterior debate, sobre las preguntas del documento.
- ◆ Posteriormente en grupo se comentan las principales reflexiones y dificultades que encontramos en las tres áreas.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Nuestra capacidad de desarrollar estas herramientas tiene una influencia directa en las relaciones interpersonales que desarrollamos.
  - Precisamos entrenar estas capacidades, conociendo las bases teóricas en que se sustentan.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 3.1 Hoja de preguntas

**Duración**

- ◆ 20 minutos.

# 3.1



- Recuerda una situación donde te hayan realizado alguna crítica: describe la situación, tus pensamientos, sentimientos y comportamientos ante la misma.

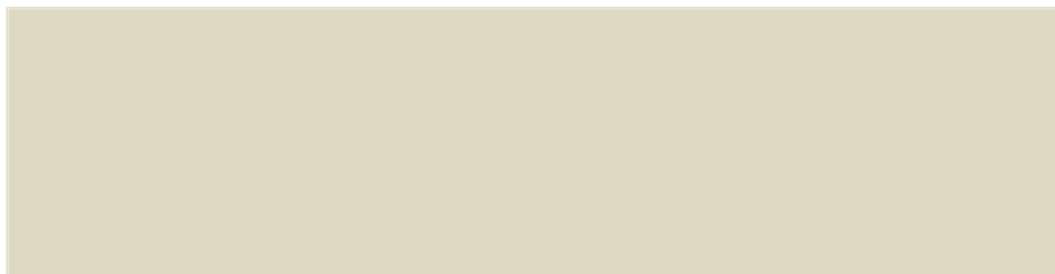
Situación	Pensamientos	Sentimientos	Comportamiento

¿Cómo podría haber sido abordada de una manera más positiva?

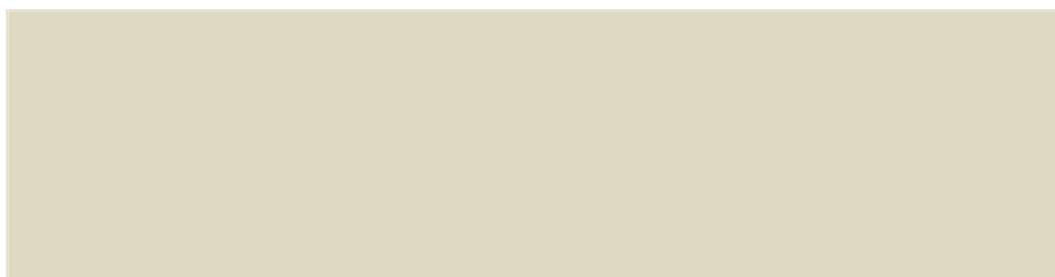
- ¿En qué momento y a quienes te cuesta hacer peticiones? Haz una lista de peticiones que te gustaría realizar a otras personas, procurando que sean cosas que puedan enriquecer tu vida y que no sueles pedir. ¿Por qué crees que te cuesta hacerlo? (p.e., por la incomodidad que te supone, por temores irracionales o porque no sabes cómo hacer la petición, etc.). Cuando no lo haces aunque lo desearías, ¿cómo te sientes?



- Cuando haces algo sin quererlo realmente, ¿cómo te sientes después? ¿Por qué crees que te cuesta decir que no? ¿En qué momentos y a quiénes te cuesta decir que no? Haz una lista de situaciones y personas a las que te cuesta decir que no y que te ha ocasionado algún problema.



- Haz una lista de situaciones en las que desearías o te interesaría pedir un cambio de conducta a otras personas. Después, evalúalas según su grado de dificultad entre 1 (las más fáciles) y 10 (las más difíciles).



## FICHA 4

- La máquina registradora

**PRIORITARIA:** Se trata de un pequeño texto sobre el que posteriormente contestaremos a una serie de preguntas.

#### Objetivo

- ◆ Vivenciar la necesidad de aumentar nuestra capacidad de escucha.
- ◆ Descubrir que en muchas ocasiones distorsionamos la información que percibimos o escuchamos.

#### Desarrollo de la actividad

- ◆ Damos la instrucción de que el ejercicio consiste en la lectura de un breve texto sobre el cual posteriormente deberán contestar a unas preguntas simples.
- ◆ Leemos el siguiente texto:
 

*“Un industrial acababa de apagar las luces del establecimiento, cuando apareció un hombre y le exigió dinero. El propietario abrió la caja registradora. El contenido de la caja fue vaciado y el hombre salió a toda velocidad. Un miembro de la policía fue avisado inmediatamente”*
- ◆ A continuación repartimos las hojas de respuesta del documento 4.1 para que procedan a contestar a las preguntas sobre el texto.
- ◆ Se comentan en grupo las respuestas emitidas. Lo más probable es que la mayoría estén contestadas de manera incorrecta. Las respuestas correctas son:
  - 1 ¿? No sabemos si fue el propietario el que apagó las luces, el texto dice “el industrial”. Quizás sea el mismo, quizás no.
  - 2 ¿? Alguien exigió dinero, pero no tiene por qué ser un ladrón.
  - 3 falso. El hombre, sí exigió dinero.
  - 4 ¿? Insistimos en que no tenemos datos para saber que nadie sea un ladrón.
  - 5 ¿? El texto dice que fue vaciado, no quien lo vació.
  - 6 Verdadero
  - 7 ¿? No sabemos si el hombre que pide dinero es el que vuelca la caja.
  - 8 ¿? No sabemos qué tenía dentro la caja registradora.
  - 9 ¿? Insistimos en que no sabemos que hubiera ningún ladrón. Perfectamente podría exigir dinero porque se lo debía, o como consecuencia de una transacción previa.
  - 10 ¿? Nos sabemos si apareció en un almacén.

- 11 ¿? No tenemos datos al respecto.
- 12 falso. No tenemos datos firmes al respecto.
- 13 falso. Sí sabemos que un hombre exigió dinero.
- 14 ¿? También se habla de un industrial. Quizás sea la misma persona que el propietario, quizás no.
- 15 ¿? No podemos afirmar que alguien saliera corriendo. El texto dice “a toda velocidad”, pero podría ser en coche...
- ◆ Establecer un debate en público sobre las reflexiones clave. **Es muy posible que discutan las respuestas alegando que “podría ser”. Es cierto, pero no suficiente. Para dar algo por hecho, como se da en las respuestas, no es suficiente con que “pueda ser”. Por ejemplo, claro que es posible que en la historia exista un ladrón, pero no lo podemos dar por hecho y afirmarlo como respuesta, porque si lo hiciéramos y sin embargo se tratara de un proveedor pidiendo el pago de su factura, el error de interpretación por nuestra parte sería muy grave. Imaginemos las consecuencias de este tipo de confusiones en nuestra vida real.**
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - A pesar de lo sencillo del texto y las respuestas, hemos malinterpretado gran parte de la información. En muchas ocasiones esto se debe a que damos por supuesto, en función de nuestros prejuicios, ideas o vivencias, datos que realmente la persona que nos habla no nos ha dado.
  - Debemos ser conscientes de las percepciones y prejuicios erróneos que realizamos continuamente.
  - Una descripción de hechos no es suficiente para emitir juicios.
  - Las palabras encierran conceptos o ideas (que un hombre de negocios es el dueño, por ejemplo).
  - Reflexionar cómo se puede extrapolar esto a nuestra vida cotidiana.

### Material adjunto

- ◆ Documento 4.1 La máquina registradora-preguntas.

### Duración

- ◆ 15 minutos.

# 4.1



## LA MÁQUINA REGISTRADORA

Tras la lectura del texto, marque con una X la respuesta que usted considere correcta a cada pregunta que se le presenta:

1. Un hombre apareció después de que el propietario hubiera apagado las luces del establecimiento

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

2. El ladrón era un hombre

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

3. El hombre que apareció no exigió dinero

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

4. El ladrón no se llevó consigo el dinero

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

5. El propietario del establecimiento volcó el contenido de la caja registradora

- Verdadero
- Falso
- No lo sé

6. El hombre que apareció fue quien abrió la caja registradora

Verdadero	<input type="checkbox"/>
Falso	<input type="checkbox"/>
No lo sé	<input type="checkbox"/>

7. Nadie exigió dinero

Verdadero	<input type="checkbox"/>
Falso	<input type="checkbox"/>
No lo sé	<input type="checkbox"/>

8. El relato comprende una serie de hechos en los cuales solo hay referencias a tres miembro de la policía

Verdadero	<input type="checkbox"/>
Falso	<input type="checkbox"/>
No lo sé	<input type="checkbox"/>

9. Los siguientes sucesos están incluidos en el relato: alguien que exige dinero, una caja registradora abierta, su contenido vaciado y un hombre que sale corriendo

Verdadero	<input type="checkbox"/>
Falso	<input type="checkbox"/>
No lo sé	<input type="checkbox"/>

10. El hombre que apareció fue quien abrió la caja registradora

Verdadero	<input type="checkbox"/>
Falso	<input type="checkbox"/>
No lo sé	<input type="checkbox"/>

11. Nadie exigió dinero

Verdadero	<input type="checkbox"/>
Falso	<input type="checkbox"/>
No lo sé	<input type="checkbox"/>

12. El relato comprende una serie de hechos en los cuales solo hay referencias a tres personas: el propietario del establecimiento, un hombre que exige dinero y un miembro de la policía

Verdadero	<input type="checkbox"/>
Falso	<input type="checkbox"/>
No lo sé	<input type="checkbox"/>

13. Los siguientes sucesos están incluidos en el relato: alguien que exige dinero, una caja registradora abierta, su contenido vaciado y un hombre que sale corriendo

Verdadero	<input type="checkbox"/>
Falso	<input type="checkbox"/>
No lo sé	<input type="checkbox"/>

## FICHA 5

## • ¿Me escuchas?

**PRIORITARIA.** En esta actividad varias personas relatarán una experiencia personal relevante al resto del grupo y vivirán la diferencia entre sentirse o no realmente escuchadas.

## Objetivo

- ◆ Experimentar en primera persona de manera vivencial, la diferencia entre ser escuchado/a de manera activa o de manera inadecuada.
- ◆ Practicar la escucha activa.
- ◆ Observar la interferencia que supone la escucha no-activa en las relaciones interpersonales.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ El/la facilitador/a solicita participantes dispuestos a relatar una experiencia personal que sea relevante para ellos/as, que de alguna manera les haya afectado en el pasado o en el presente.
- ◆ Se les saca fuera del aula, con la simple instrucción de “Entraréis individualmente al aula y les contaréis al resto del grupo vuestra experiencia”. Es importante que no oigan o conozcan las instrucciones que daremos al resto que permanecen dentro.
- ◆ Al grupo del aula, explicaremos lo siguiente: “Hemos hablado de la teoría sobre la escucha activa. En este ejercicio, pondremos en práctica las diferentes formas de escucha para que observemos y experimentemos la diferencia con una escucha no-activa. Para ello, quienes que están fuera del aula, entrarán individualmente para relataros una experiencia personal que para ellos/as es importante”.
- ◆ A continuación, se reparte la hoja 5.1 en la que se recuerdan las características de la escucha.
- ◆ Con base en ello, se comunica la instrucción de que a la mitad de las personas que relatan la historia se les escuche activamente, y la otra mitad de manera inadecuada (lenguaje no verbal inadecuado, hablar entre ellos/as, emitir juicios, interrumpir, dar por supuesto que ya se conoce el resto de la información antes de haber sido transmitida...).
- ◆ Es importante que no se exagere el estilo de comunicación convirtiéndolo en caricaturesco, (excesivas interrupciones, por ejemplo...) sino que resulte natural.
- ◆ Finalmente se debate sobre cómo se han sentido dependiendo de cómo hayan sido escuchados/as y cómo sentían en ese momento que afectaba a la relación con los que se encontraban escuchando.

◆ **Reflexiones clave:**

- La escucha activa influye definitivamente en mi forma de relación con mi entorno
- Es necesario sentirnos realmente escuchados/as.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 5.1 Resumen de las características de la escucha activa.

**Duración**

- ◆ 30 minutos.





## Características de la escucha activa

*Escuchar activamente...*

- Es la capacidad que caracteriza a una persona asertiva
- Es fundamental para establecer relaciones interpersonales de forma adecuada
- No es lo mismo que oír, supone prestar atención a quien nos habla
- Supone no dar por hecho que se ha comprendido el mensaje antes de que acabe de exponerlo
- Es comprender lo que nos dice nuestro/a interlocutor/a, evitando juzgar el mensaje
- Conveniente devolver la información que hemos recibido para asegurarnos de que la hemos comprendido correctamente
- Consiste en dar una respuesta comprensiva, reflexiva, que nazca del eco del mensaje global percibido
- Conlleva prestar atención a las expresiones, sentimientos, gestos y señales del/a interlocutor/a
- Genera respeto mutuo
- Disminuyen las tensiones
- Crea un contexto de confianza y sinceridad
- Crea relaciones positivas
- Damos valor a las demás personas
- Facilita llegar al fondo de los problemas
- Supone tratar de superar los obstáculos que dificultan la escucha: sentimientos y pensamientos propios (p.ej.: prejuicios, desconfianza) y relacionados con el ambiente (p.ej.: cansancio), interrumpir continuamente a la persona que habla, juzgar el mensaje, quitar importancia a los sentimientos ajenos (p.ej.: "no te preocupes por esa tontería", "no te pongas así"), contar nuestra historia cuando el/la otro/a todavía no ha terminado, dar soluciones rápidas cuando todavía no ha terminado, etc.

**?ME ESCUCHAS?**

# BLOQUE II ¿CÓMO ME RELACIONO?

## HERRAMIENTA 7

### EL CONFLICTO EN POSITIVO



## CONTENIDO

### Introducción

### Objetivos

### Estructura y temporalización de la sesión

### Inicio de la sesión

### Desarrollo de la sesión

#### Contextualizando el conflicto

- Esquema del conflicto
- Posiciones, intereses y necesidades
- Actitudes ante los conflictos

#### Herramientas para gestionar los conflictos

#### Concepto de violencia

- Proceso de violencia

### Despedida y cierre

### Hoja de resumen de la sesión

### Fichas y documentos de dinámicas

### Contenidos complementarios

## Introducción

Vivimos en alerta ante los cambios que se producen en nuestro entorno. Cambios en los hábitos, en las relaciones, en la forma en cómo se estructura nuestra vida... y vemos que, en ocasiones, carecemos de las herramientas adecuadas para abordar estos cambios. Cambios que generan, en ocasiones inseguridad, dudas, se viven como conflictos, en otras ocasiones encontramos en ellos un gran potencial de desarrollo, ¿De qué depende que los vivamos de una u otra forma?

Los conflictos no son algo nuevo, ya que es algo que se da en toda relación humana, pero tal vez el cambio necesario es intervenir en ellos de una forma distinta, aprovechando el potencial educativo que tienen. Es decir, transformar esos conflictos para generar crecimiento y aprendizaje. En contra de la idea habitual que solemos tener acerca de la palabra conflicto, ésta no es positiva ni negativa. Sin embargo, la manera de afrontarlos, y las repercusiones que esto cause, sí pueden serlo. En otras palabras, el conflicto es algo natural en las relaciones entre seres humanos, y será productivo o destructivo según cómo se gestione. Hablamos de “gestionar” y no de “resolver” conflictos, dado que el objetivo no puede ser erradicarlos. Esto es así porque nunca empiezan ni terminan, sino que emergen, aumentan, disminuyen, se transforman en un proceso de continuo aprendizaje.

Como seguramente hemos tenido ocasión de comprobar en diferentes situaciones de nuestra trayectoria vital, cada persona tiene en sus manos la posibilidad de mejorar la visión del mundo que le rodea, generando un mayor bienestar en sí misma y en las personas con las que comparte su vida. Para ello, en esta herramienta aprenderemos a ejercitar nuestra mente con técnicas eficaces para alcanzar una postura más inteligente ante los conflictos y comprender su funcionamiento, afrontándolos de una forma más realista y madura.

Por último, hablaremos sobre los conceptos y nociones básicas sobre la violencia.

## Objetivos

- ◆ Definir y visibilizar el conflicto como una oportunidad de crecimiento.
- ◆ Identificar las posiciones, intereses y necesidades que subyacen al conflicto.
- ◆ Reconocer las diferentes formas de afrontar los conflictos.
- ◆ Comprender el concepto y los tipos de conducta violenta como la forma más inadecuada de gestionar un conflicto.
- ◆ Conocer las ventajas de un abordaje constructivo del conflicto y las desventajas de un abordaje violento.

**ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACION DE LA SESION**

<b>INICIO Y BIENVENIDA</b>			<b>5 minutos</b>
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>			
<b>Tipo</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>ORIENTACION</b>	<b>DURACIÓN</b>
<b>CONCEPTO DE ASERTIVIDAD</b>			
Exposición	Contextualizando el conflicto		10 minutos
Exposición	Esquema del conflicto		10 minutos
Exposición	Posiciones, intereses y necesidades		10 minutos
Exposición	Actitudes ante los conflictos		10 minutos
Dinámica	Cuestionario de autoconocimiento	Prioritaria	40 minutos
<b>HERRAMIENTAS PARA GESTIONAR LOS CONFLICTOS</b>			
Exposición	Herramientas para gestionar los conflictos		10 minutos
<b>DESCANSO</b>			<b>30 minutos</b>
Dinámica	Pensamiento alternativo	Complementaria	20 minutos
Dinámica	¿Cómo ocurrió aquel conflicto?	Prioritaria	20 minutos
<b>CONCEPTO DE VIOLENCIA</b>			
Exposición	Concepto de violencia		10 minutos
Exposición	Proceso de violencia		10 minutos
Dinámica	Análisis de noticia	Prioritaria	15 minutos
Dinámica	Mindfulness	Complementaria	20 minutos
<b>CIERRE Y DESPEDIDA</b>			<b>5 minutos</b>

## INICIO DE LA SESIÓN

- ◆ El/la facilitador/a de la sesión inicia la jornada dando la bienvenida a las personas asistentes.
- ◆ Presentación del tema previsto para el día, señalando los horarios de inicio, receso y finalización.
- ◆ Se detalla el objetivo general de la misma.
- ◆ Se recuerda las reglas básicas de respeto: no interrupción, no acaparar la atención y al tratarse de un tema que puede generar un espacio donde las personas compartan experiencias particulares, se plantea desde el inicio que sean tratadas con discreción, respeto y apoyo.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 1. Contextualizando el conflicto

*De cara a abordar la herramienta desde los conocimientos personales preexistentes, y tras comentar los conceptos base de la introducción, comenzamos con un ejercicio de reflexión personal. Nos preguntamos: ¿Existe una única forma de reaccionar ante un conflicto o existen diferentes modos?, ¿Es posible resolver un problema/situación conflictiva sin conocer la causa del mismo?, ¿Es más fácil resolver un problema si somos capaces de buscar varias alternativas de solución?, ¿Es necesario ser capaz de reconocer las consecuencias de una acción a la hora de resolver un conflicto?, ¿Sirve de algo en las relaciones interpersonales el saber ponerse en el lugar del otro?, ¿Planificar una estrategia para lograr el objetivo es una habilidad útil para resolver conflictos?*

El conflicto es una situación de desacuerdo, entre dos o más personas con intereses o posiciones percibidas como incompatibles. Son muy frecuentes, incluso con quien más queremos. Esto es algo normal, ya que somos individuos con opiniones, valores, deseos y necesidades diferentes a las de los demás, lo que da lugar a situaciones conflictivas.

Por lo tanto, el conflicto es una experiencia subjetiva. Dado que son inevitables, la respuesta más adecuada ante ellos es aceptar su existencia como algo normal y aprender a manejarlos de forma constructiva. Los conflictos no suponen un concepto negativo, sino una oportunidad de cambio y crecimiento personal. Un correcto abordaje de los conflictos permite garantizar el respeto a las libertades y derechos propios y ajenos, y en consecuencia dotar de herramientas para promover conductas y relaciones interpersonales de naturaleza cívica.

#### 1.1 Esquema del conflicto

Todos los conflictos se componen de tres elementos que interactúan entre sí y que, por tanto, hay que comprender para analizarlos adecuadamente: Personas, Problema y Proceso.

- ◆ **Personas:** Es necesario saber cuántas personas están involucradas y su grado de implicación en el conflicto así como las relaciones entre ellas. Sus actitudes y necesidades reales son clave también.
- ◆ **Problema:** Existen 5 causas posibles de la creación del conflicto; de relación (en base a percepciones erróneas de otras personas o falta de comunicación), de datos (falta de información), de intereses (una parte antepone sus intereses), estructurales (estructuras opresivas que condicionan las relaciones), y de valores (una parte impone su sistema de valores).
- ◆ **Proceso:** El conflicto va desarrollándose en el tiempo pasando por diferentes fases. Es conveniente conocer en qué fase se encuentra para poder afrontarlo. Todo conflicto sigue el procedimiento de escalada y desescalada.

Para que se produzca la desescalada del conflicto será necesario: 1) reducir la tensión para que las partes puedan recuperar sus facultades por separado si es necesario. 2) detectar las necesidades y los problemas, y que sean las partes las que se comuniquen poniéndolos en común. 3) reconstruir la relación, ya que normalmente al reconstruir la relación se transforma el conflicto, al pasar a buscar un interés común.

#### 1.4 Posiciones, intereses y necesidades

Es importante diferenciar entre posición, interés (nos lleva a la acción) y necesidad (nos mueve). En numerosas ocasiones, el conflicto “aparente” no es el motivo real en disputa. A ese conflicto aparente le llamamos “Posición”. A la realidad que subyace y alimenta la situación de enfrentamiento, le llamamos “Interés”. Dicho interés, existe para la satisfacción de una “necesidad” última.

En muchos conflictos interpersonales, los protagonistas implicados mantienen posiciones enfrentadas, pero debajo pueden encontrarse intereses que sí son compatibles. Centrarnos en las posiciones, que es algo habitual, garantiza el fracaso de la negociación. A su vez, entender las necesidades que provocan el conflicto, ayudan a enfriarlo. Básicamente, dichas necesidades se resumen en las siguientes:

- ◆ Necesidad de perdón.
- ◆ Necesidad de reconocimiento.
- ◆ Necesidad de expresión.
- ◆ Necesidad de pertenencia.
- ◆ Necesidad de seguridad.

#### 1.5 Actitudes ante los conflictos

*Establecemos un debate abierto para reflexionar sobre el hecho de que existen varias formas de enfrentar una situación de conflicto. Es importante dejar claro, como veremos más adelante y en contra de la creencia general, que ninguna de ellas es adecuada o inadecuada, sino que dependerá de la circunstancia en que nos encontremos.*

- ◆ **COMPETIR:** Supone imponerse y ser poco cooperante: el individuo busca sus propios intereses. Competir puede suponer defender tus derechos, defender una posición que se cree que es correcta, o simplemente tratar de ganar.
- ◆ **COLABORAR:** Implica un intento de trabajar con la otra parte en busca de una solución que satisfaga plenamente los intereses de todas las partes implicadas. Puede tomar la forma de explorar un desacuerdo para conocer los puntos de vista del otro, o intentar buscar una solución creativa a un problema interpersonal.
- ◆ **COMPROMISO:** El objetivo es encontrar una solución mutuamente aceptada que satisfaga de forma parcial ambas partes. Por ello, trata el tema de una forma más directa que al eludir, pero no explora tan a fondo como en la colaboración. Compromiso puede significar partir la diferencia por la mitad o intercambiar concesiones.
- ◆ **ELUDIR:** No se busca de forma inmediata la satisfacción de los propios intereses o los de la otra persona. El conflicto no se trata. Eludir puede ser una forma diplomática de dejar el problema al margen, posponer una cuestión para un momento mejor, o simplemente retirarse ante una situación amenazante.
- ◆ **ACOMODARSE:** Consiste en ser cooperante y poco impositivo, esto es, lo opuesto a competir. Cuando se acomoda, un individuo niega sus propios intereses para satisfacer los intereses de la otra persona, por lo que hay un elemento de sacrificio en esta modalidad.

Se realiza la dinámica **Cuestionario de Autoconocimiento**. Prioritaria (Ficha 1)

Somos capaces de utilizar las cinco modalidades de gestión de conflictos. Ahora bien, ¿cuándo conviene utilizar cada uno de ellos? ¿En qué situación cada estrategia es más práctica?

#### Competir

- ◆ Cuando resulta vital una acción decisiva y rápida, por ejemplo en situaciones de emergencia.
- ◆ En temas vitales o cuando se está seguro de que se tiene razón.

#### Colaborar

- ◆ Buscar una solución integradora cuando las dos partes tienen temas lo suficientemente importantes para que se llegue a un acuerdo satisfactorio para ambos.
- ◆ Obtener apoyo incorporando preocupaciones de los demás de forma consensuada.

#### Compromiso

- ◆ Para alcanzar soluciones temporales a problemas complejos.
- ◆ Como una modalidad de seguridad cuando fracasan la colaboración y la competencia.

#### Eludir

- ◆ Cuando un tema es trivial, o cuando otros temas más importantes están pendientes.
- ◆ Cuando no percibe ninguna posibilidad de satisfacer sus expectativas.
- ◆ Cuando el peligro potencial de enfrentarse a un conflicto es superior a los beneficios de su resolución.



### Acomodarse

- ◆ Cuando se da cuenta de que está equivocado, para permitir que se escuche una postura mejor.
- ◆ Cuando el tema es mucho más importante para la otra persona que para ti.

## 2. Herramientas para gestionar los conflictos

La técnica de resolución de conflictos, consta de cinco pasos que explicamos seguidamente:

- ◆ **Paso 1.** Reconocer el problema lo antes posible y mantener una actitud adecuada ante él. Muchas veces no somos conscientes de que estamos inmersos en un conflicto y tiende a empeorar si no hacemos algo para solucionarlo.
- ◆ **Paso 2:** Formular el problema en forma clara, teniendo en cuenta cómo lo ve la otra persona. Considerar datos relevantes y dejar los irrelevantes. Ambos pueden hacerse preguntas para ayudar a definir el problema: ¿Por qué es un problema para mí?, ¿cuánto me preocupa de 0 a 10?, ¿qué tendría que pasar para que deje de ser un problema?
- ◆ **Paso 3:** Buscar alternativas para solucionar el conflicto. Conviene considerar el mayor número de alternativas posibles, incluso aunque a primera vista parezcan descabelladas.
- ◆ **Paso 4:** Evaluar las alternativas y elegir la mejor. Elegir la alternativa que parece mejor y planificar cómo llevarla a cabo; Buscar soluciones gana-ganas y, si no es posible, plantear una negociación; Evaluar ventajas e inconvenientes.
- ◆ **Paso 5:** Ejecución y evaluación del resultado. Cuando no se haya resuelto el problema, revisaremos su definición, la alternativa elegida o los pasos para aplicarla y repetiremos el proceso desde el punto en que sea necesario para resolver el conflicto.

Se podrá realizar la dinámica **Pensamiento alternativo**. Complementaria (Ficha 2)

*Establecemos una reflexión/debate sobre el siguiente punto: para llevar a cabo de manera adecuada esta técnica de solución de problemas, es necesario que desarrollemos una serie de capacidades o habilidades que permitan alcanzar soluciones realistas a los problemas de nuestra vida cotidiana. ¿En qué medida las tenemos? ¿Sabemos utilizarlas? A continuación, exponemos que podrían ser las siguientes:*

- ◆ **Habilidad para identificar y definir un problema o conflicto.** Es necesario tener buena información y saber interpretarla con imparcialidad. Las personas que no tienen desarrollada esta habilidad suelen atribuir las causas de sus problemas a las demás personas o a factores externos. No dar importancia a un factor de cierto peso (información relevante) puede falsear totalmente el diagnóstico y hacer fracasar la solución que se adopte posteriormente.  
Se podría simplificar en la pregunta: ¿Cuál es el problema?
- ◆ **Habilidad para generar diferentes soluciones u opciones** de actuación ante una situación o un problema. Las personas inhibidas, cuando encuentran un problema, no

suelen ver ninguna solución y piensan que la única postura posible es aguantarse y vivir con el problema. A su vez, las personas agresivas no suelen encontrar más que soluciones violentas. Se podría simplificar con la pregunta: ¿Qué otras cosas diferentes puedo hacer para resolverlo?

- ◆ **Habilidad de prever las cosas antes de que pasen.** Se trata de ser capaz de descubrir la relación de causa efecto entre nuestras acciones y sus consecuencias. Es importante entender la importancia que esto tiene para no tener que decir: “Si yo lo hubiera pensado antes...”.

La pregunta que podríamos hacernos para saber si dominamos esta habilidad es: ¿Qué sucedería si...?

- ◆ **Habilidad para trazarse un objetivo y elegir los mejores medios para alcanzarlo.** Saber aclarar y concretar lo que queremos, nuestros objetivos, nuestro «fin», y luego saber buscar los mejores medios para conseguir ese fin, teniendo en cuenta los recursos de que se dispone. También entender si lo que queremos es justo y si los medios para alcanzarlo son legítimos. Hay que tener objetivos claros: quien sabe dónde va, llegará, aunque tenga que dar rodeos. Cuando no tienes experiencia, no sabes lo que quieres o cambias continuamente de objetivos.

La pregunta que pude resumir esta habilidad cognitiva podría ser: ¿Qué puedo hacer para conseguir...?

- ◆ **Habilidad empática o saber ponerse “en el lugar de la otra persona”,** tratar de ver las cosas desde su perspectiva, comprender lo que piensa y lo que siente.

La pregunta que deberíamos responder en este caso sería. ¿Cómo se siente esa persona? ¿Cómo se ven las cosas desde su punto de vista?

Se realiza la dinámica **¿Cómo ocurrió aquel conflicto?** Prioritaria (Ficha 3)

En resumen, podemos decir que los conflictos son una oportunidad para crecer. El gestionarlos adecuadamente permite que no contaminen la vida de emociones desagradables que podrían abocarnos a situaciones de riesgo.

### 3. Concepto de violencia

Por violencia entendemos todo tipo de conductas que ejercita una persona para herir o provocar daño a otra buscando un beneficio propio. No obstante, es algo más que una conducta. La violencia no es ni una respuesta emocional, ni un síntoma de enfermedad mental, ni un instinto o impulso irrefrenable, ni una respuesta simple o automática, sino una estrategia que se pone en marcha por parte de individuos o grupos para alcanzar un fin determinado.

*Establecemos una reflexión grupal/debate sobre la siguiente idea: En muchas ocasiones, las conductas agresivas son el resultado de una interpretación errónea de la realidad desde la infancia, según la cual se tiende a atribuir una intención hostil al comportamiento de otras personas aunque éste no lo sea (me atacan) o una inclinación a pensar que las soluciones agresivas son más prácticas, ¿puede ser nuestro caso, o el de alguien cercano/a?.*

La violencia es una **cadena de sucesos** que se puede controlar averiguando el origen de la **conducta agresiva**, teniendo en cuenta la propia responsabilidad y teniendo presentes los efectos contraproducentes de la violencia.

Los comportamientos violentos, agresivos y hostiles provocan una serie de consecuencias positivas y negativas. Las negativas son las más evidentes para todos, pero los resultados positivos que obtiene quien ejerce la agresión, también han de ser tenidos en cuenta, porque quizás sean los responsables de su mantenimiento.

Clasificamos los **tipos de violencia** según el daño causado: violencia física, violencia psicológica, violencia sexual y violencia económica. Según el contexto donde la violencia se manifieste: violencia familiar, violencia escolar, violencia en el deporte y violencia en el trabajo. Según a quién o a qué se dirija: violencia de género, maltrato infantil, violencia contra personas mayores y violencia animal.

Dado que en nuestra vida cotidiana nos encontramos múltiples conflictos o problemas que deben ser abordados de alguna forma (ya sea afrontándolas o eludiéndolas), podríamos entender erróneamente que las reacciones violentas son tan necesarias como inevitables.

### 3.1 El proceso de la violencia

El comportamiento violento no aparece de forma repentina, sino que antes de agredir, maldecir, amenazar, dar un portazo, insultar, etc., tiene lugar un proceso o cadena de sucesos de los que a veces somos poco conscientes. Una recomendación posible es utilizar técnicas de relajación o Mindfulness para romper preventivamente la escalada hacia una conducta inapropiada. Previo a una conducta violenta, ocurre esta cadena de sucesos previos:

- ◆ **Desencadenantes:** Pueden consistir en algo que otra persona hace, dice o no hace; en un acontecimiento que ocurre en nuestro entorno o puede tratarse de un recuerdo, un pensamiento, etc... También puede tratarse de un suceso ajeno a la voluntad humana, por ejemplo pensemos en accidentes fortuitos. Aun en ese caso algunas personas se sentirían irritadas.
- ◆ **Valoraciones:** los desencadenantes anteriores son sometidos a una evaluación. Por ejemplo: “Quedo con un/a amigo/a a las siete para ir al cine y son las ocho y no ha acudido a la cita y, tras llamarlo/a por teléfono dice que se le ha olvidado” ¿Cómo se valora este suceso? Probablemente, sería calificado por casi todos como “malo”. Un pensamiento (valoración) del tipo: “No está bien que mi amigo/a me haya dejado plantado/a, pero son cosas que pasan, podría haberme sucedido a mí”, no sería lo mismo que un pensamiento (valoración) del tipo: “Esto es indignante, no voy a consentirlo”. Existen varios tipos de valoraciones que facilitan la aparición de la violencia, como malinterpretar, exagerar, exigir o evaluar negativamente a las demás personas. Si evitamos este tipo de valoraciones tan negativas, o bien una vez que se han producido somos capaces de corregirlas y no sobrevalorar el acontecimiento desencadenante, es muy posible que nuestro estado emocional no sea tan intenso que nos precipite a la agresión.

- ◆ **Experiencia interna:** Se trata de un suceso interno y característico de cada individuo. Ante un mismo hecho una persona pueden sentir cierta ira y otras, otros estados emocionales y con diferente intensidad.
- ◆ **Manifestaciones:** un estado de agresividad intensa puede expresarse de diferentes formas, pero la más dañina sería la violencia.
- ◆ **Consecuencias:** deberemos preguntarnos, ¿Qué ocurre con la persona objeto de nuestra agresión?, ¿Cómo se sentirá? o ¿Habrás resuelto el problema? Si una persona se comporta violentamente, seguramente consigue varias cosas inmediatamente, como la sumisión de quienes les rodean, sentirse más fuerte, con sensación de control y de poder: “Me quedé muy a gusto después de darle su merecido a ese/a imbécil”. Pero lo cierto es que las consecuencias negativas son muchos más numerosas que las positivas y, además, mucho más graves, no solo para quien sufre la violencia, sino para quien ejerce la violencia.

Muchas personas ante las dificultades de la vida diaria, no dudan en comportarse agresivamente una y otra vez por los buenos resultados que obtuvieron en el pasado, incluso aunque ahora no les aporte ninguna de esas consecuencias positivas que mencionábamos. Por esta razón cabe la posibilidad de quedar “enganchado/a” a la violencia. Por ello es importante reflexionar sobre que, a pesar de los supuestos beneficios de actuar agresivamente, las **consecuencias negativas** son mucho más numerosas:

- ◆ **Problemas de relación,** las personas agresivas, suelen ser juzgadas negativamente.
- ◆ **Problemas laborales,** las personas violentas en el ambiente de trabajo son excluidas.
- ◆ **Abuso de sustancias,** vimos que el abuso de sustancias y la violencia aparecen unidas.
- ◆ **Problemas médicos,** la agresividad intensa y/o mantenida en el tiempo, puede hacernos más vulnerables a padecer enfermedades.
- ◆ **Problemas legales.**
- ◆ Posibilidad de quedar “enganchados/as” al comportamiento agresivo.

Aceptar o tomar conciencia de nuestro comportamiento violento, reconocer un error en nuestra forma de actuar no nos hace más débiles, sino más fuertes. No mejora en la vida quien no se equivoca, sino quien se equivoca, lo reconoce y aprende. Este sería el primer paso importante, mantener una postura de sinceridad con nosotros/as. Aceptarlo no supone juzgar ni valorar a nadie. Reconocer errores pasados, evita equivocarnos en el futuro.

Se realiza la dinámica **Análisis de noticia**. Prioritaria (Ficha 4)

Se podrá realizar la dinámica **Mindfulness**. Complementaria (Ficha 5)

## DESPEDIDA Y CIERRE

- ◆ Daremos fin a la sesión insistiendo en las reflexiones más importantes trabajadas para lo que se entregará la hoja resumen con las ideas clave de la sesión
- ◆ Preguntaremos opinión sobre el tema del día y se podrá aplicar el cuestionario de evaluación.
- ◆ Invitaremos a que continúen el aprendizaje en el futuro desde la práctica de los temas tratados.

## RESUMEN DE LA SESIÓN



El conflicto puede ser positivo.  
Una herramienta de  
crecimiento



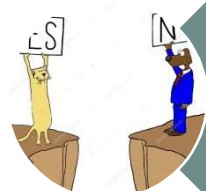
Los intereses y motivaciones  
en el conflicto son más  
relevantes que la posición  
aparente



No hay una sólo forma  
correcta de afrontar conflictos



Mejoremos nuestras  
habilidades y herramientas  
para gestionarlos



Existen diversos tipos de  
violencia



La violencia no surge  
automáticamente. Existe un  
proceso que debemos conocer  
para controlarla

**FICHA 1**

# • Cuestionario de autoconocimiento

**PRIORITARIA.** Esta actividad consiste en una serie de preguntas y una hoja de corrección, que permitirá conocer qué tipo de actitud tenemos a la hora de abordar una situación de conflicto. Dado que cada forma de afrontarlo es adecuada para un tipo de circunstancias, conoceremos en consecuencia para qué tipo de problema somos más capaces de afrontar.

## Objetivo

- ◆ Autoevaluar a través de un test cual es mi tendencia a Competir, Colaborar, Comprometerme, Eludir o Acomodarme ante una situación de conflicto.
- ◆ Reflexionar en función de los resultados y con la hoja adjunta, para qué tipo de situación –problema tengo una mejor disposición.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se reparte individualmente documento 1.1. Responder a las preguntas del cuestionario.
- ◆ Corregir las puntuaciones siguiendo las indicaciones que aparecen.
- ◆ Estudiar de manera individual el cuadro adjunto en función de las puntuaciones obtenidas, haciéndonos conscientes de nuestras capacidades y en qué situación son más adecuadas.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Puesta en común de conclusiones. Se fomenta el recapacitar sobre los tipos de abordaje del conflicto, la asunción de qué estilo de afrontamiento tengo personalmente, y, por tanto, para qué tipo de situaciones estamos más capacitados.

## Material adjunto

- ◆ Documento 1.1 Test de Thomas Kilman, puntuaciones y explicación de resultados que se adjuntan.

## Duración

- ◆ 40 minutos.

*INSTRUCCIONES*

Considere situaciones en las que encuentre que sus deseos difieren de los de otra persona. ¿Cómo responde normalmente ante esas situaciones?

En las siguientes páginas hay diferentes parejas de afirmaciones describiendo posibles comportamientos de respuesta. Para cada pareja, marque la respuesta "A" o "B" que mejor describa su propio comportamiento.

- 1 A. Hay ocasiones en las que dejo a los demás tomar la responsabilidad para resolver el problema.  
B. Más que negociar las cosas en las que no estamos de acuerdo, trato de resaltar las cosas en las que ambos estamos de acuerdo.
- 2 A. Trato de encontrar una solución de compromiso.  
B. Puedo intentar resolver todas sus preocupaciones y las mías.
- 3 A. Normalmente me muestro firme en alcanzar mis objetivos.  
B. Puede que intente calmar los sentimientos de los demás y preservar nuestra relación.
- 4 A. Trato de encontrar una solución de compromiso.  
B. A veces sacrificio mis propios deseos por los deseos de otra persona.
- 5 A. Constantemente busco la ayuda de los demás para encontrar una solución.  
B. Trato de hacer lo necesario para eludir tensiones innecesarias.
- 6 A. Trato de evitar crear situaciones desagradables para mí.  
B. Trato de que mi postura venza
- 7 A. Trato de posponer el tema hasta que haya tenido tiempo de pensarlo.  
B. Cedo en algunos puntos a cambio de otros.
- 8 A. Normalmente me muestro firme en alcanzar mis objetivos.  
B. Intento mostrar abiertamente de forma inmediata todas las preocupaciones y temas.
- 9 A. Creo que no siempre merece la pena preocuparse por las diferencias.  
B. Hago cierto esfuerzo por imponer mis ideas.
- 10 A. Me muestro firme en conseguir mis objetivos.  
B. Trato de buscar una solución de compromiso.
- 11 A. Intento mostrar abiertamente de forma inmediata todas las preocupaciones y temas.  
B. Puede que intente calmar los sentimientos de los demás y preservar nuestra relación.
- 12 A. A veces evito tomar posiciones que puedan crear controversia.  
B. Dejaré que la otra persona consiga algunas de sus posiciones si me deja quedarme con algunas de las mías.
- 13 A. Propongo un punto intermedio.



# CUESTIONARIO DE AUTOCONOCIMIENTO

- B. Presiono para que se acepten mis puntos.
- 14** A. Le digo a la otra persona mis ideas y le pregunto las suyas.  
B. Trato de mostrar a la otra persona la lógica y los beneficios de mi postura.
- 15** A. Puede que intente calmar los sentimientos de los demás y preservar nuestra relación.  
B. Trato de hacer lo necesario para evitar tensiones.
- 16** A. Trato de no herir los sentimientos de los demás.  
B. Trato de convencer a la otra persona de los méritos de mi posición.
- 17** A. Normalmente me muestro firme en alcanzar mis metas.  
B. Trato de hacer lo necesario para evitar tensiones innecesarias.
- 18** A. Si hace feliz a los demás, puede que les deje mantener sus posturas.  
B. Dejaré que la otra persona consiga algunas de sus posiciones si me deja quedarme con algunas de las mías.
- 19** A. Intento mostrar abiertamente de forma inmediata todas las preocupaciones y temas.  
B. Trato de posponer el tema hasta que haya tenido tiempo para pensar en ello.
- 20** A. Trato de tratar de forma inmediata nuestras diferencias.  
B. Trato de buscar una combinación de beneficios y pérdidas justa para ambos.
- 21** A. Al afrontar las negociaciones, trato de mostrarme considerado con los deseos de la otra persona.  
B. Siempre tiendo a una discusión directa del problema.
- 22** A. Trato de buscar una posición intermedia entre la suya y la mía.  
B. Afirmando mis deseos.
- 23** A. Con mucha frecuencia me preocupa satisfacer todos nuestros deseos.  
B. Hay ocasiones en las que dejo a los demás que tomen la responsabilidad de resolver el problema.
- 24** A. Si la posición de la otra persona parece muy importante para ella, trataría de adaptarme a sus deseos.  
B. Trato de que la otra persona apruebe una solución de compromiso.
- 25** A. Trato de mostrar a la otra persona la lógica y los beneficios de mi postura.  
B. Al afrontar las negociaciones, trato de mostrarme considerado con los deseos de la otra persona.
- 26** A. Propongo un punto medio.  
B. Casi siempre estoy preocupado por satisfacer todos nuestros deseos.
- 27** A. A veces evito tomar posiciones que puedan crear controversia.  
B. Si hace feliz a los demás, puede que les deje mantener sus posturas.
- 28** A. Normalmente me muestro firme en alcanzar mis metas.  
B. Normalmente busco la ayuda de los demás para buscar una solución.
- 29** A. Propongo un punto medio.  
B. Creo que no siempre merece la pena preocuparse por las diferencias.
- 30** A. Trato de no herir los sentimientos de los demás.  
B. Siempre explico el problema a la otra persona para que podamos resolverlo.

**PUNTUACIÓN DEL MÉTODO THOMAS-KILMANN PARA EL TRATAMIENTO DE  
CONFLICTOS**

Marque las letras que ha señalado usted en el cuestionario:

	<b>Competir (Forzar)</b>	<b>Colaboración (Resolución de problemas)</b>	<b>Compromiso (Compartir)</b>	<b>Eludir (Retirar)</b>	<b>Acomodación (Suavizar)</b>
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	
18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A
22.	B		A		
23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	
30.		B			A
<b>Total</b>	<b>Competir</b>	<b>Colaboración</b>	<b>Compromiso</b>	<b>Eludir</b>	<b>Acomodación</b>

**CUESTIONARIO DE AUTOCONOCIMIENTO**

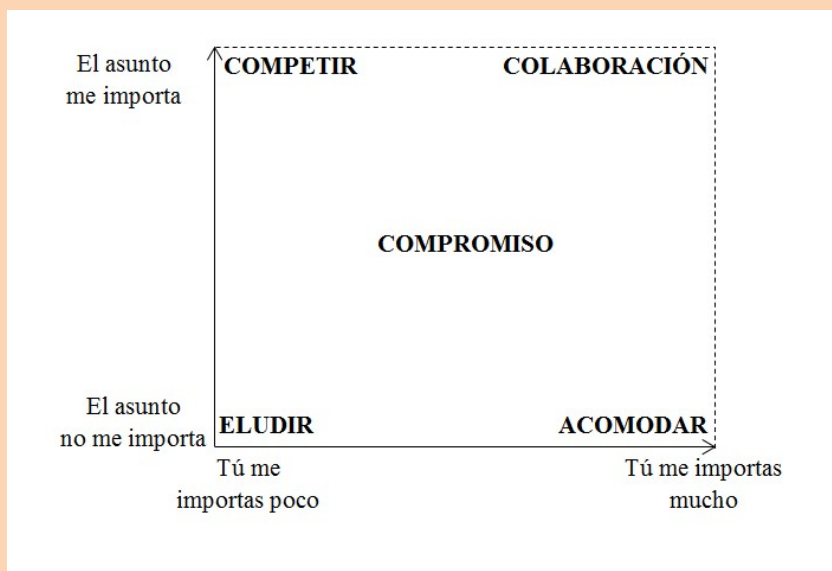
## EXPLICACIÓN DE RESULTADOS

El conflicto es algo inevitable, sobre todo cuando se trabaja bajo presión. En ocasiones, una relación sin conflicto no es una relación.

El método Thomas-Kilmann, diseñado para evaluar el comportamiento individual en situaciones de conflicto en proyectos, considera situación de conflicto aquella en la que dos o más personas se encuentran enfrentadas por diferencias de criterio, por incompatibilidades, etc. En tales situaciones podemos describir su comportamiento a lo largo de dos dimensiones básicas:

- **ASERTIVIDAD:** es el grado en que el individuo intenta satisfacer sus propios intereses.
- **COOPERACIÓN:** es el grado en que el individuo intenta satisfacer las necesidades de los demás.

Estas dos dimensiones básicas de comportamiento pueden utilizarse para definir cinco métodos específicos para tratar conflictos en el grupo. Estas cinco modalidades se muestran a continuación:



### • **COMPETIR**

Supone imponerse y ser poco cooperante: el individuo busca sus propios intereses. Esta es una modalidad orientada hacia el poder, en la cual uno utiliza cualquier poder que parezca apropiado para triunfar: habilidad para argumentar, jerarquía del puesto, sanciones de cualquier tipo, etc. Competir puede suponer defender tus derechos, defender una posición que se cree que es correcta, o simplemente tratar de ganar.

## • COLABORAR

Consiste en ser tanto asertivo/a como cooperante. Es justamente lo opuesto a eludir. Colaborar implica un intento de trabajar con la otra parte en busca de una solución que satisfaga plenamente los intereses de todas las partes implicadas. Significa investigar el tema para identificar los conceptos subyacentes para ambas personas y buscar una alternativa válida para todas las partes. La colaboración entre dos personas puede tomar la forma de explorar un desacuerdo para conocer los puntos de vista de la otra parte, o intentar buscar una solución creativa a un problema interpersonal.

## • COMPROMISO

Está a medio camino entre la asertividad y la cooperación. El objetivo es encontrar una solución mutuamente aceptada que satisfaga de forma parcial ambas partes. Por ello, trata el tema de una forma más directa que al eludir, pero no explora tan a fondo como en la colaboración. Compromiso puede significar partir la diferencia por la mitad, intercambiar concesiones, o buscar de forma rápida una posición a medio camino.

## • ELUDIR

No es ni cooperante ni asertivo/a; la persona no busca de forma inmediata sus intereses o los de la otra persona. El conflicto no se trata. Eludir puede ser una forma diplomática de dejar el problema al margen, posponer una cuestión para un momento mejor, o simplemente retirarse ante una situación amenazante.

## • ACOMODARSE

Consiste en ser cooperante y poco impositivo/a, esto es, lo opuesto a competir. Cuando se acomoda, un individuo niega sus propios intereses para satisfacer los intereses de la otra persona, por lo que hay un elemento de sacrificio en esta modalidad. Acomodarse puede tomar la forma de generosidad o caridad, obedecer las órdenes de otra persona cuando preferiría no hacerlo, o ceder a su punto de vista.

*Cada persona es capaz de utilizar las cinco modalidades de tratamiento de conflictos. Ahora bien, ¿cuándo conviene utilizar cada uno de ellos?*

## **COMPETIR**

- Cuando resulta vital una acción decisiva y rápida, por ejemplo en situaciones de emergencia.
- En temas importantes, donde hace falta implantar acciones poco agradables: por ejemplo, reducción de costes, forzar reglas impopulares, disciplina, vigilar el riesgo.
- En temas vitales para rentabilidad de la empresa o cuando se está seguro de que se tiene razón.
- Para protegerse frente a la gente que obtiene ventajas de su comportamiento no competitivo.

## **COLABORAR**

- Buscar una solución integradora cuando las dos partes tienen temas lo suficientemente importantes para que se llegue a un acuerdo satisfactorio para ambas partes.
- Cuando su objetivo es aprender, por ejemplo, probar sus propias suposiciones, comprender el punto de vista de otras personas.
- Obtener puntos de vista de la gente con diferentes perspectivas acerca del problema.
- Obtener apoyo incorporando preocupaciones del resto de forma consensuada.
- Superar sentimientos muy arraigados que han interferido en una relación interpersonal.

## **COMPROMISO**

- Cuando las metas son moderadamente importantes, pero no merecen el esfuerzo o el potencial de ruptura de unos métodos más asertivos.
- Cuando dos oponentes de igual fuerza tienen una gran dedicación por unas metas mutuamente excluyentes: como en las negociaciones dirección-sindicatos.
- Para alcanzar soluciones temporales a problemas complejos.
- Para alcanzar soluciones expeditivas bajo presión temporal.
- Como una modalidad de seguridad cuando fracasan la colaboración y la competencia.

## **ELUDIR**

- Cuando un tema es trivial, de importancia relativa, o cuando otros temas más importantes están pendientes.

- Cuando no percibe ninguna posibilidad de satisfacer sus expectativas: por ejemplo, cuando tiene poco poder o se siente frustrado por algo que sería muy difícil cambiar (políticas estratégicas, la personalidad de alguien, etc.).
- Cuando el peligro potencial de enfrentarse a un conflicto es superior a los beneficios de su resolución.
- Para dejar que la gente se calme, para reducir tensiones hasta volver a un nivel productivo y así recuperar la perspectiva y la compostura.
- Cuando el recopilar información supera las ventajas de una decisión inmediata.
- Cuando otras personas pueden resolver el conflicto de una forma más eficaz.
- Cuando el tema parece tangencial o sintomático de alguna cuestión más importante.

## ACOMODARSE

- Cuando se da cuenta de que está equivocado/a, para permitir que se escuche una postura mejor, para aprender de otras personas, y mostrar que se es razonable.
- Cuando el tema es mucho más importante para la otra persona que para ti, para satisfacer las necesidades de otras personas, como gesto de buena voluntad para ayudar a mantener una relación basada en la colaboración.
- Para obtener unos puntos sociales para temas posteriores que son importantes para ti.
- Cuando la competitividad continuada sólo dañaría a tu causa, cuando estás en inferioridad o perdiendo.
- Cuando preservar la armonía y evitar la ruptura resulta especialmente importante.
- Para ayudar al desarrollo profesional de los demás miembros de la oficina, permitiéndoles experimentar y aprender de sus propios errores.

**FICHA 2****• Pensamiento alternativo**

**COMPLEMENTARIA.** En este ejercicio se proponen una serie de preguntas o problemas a las que debemos encontrar una o varias soluciones. En muchas ocasiones tendemos a ver una sola forma de solucionarla, sin embargo, cuantas más alternativas seamos capaces de generar, más aumenta la probabilidad de éxito a varios niveles: personal e interpersonal en una situación potencialmente conflictiva.

**Objetivo**

- ◆ Entrenar nuestra capacidad de buscar alternativas a una realidad que se nos presenta.

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Se recuerda la importancia de ser capaz de entrenar la búsqueda de soluciones alternativas como forma de mejorar nuestras herramientas para afrontar situaciones de conflicto.
- ◆ Se reparte individualmente documento 2.1. Se plantean de una en una las cuatro preguntas que se adjuntan en la ficha de usuario.
- ◆ La solución a las dos primeras situaciones es:
  - a. La errónea presunción de que el café es líquido, el pendiente puede haber caído sobre granos de café.
  - b. Poniendo un terrón en cada taza, no se dice que se deban usar todos.
- ◆ Tiempo de reflexión personal sobre cada una de ellas.
- ◆ **Reflexión clave:**
  - Puesta en común. Fomentar que se asimile claramente el hecho de que tener una mayor capacidad creativa de búsqueda de posibles soluciones alternativas a un mismo problema, mejora nuestras habilidades de resolución adecuada del mismo.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 2.1 Hoja de preguntas

**Duración**

- ◆ 20 minutos.

## 2.1



# PENSAMIENTO ALTERNATIVO

El pensamiento alternativo es clave para el mejor abordaje de situaciones de conflicto. Se solicita a cada participante que intenten generar alternativas de solución a las situaciones problema indicadas por el/la facilitador/a, entrenando así el pensamiento alternativo, tratando de responder a la siguiente pregunta para cada uno de ellos: ¿Qué puedo hacer para resolverlo?

A continuación aparecen cuatro ejemplos aunque el/la facilitador/a podrá añadir o cambiar alguno:

- Se me cayó un pendiente en el café. Y aunque la taza está llena, el pendiente no se mojó.

- Tenemos tres tazas de café y catorce terrones de azúcar. ¿Cómo endulzar las tres tazas empleando un número impar de terrones en cada una?

- Tengo que llegar al trabajo en media hora y he perdido las llaves del coche y no tengo copia.

- Mis ingresos son menores a mis gastos. ¿Qué puedo hacer?



**FICHA 3**

- ¿Cómo ocurrió aquel conflicto?

**PRIORITARIA.** Reflexionamos sobre ciertas preguntas que se plantean, relacionadas con una situación real de conflicto que ha ocurrido a cada participante en su vida personal.

**Objetivo**

- ◆ Aplicar los conocimientos teóricos que aparecen en la exposición teórica de la herramienta a un conflicto que haya ocurrido realmente en la vida de cada participante y hacernos conscientes de los procesos implicados.

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Lectura del texto introductorio del documento 3.1.
- ◆ Reflexión personal sobre las preguntas que se plantean en el documento. Es conveniente de forma previa una enumeración rápida de los principales conceptos clave estudiados en la herramienta.  
Especialmente, se refrescará la importancia de distinguir entre las posiciones-intereses y necesidades, así como de los diferentes modos de afrontamiento. Asimismo, las habilidades específicas para abordar la técnica de resolución por pasos.
- ◆ **Reflexión clave:**
  - Puesta en común de las conclusiones principales que cada participante extrae de la experiencia. Se trata de fomentar la capacidad de introspección y autoconocimiento en base a una realidad personal, haciendo nuestros los conocimientos teóricos.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 3.1 Texto y preguntas ¿Cómo ocurrió aquel conflicto?

**Duración**

- ◆ 20 minutos

# 3.1



## ¿CÓMO OCURRIÓ AQUEL CONFLICTO?

Todas las personas enfrentamos momentos de conflicto. Piensa en uno reciente. No se trata de culpabilizarte, sino de que te hagas responsable. Podemos equivocarnos, pero el éxito es para quien que reconoce y por lo tanto, aprende. Quien no asume, repite sus propios errores constantemente. Pensemos en las personas que están al otro lado de nuestras acciones, y que pueden sufrir por ellas.

A veces no tenemos tiempo de pensar en ello, pero ser conscientes de que hay personas en nuestro entorno que sufren por nuestras acciones, nos hará avanzar. Siéntete libre de actuar de otras maneras, manejando otras herramientas.

Sé consciente de que las emociones desagradables nos empujan a ser injustos/as con nosotros/as y con el entorno. Y piensa que esas emociones nos llegan porque interpretamos la realidad de una manera errónea (me atacan, me ningunean, no me querrán, mucha gente está contra mí, hay que tener cuidado con las personas porque no son de fiar...). Aceptemos que nos hemos equivocado, pero sólo para coger impulso hacia el cambio. Un cambio que conlleve un aumento del bienestar nuestro y de nuestro entorno.

**El presente ejercicio está dirigido a fomentar la responsabilización y el autoconocimiento con el objetivo de mejorar nuestros sistemas de enfrentar una situación-problema**

Recordad una situación de conflicto vivida recientemente. A continuación repasaremos los elementos principales del modelo explicado, aplicándolos a su caso concreto.

- Cuando ocurrió el conflicto, estabas en  *comenta brevemente dónde, con quien, detalles...*

- Recuerda: ¿cuál fue la causa de tu comportamiento?, ¿algo que tú no hiciste?, ¿qué?, ¿algo que hizo otra persona?, ¿qué?, ¿algo que pensaste?, ¿algo que sentiste?

- ¿Cuál era la posición, el interés y la necesidad que subyacían en el conflicto?

Posición	<input type="text"/>
Interés	<input type="text"/>
Necesidad	<input type="text"/>

# ¿CÓMO OCURRIÓ AQUEL CONFLICTO?

- Ahora, ¿qué cosas han cambiado en consecuencia?, ¿se ha deteriorado alguna de tus relaciones sociales?, ¿aprendiste tus puntos débiles?, ¿crees que te perdiste el respeto a ti mismo/a o a otras personas?, ¿crees que actuaste mal contigo mismo/a o hacia el resto? En general... ¿qué consecuencias tuvo la forma de abordar aquel conflicto?

- Hablando en términos globales, ¿el resultado final de tu comportamiento fue muy negativo, negativo, neutro, positivo o muy positivo? (*marca con una raya según consideres*):

<input type="checkbox"/>	Muy positivo
<input type="checkbox"/>	Positivo
<input type="checkbox"/>	Neutro

<input type="checkbox"/>	Negativo
<input type="checkbox"/>	Muy negativo

- ¿Cómo crees que podría haberse desarrollado otra forma de afrontar aquel conflicto teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos en esta unidad? ¿qué alternativas podría haber habido? (*nuevas habilidades, otros sistemas de afrontamiento...*)

- En función de lo explicado en la exposición teórica, describe la cadena de sucesos de la situación de conflicto.

- La agresividad – no sólo puede ser física, también puede ser verbal –, si la hubo, se dirigió a:

<input type="checkbox"/>	Familiar o amigo/a
<input type="checkbox"/>	Alguien a quien aprecias
<input type="checkbox"/>	Alguien extraño/a
<input type="checkbox"/>	Objeto o animal

- Recuerda qué pensaste, cómo interpretaste la situación....

# ¿CÓMO OCURRIÓ AQUEL CONFLICTO?

- ¿Cómo te sentiste? (*podría ser de forma: agresiva, humillada, impotente, frustrada, confusa, enfadada, atacada, alterada, con miedo...*)

- Valora la intensidad de tus emociones ese momento: (*puntúalo en una escala de 0 a 100, ¿qué valor le darías a cada emoción que sentiste?*)

Emoción	Intensidad %

- ¿Tuviste síntomas físicos? (*sudoración, palpitaciones, tensión muscular...*)

Sudoración  
 Palpitaciones  
 Tensión muscular  
 Otros (                                  )

- ¿Cómo te sentiste después de lo ocurrido? (*irritado/a, aliviado/a, triste, preocupado/a, nervioso/a, avergonzado/a, satisfecho/a, triunfador/a...*)

- ¿Cómo crees que afrontaste el conflicto?

<input type="checkbox"/> Eludir	<input type="checkbox"/> Compromiso
<input type="checkbox"/> Competir	<input type="checkbox"/> Acomodarse
<input type="checkbox"/> Colaborar	

**FICHA 4****• Análisis de noticia**

**PRIORITARIA.** Se comenta una noticia relacionada con un acontecimiento violento ocurrido realmente y cercano en el tiempo.

**Objetivo**

- ◆ Identificar y reflexionar respuestas violentas, ser capaz de distinguir la tipología de la violencia así como las consecuencias de la misma.
- ◆ Saber identificar la cadena de sucesos que ha podido desembocar en la conducta violenta.

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ El/la facilitador/a escogerá una noticia que incluya una situación de conflicto y algún tipo de respuesta violenta. La noticia será real y cercana en el tiempo. Se intentará que contenga circunstancias que faciliten el que se provoque una reacción emocional.
- ◆ Lectura de la noticia.
- ◆ Se reparte el documento 4.1 y se invita a debatir en grupo las preguntas que se adjuntan sobre la noticia.
- ◆ Reflexión clave.
  - Se fomentará la capacidad empática hacia una actitud hostil, agresiva o violenta, así como la capacidad de reflexionar sobre ella en base a los conceptos adquiridos en la unidad.

**Material adjunto**

- ◆ Noticia de actualidad de conflicto y/o con respuesta violenta.
- ◆ Documento 4.1 Análisis de la noticia

**Duración**

- ◆ 15 minutos.

# 4.1



## ANÁLISIS DE NOTICIA

Tras la lectura de la noticia relacionada con un conflicto que ha tenido lugar recientemente en nuestro entorno...

¿Cómo te sientes después de leer la noticia?

¿Crees que la violencia causa daños irreparables a quienes la sufren?

¿Cómo te sentirías si fueras una víctima?

¿Y si lo fuera un ser querido tuyo?, ¿cómo reaccionarías?

¿Qué beneficios ha obtenido a corto plazo?

¿Qué inconvenientes a largo plazo?

¿Qué otro tipo de abordaje de la situación se podría haber llevado a cabo?

¿Cómo describirías la cadena de sucesos?

## FICHA 5

- Ejercicio de mindfulness

**COMPLEMENTARIA.** Se lleva a cabo una sesión de relajación bajo la técnica de Mindfulness, utilizando la grabación que se adjunta. Además de su desarrollo, se explican los conceptos básicos de la técnica.

#### Objetivo

- ◆ En la exposición teórica se menciona la relajación como una de las técnicas útiles para abordar situaciones de conflicto, y especialmente para frenar una escalada que pueda derivar en algún tipo de conducta violenta.
- ◆ El Mindfulness es una estrategia que se basa en la atención plena y la concentración. En centrarse en “vivir el momento”, sintiendo el aquí y el ahora. Es una forma de tomar contacto con la realidad, con el presente, con mi propio estado.
- ◆ El Mindfulness, como cualquier otro tipo de relajación, se entrena. Es decir, sus resultados son mayores y se alcanzan con más facilidad cuanto mayor es la práctica.

#### Desarrollo de la actividad

- ◆ Llevar a cabo la relajación siguiendo las instrucciones del audio.
- ◆ **Reflexión clave:**
  - ¿Cómo nos hemos sentido?, ¿Qué mensajes de los transmitidos en el audio nos han resultado más impactantes?. Se fomentará que cada participante ahonde en este tipo de técnica, volviendo a recordar el aumento de su eficiencia con la práctica, y la facilidad de obtener sesiones como la llevada a cabo, en Internet o Youtube.

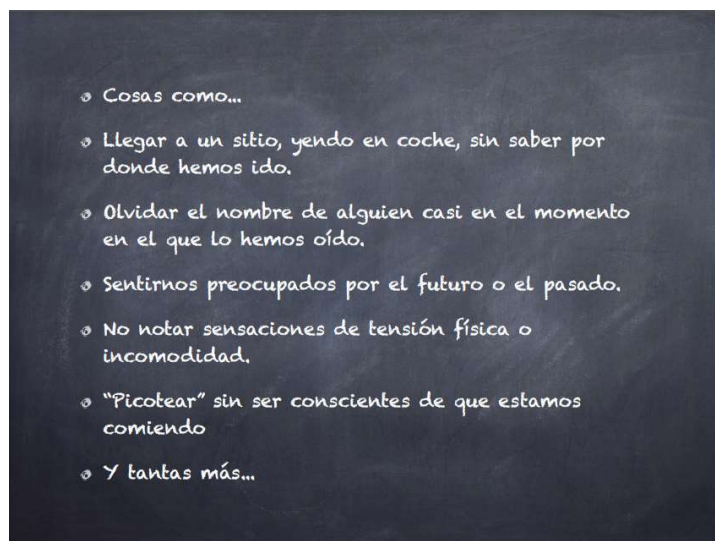
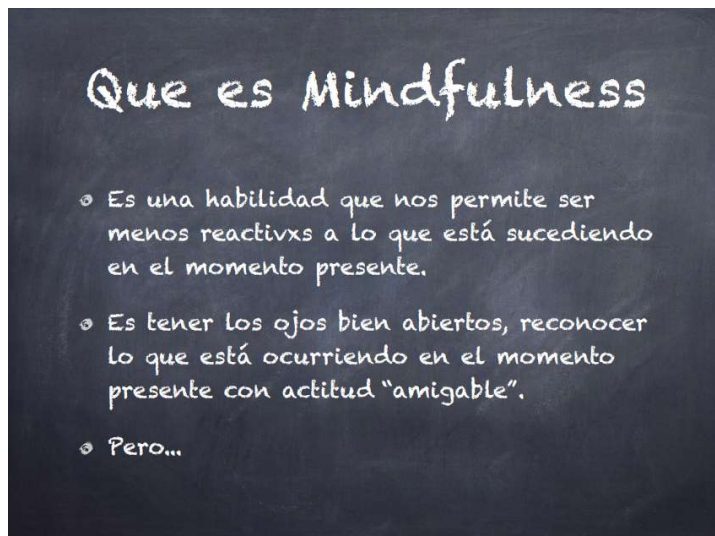
#### Material adjunto

- ◆ Grabación con una sesión de Mindfulness.
- ◆ En la medida de lo posible, sería interesante contar con colchonetas o cualquier elemento que facilite la comodidad postural de cada participante. Ver contenidos complementarios al final de la unidad.

#### Duración

- ◆ 20 minutos.

## CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS:





## Que es entonces Mindfulness?

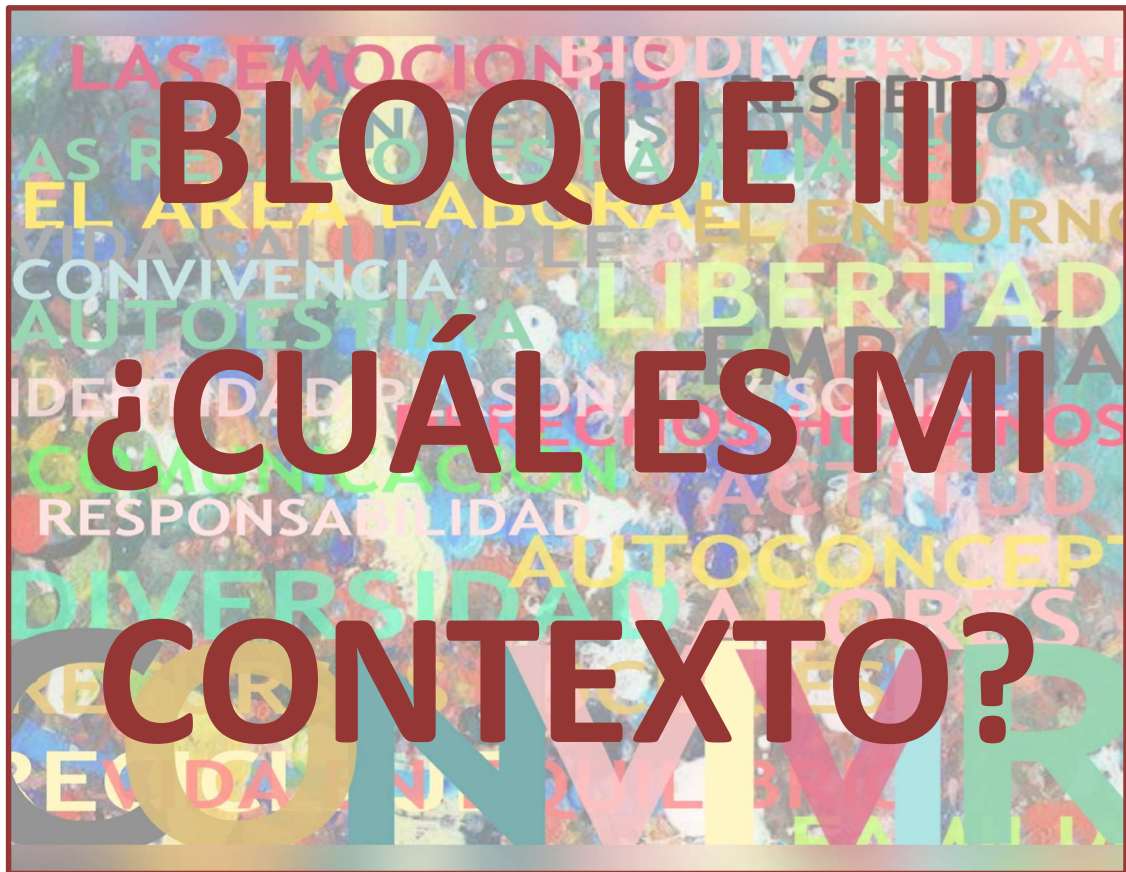
- El el darnos cuenta de lo que está ocurriendo en el momento que está ocurriendo sin juzgar.
- Conlleva percatarnos, prestar atención y recordar

## Cómo podemos entrenarnos?

- Práctica informal: en lo cotidiano, en cualquier actividad, estar en ella y no pensando en otras cosas
- Práctica formal: esto es ir al gimnasio mental. Entrenamos la atención y observamos la mente para saber cómo funciona y así, "controlamos" y disfrutamos, descansamos y somos más dueños de la propia vida.

## Tres tipos de meditación

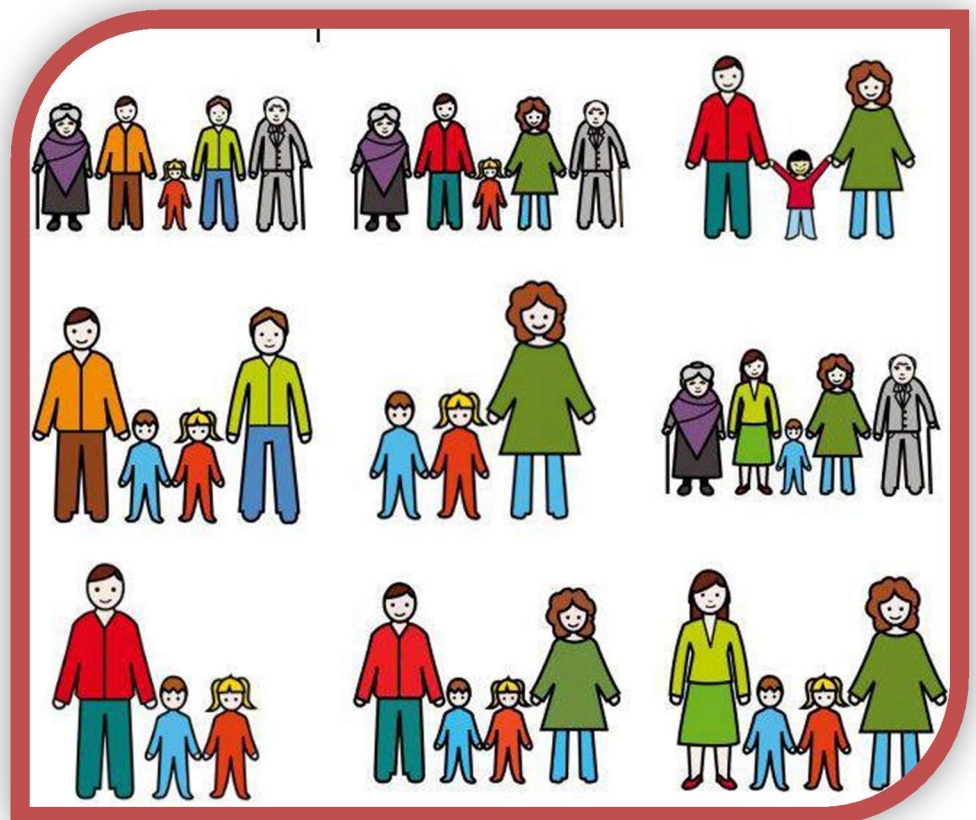
- Centrar la atención, en la respiración, en el cuerpo...
- Campo abierto
- Bondad amorosa o compasión



# BLOQUE III ¿CUÁL ES MI CONTEXTO?

## HERRAMIENTA 8

### MIS RELACIONES FAMILIARES



## CONTENIDO

### Introducción

### Objetivos

### Estructura y temporalización de la sesión

### Inicio de la sesión

### Desarrollo de la sesión

#### Nociones básicas sobre la familia

- Concepto de familia
- Tipos de familia
- Funciones de la familia

#### Valor de la familia. Factores familiares

#### Relaciones familiares positivas

- Convivencia positiva con la pareja
- Convivencia positiva con los menores: crianza y educación respetuosa

### Despedida y cierre

### Hoja de resumen de la sesión

### Fichas y documentos de dinámicas

### Contenidos complementarios

## Introducción

En esta unidad reflexionaremos sobre el papel protagonista que tiene la familia en nuestras vidas y cómo una convivencia familiar saludable es una herramienta de estabilidad en nuestro día a día.

Se realizará un recorrido de los conceptos más importantes de la familia, en su diversidad y complejidad, trabajando el valor que tiene este grupo social en el desarrollo de nuestra conducta y personalidad. Aprenderemos estrategias que nos ayuden a mejorar las relaciones tanto en la pareja como con los/as menores con los que tengamos relación, conociendo los diferentes estilos de crianza y haciendo hincapié en los que tienen mayor respeto hacia los/as menores y/o adolescentes.

Será una sesión que promoverá el diálogo y reflexiones de cada participante, desarrollando dinámicas que inviten a deconstruir las ideas y conceptos preconcebidos que tenemos sobre la familia. Se fomentará que el aprendizaje sea progresivo a través de las dinámicas y experiencias que se desarrollen, intercalando la mínima teoría con la práctica de cada concepto a tratar.

Al final de la unidad se aporta una documentación de apoyo, para poder complementar los contenidos de la sesión, concediendo libertad al profesional a incorporar los apartados que considere más oportunos.

## Objetivos

- ◆ Ofrecer un espacio de comprensión que promueva el autoconocimiento y donde se pueda trabajar la importancia de la familia en nuestras vidas.
- ◆ Reflexionar sobre el sistema familiar como grupo social, donde el conjunto de relaciones que se dan determina buena parte de lo que somos.
- ◆ Abordar temáticas que sirvan para revisar conceptos concernientes a la familia.
- ◆ Dotar de conocimientos e instrumentos para la mejora de las relaciones familiares.
- ◆ Motivar a reflexionar sobre las experiencias que cotidianamente sostienen las relaciones de pareja.
- ◆ Dar a conocer los diferentes estilos de crianza y educativos, haciendo mayor hincapié en los respetuosos.

**ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACION DE LA SESION**

<b>INICIO Y BIENVENIDA</b>			5 minutos
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>			
Tipo	CONTENIDO	ORIENTACION	DURACIÓN
Dinámica	Como la palma de mi mano	Prioritaria	5 minutos
<b>CONCEPTO, TIPOS Y FUNCIONES DE LA FAMILIA</b>			
Dinámica	Mi historia familiar	Prioritaria	15 minutos
Dinámica	Conceptos y funciones de las familias	Prioritaria	25 minutos
<b>Exposición</b>	<b>Concepto de familia y tipos de familias</b>		10 minutos
Dinámica	<b>Factores para criar/educar</b>	Complementaria	10 minutos
<b>Exposición</b>	<b>Funciones de la familia</b>		10 minutos
<b>VALOR DE LA FAMILIA</b>			
Dinámica	Valor de la familia. Testimonios	Prioritaria	20 minutos
<b>Exposición</b>	<b>Valor de la familia</b>		8 minutos
Dinámica	Vídeo Sensibilización	Complementaria	10 minutos
<b>DESCANSO</b>			30 minutos
<b>RELACIONES FAMILIARES POSITIVAS</b>			
<b>Exposición</b>	<b>Relaciones familiares positivas</b>		8 minutos
<b>Exposición</b>	<b>Convivencia positiva relaciones de pareja</b>		8 minutos
<b>Exposición</b>	<b>Convivencia positiva con menores</b>		8 minutos
Dinámica	Gestión respetuosa de un berrinche	Prioritaria	40 minutos
<b>Exposición</b>	<b>Crianza respetuosa</b>		8 minutos
Dinámica	Reflexiones sobre crianza/familia	Prioritaria	15 minutos
<b>CIERRE Y DESPEDIDA</b>			5 minutos



## INICIO DE LA SESIÓN

- ◆ El/la facilitador/a de la sesión inicia la jornada dando la bienvenida a las personas asistentes.
- ◆ Presentación del tema previsto para el día, señalando los horarios de inicio, receso y finalización. Se detalla el objetivo general de la misma.
- ◆ Se recuerda las reglas básicas de respeto: no interrupción, no acaparar la atención y al tratarse de un tema que puede generar un espacio donde las personas compartan experiencias particulares, se plantea desde el inicio que sean tratadas con discreción, respeto y apoyo.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

Se realiza la dinámica **Como palma de mi mano**. Prioritaria (Ficha 1)

*Al entender de dónde vengo, entiendo quién soy.*

*Invitamos a cada participante a que realice un trabajo reflexivo individual sobre diferentes cuestiones familiares. Trabajaremos con la siguiente dinámica la importancia de la familia en nuestras vidas y se orientará a que, este trabajo de análisis, continúe de manera más detenida en el futuro. Será un espacio introspectivo breve, en el que la persona reconozca la importancia de aumentar la información de sí mismo/a a través del conocimiento exhaustivo de su sistema familiar.*

Se realiza la dinámica **Mi historia familiar**. Prioritaria (Ficha 2)

### 1. Nociones básicas sobre la familia

*Partiremos del conocimiento previo de cada participante a través de una dinámica para posteriormente incorporar los conceptos teóricos de la materia. A medida que vayan complementando los contenidos, se irán incorporando las ideas y/o conceptos teóricos que el grupo no haya aportado.*

Se realiza la dinámica **Concepto y funciones de la familia**. Prioritaria (Ficha 3)

#### 1.6 Concepto de familia

El **concepto de familia** ha **evolucionado** tal y como lo ha hecho la sociedad. La familia no es un concepto estático ni rígido, ha cambiado a lo largo de las diferentes épocas de la historia. En las últimas décadas en nuestro país, el modelo tradicional de familia se ha modificado por los diferentes **cambios sociales** (feminismo, anticonceptivos, reproducción asistida, la incorporación de la mujer al mercado laboral, entre otros) y **legales** (matrimonio civil, divorcio, adopción, parejas de hecho, matrimonio de personas del mismo sexo, etc.). Así estas nuevas posibilidades de relacionarnos presentan una nueva forma de entender la familia.

Anteriormente el modelo clásico de familia se sostenía principalmente por tres dimensiones: la sexualidad, la procreación y la convivencia. El modelo actual de familia se amplía a *la unión de*

personas que comparten un **proyecto vital de existencia común** que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia, existe un compromiso personal entre sus miembros, y se establecen relaciones de intimidad y reciprocidad.

## 1.2 Tipos de familia

Las relaciones que conforman la estructura familiar también han ido transformándose a lo largo de los últimos tiempos, surgiendo **nuevos valores** que sustituyen a la familia tradicional y nos encontramos con diferentes formas de crear una familia. Existe una pluralidad de formas de convivencia, una mayor **diversidad familiar**, dejando ésta de ser una excepción, para convertirse en una normalidad. Las diferentes formas de poder clasificar la familia se caracterizan por esta pluralidad y el respeto de las diferentes formas de organización familiar, reconociendo a la familia en toda su amplitud diversa.

TIPOS DE ESTRUCTURAS FAMILIARES	
<b>Nuclear</b>	Formada por los progenitores con hijos/as.
<b>Nuclear Homoparental/ Homomarentales</b>	Constituida por una pareja de hombres o mujeres con descendencia.
<b>Nuclear simple</b>	La conforma una pareja sin descendientes.
<b>Extensa</b>	Que abarcan tres o más generaciones en la misma unidad de convivencia
<b>Reconstituida</b>	Formada por una pareja en la que uno o ambos miembros tiene hijos/as de una relación anterior.
<b>Monoparental// Monomarental</b>	En la que los/as menores cuentan con un/a solo/a progenitor/a (padre o madre)
<b>Adoptivas o de Acogida</b>	Pareja o persona en solitario con o sin descendientes que opta por acogida o adopción.
<b>Otras formas familiares</b>	Familias de abuelos/as u otros familiares que acogen a menores por fallecimiento u otros motivos de sus progenitores.
	Familias integradas por una pareja o persona en solitario (persona soltera) con hijos/as y otros miembros parientes.
	Familias transnacionales, integradas por familiares que se encuentran uno de los miembros en países distintos.

*De cada tipo de familia, se solicitará a cada participante que piensen un ejemplo con un caso familiar que sea popular. Ej. Fam. extensa: Protagonistas del "El Príncipe de Bel Air"*

## 1.3 Funciones de la familia

Se podrá realizar la dinámica **Factores para criar/educar. Complementaria (Ficha 4)**

Las familias asumieron tradicionalmente un conjunto de funciones, especialmente las que se asociaban a la cobertura de necesidades para la supervivencia, bienestar y el apoyo psicosocial de las personas (función económica, educativa y efectiva), pero los diferentes cambios que ha sufrido la familia a nivel estructural en los últimos tiempos han provocado también una transformación de sus funciones.

Las distintas realidades familiares actuales se orientan hacia una serie de objetivos más amplios, que incluyen la satisfacción de necesidades humanas como la intimidad, la percepción de cercanía, el desarrollo y autorrealización, el cuidado, protección mutua y el sentido de pertenencia entre sus miembros, entre otros.



Las funciones esenciales que identifican y caracterizan la familia son las siguientes:

FUNCIONES BÁSICAS	
<b>Bienestar emocional</b>	Afecto y amor Seguridad y estabilidad
<b>Cuidar las necesidades básicas</b>	Alimentación, protección y sustento económico
<b>Socializar</b>	Trasmitir la cultura
<b>Involucrar valores</b>	Conciencia moral, valores y normas
<b>Autonomía</b>	Posibilitar su individualidad, desarrollo e independencia.

## 2. Valor de la familia

La mayoría de las personas nacemos y crecemos en un entorno familiar, nos socializamos, aprendemos a ver el mundo a través de nuestros familiares, recibimos su cariño y nos cubren nuestras necesidades básicas, por lo tanto el valor que tienen es incalculable.

Entendemos que la familia juega un papel trascendental en nuestras vidas, pero es necesario darnos cuenta de la huella determinante que tienen nuestros familiares más directos en los diferentes ámbitos de nuestra vida.

Se realizará la dinámica **Valor de la Familia**. Prioritaria (Ficha 5)

### 2.1 Factores familiares que repercuten en nuestra personalidad

Parte de lo que somos en nuestra vida adulta depende de lo que hayamos vivido en nuestro entorno familiar, principalmente en lo acontecido en las primeras etapas de nuestra vida. Existen factores biológicos, familiares, personales y ambientales que no son determinantes pero que generan paulatinamente nuestra personalidad. Es conocido que tienen una influencia a lo largo de nuestra vida, pero se localizan principalmente en las primeras etapas de nuestro crecimiento, debido a que es en ese periodo donde somos más vulnerables y es cuando se desarrolla principalmente nuestro cerebro y, con todo ello, nuestra personalidad futura. Las etapas iniciales más representativas para el desarrollo como personas las analizamos en la siguiente tabla:

EDAD	FASES DE DESARROLLO	CARACTERÍSTICAS	REFERENTES PRINCIPALES
0-3	<b>PRIMER PERIODO-FASE APEGO-</b>	<b>Desarrollo físico/afectivo/social</b> Necesidades básicas fisiológicas, de protección y de amor. No recuerdos (subconsciente)	<b>PROGENITORES/(TUTORES/AS)</b> <b>PRINCIPALMENTE UNA FIGURA DE APEGO</b>
4-9	<b>INFANCIA</b>	<b>Juego como elemento socializador</b> Mediana conciencia de la realidad	<b>PROGENITORES Y FAMILIARES/EDUCADORES/AS</b> <b>PRIMERAS AMISTADES</b>
10-13	<b>PREADOLESCENCIA</b>	<b>Juego y riesgo</b> Conciencia de la realidad	<b>FAMILIARES/GRUPO DE IGUALES</b>
14-17	<b>ADOLESCENCIA</b>	<b>Revolución biopsicosocial. El Yo contrariado.</b> Repercusión de lo vivido en etapas anteriores	<b>GRUPO DE IGUALES</b>
+18	<b>Repercusión de lo vivido en las diferentes etapas de desarrollo, siendo una de la más determinante la del primer periodo-apego e infancia.</b>		

La gran mayoría de nuestros problemas o fortalezas han sido originados en nuestra **primera infancia**, concretamente desde nuestra concepción, gestación, nacimiento y primeros años aproximadamente hasta los 13. Destacamos que hasta los siete años de edad no tenemos desarrolladas importantes partes de nuestro cerebro, que son las que nos permiten entender, comprender, razonar, etc., con lo cual antes de esa edad los/as menores son principalmente emoción, sienten muy intensamente lo que viven. De ahí que muchas experiencias difíciles vividas a temprana edad producen grandes conflictos, que son importantes sanar para que no generen daños y bloqueos en el futuro.

Podemos apreciar que en estas etapas las personas más importantes para el desarrollo son nuestros familiares directos, así que es clave que exista estabilidad por parte de los/as progenitores y familiares que se ocupen de la crianza de los/as menores, ya que esto influirá en el desarrollo de una personalidad estable. La correlación, entre las experiencias vividas en la infancia y los comportamientos en la edad adulta es compleja, pero podemos profundizar conociendo los aspectos familiares más influyentes:

- ◆ **Actitudes y pautas educativas por parte de los Padres y Madres/ Tutores/as:** Existen pautas en los sistemas educativos en los que hemos sido educados que condicionan nuestro comportamiento futuro. Las que generan mayor riesgo son: ausencia de límites, exceso de autoritarismo, maltrato físico, sexual y/o psicológico, **castración emocional** (no permitir expresar emociones y sentimientos), exceso de comparación, ausencia de contacto físico, sobreprotección, entre otras.
- ◆ **Seguridad y protección:** Es necesaria un acompañamiento de lo que hacemos cuando somos menores. Sentir protección y seguridad es uno de los aspectos más relevantes en nuestro desarrollo.
- ◆ **Estructura familiar:** Una estructura que sea estable en su conjunto con un equilibrio en sus miembros.
- ◆ **El ejemplo:** Los/as menores se fijan más en la conducta que en las palabras. El estilo de vida asociado a los padres, madres y/o tutores/as será determinante en sus futuras acciones.
- ◆ Y finalmente es importante destacar la **calidad de afecto** que se reciba en los **primeros años de vida**, ya que es el sustento de nuestro equilibrio emocional y educativo.

*Subrayar que a pesar de la enorme influencia que tiene la infancia en nuestra vida, no es determinante, ya que el cerebro del ser humano tiene plasticidad y con ello una capacidad de superación que nos ayuda a recuperarnos de los difíciles sucesos vividos en nuestro pasado.*

Se podrá realizar la dinámica **Video sensibilización**. Complementaria. (Ficha 6)

### 3. Relaciones familiares positivas

Una gran inversión que podemos realizar a nivel personal es mejorar las relaciones con nuestros familiares, ya que cuando las relaciones son positivas, con implicación, afecto y respeto, esto repercute como **factor de protección** en nuestra vida. El grado de afectividad en las relaciones familiares es fundamental para contrarrestar los factores de riesgo que la vida tiene por sí misma.

Tenemos que asumir que en todas las familias **existen los conflictos** y que estos forman parte de la vida cotidiana, pero lo importante es **cómo los afrontemos**, ya que esto será la llave para una positiva convivencia. Las posibles rencillas que tengamos con nuestros familiares nos deben alentar al cambio y la mejora, para ello es clave adquirir herramientas que nos ayuden a resolver los conflictos que surjan de manera más efectiva. *En la Herramienta 6 (Comunicación efectiva) y Herramienta 7 (Conflicto en positivo) se trabaja exhaustivamente estrategias para una positiva comunicación*, aquí detallamos algunas de las que pueden beneficiar en las relaciones familiares:

- ◆ **Mostrar afecto:** Pequeños gestos generan un ambiente emocional positivo en las relaciones con nuestros familiares.
- ◆ **Dedicar tiempo a nuestra familia:** vivamos o no con nuestra familia, dedicar mayor tiempo para atender y compartir aspectos de vuestras vidas beneficia nuestro vínculo.
- ◆ **Ser flexible y paciente:** Se pueden reducir pequeños conflictos simplemente desde la calma y dejando tiempo a que las emociones se apacigüen.
- ◆ **Respetar ante todo:** Las diferencias nos enriquecen y aunque no estemos de acuerdo con nuestros familiares, el respeto debe acompañar a nuestro comportamiento.
- ◆ **Expresar cómo nos sentimos y escuchar asertivamente:** ante los acontecimientos que nos afecten, expresar de manera clara y sencilla los sentimientos que nos provoquen, escuchar a la otra parte de forma asertiva, esto ayudará a comunicarnos mejor.
- ◆ **Ser el ejemplo:** No podemos cambiar a las demás personas, pero podemos ser un buen ejemplo e influenciar positivamente a las que nos rodean.

Una unión familiar no es tarea sencilla, pero si se aprenden estrategias y herramientas que nos ayuden a resolver los problemas que van surgiendo, fomentaremos relaciones saludables y con ello una mayor estabilidad en nuestra vida.

*Señalar que a pesar que orientamos en la Unidad a que se potencien las relaciones positivas con nuestros familiares, debemos tener en cuenta que existen realidades particulares que por su efecto nocivo es necesario cortar vínculos para que no perjudique nuestra evolución personal.*

### 3.1 Convivencia positiva con la pareja

En el caso de las relaciones de pareja, existen variables que influyen para que exista un buen equilibrio y una adecuada convivencia entre las personas que la forman. Cada relación de pareja, desde su inicio, establece el tipo de relación y los pilares fundamentales que se desean desarrollar en esa relación. Sin embargo, destacamos una serie de factores relevantes que pueden construir una positiva relación: el respeto mutuo, la confianza, una buena comunicación, afecto y empatía.

- ◆ **El respeto como norma fundamental:** Los conflictos son parte de las relaciones humanas y más en las relaciones donde la convivencia y los sentimientos son más intensos, por ello es fundamental establecer como norma principal el respeto a otras personas. No se trata de no enfadarse o evitar los conflictos, lo importante es que los gestionemos, comunicándonos y tratando con respeto a nuestra pareja. Es muy importante aprender a conocer y gestionar nuestras emociones, para evitar que nos dominen (ej. Rabia, impotencia, etc.).

- ◆ **Confianza:** Sentir y transmitir fiabilidad a tu pareja es uno de los pilares que protegen una relación. Apreciar confianza mutua y saber que puedes contar con tu pareja y ella en ti.
- ◆ **Comunicación positiva:** Que exista una comunicación fluida que permita que nos sintamos comprendidos/as, teniendo la libertad para tratar cualquier tema, principalmente los que más nos preocupan.
- ◆ **Trasmitir afecto: Con simples gestos como** una sonrisa, buenos días, por favor, favorece la cercanía emocional.
- ◆ **Proyecto común y personal:** Es importante que la pareja trabaje como un equipo estableciendo objetivos comunes, compartiendo experiencias y resolviendo los problemas juntos. Así mismo, es fundamental que cada miembro de la pareja tenga su espacio personal que pueda disfrutar de sus intereses y gustos de manera particular.

### 3.2 Convivencia positiva con los menores: crianza y educación respetuosa

La mayor transformación que podemos aportar a nuestra sociedad es la manera en la que criamos y educamos a los/as menores. La mayoría de personas tenemos menores a nuestro alrededor (hijos/as, sobrinos/as, ahijados/as, etc.) y con nuestra actitud y destrezas educativas podemos ayudar a construirles un futuro mejor.

Las personas que tienen la labor de educar tienen un papel trascendental en la vida de esos menores, pero la mayoría nos encontramos ante esa situación sin haber recibido una formación previa. Por ello consideramos importante adquirir conocimientos básicos, que nos ayuden a esta tarea tan trascendental que supone la labor educativa.

Cuando educamos, las personas ponemos en práctica las herramientas y estrategias que conocemos, y éstas se concretan en **los estilos educativos**, los cuales buscan regular el comportamiento de cada menor y orientarles a la mejor integración con su entorno. Los modelos de crianza o estilos educativos se clasifican principalmente en tres tipos:

ESTILO EDUCATIVO	CARÁCTERÍSTICAS	CONSECUENCIAS FUTURAS
<b>AUTORITARIO</b>	Rígido y severo La obediencia es la virtud Importancia de los castigos	Comportamientos hostiles Baja autoestima Desconfianza Conductas agresivas
<b>PERMISIVO PASIVO</b>	Control escaso Flexibilidad extrema Evitan castigos, límites y normas	Dependencia Inseguridad
<b>DEMOCRÁTICO</b>	Proveen responsabilidades Fomentan diálogo y comunicación Plantean normas con posibilidad de negociación	Estabilidad emocional Elevada autoestima Autonomía e iniciativa personal

*Se hará hincapié en que la labor de educar requiere de un equilibrio emocional casi diario por parte de quien educa, por lo que una revisión de nuestro comportamiento será lo más efectivo para guiar a los/as menores. Para descubrir esto desde la práctica, trabajaremos esta idea a través de la resolución de un berrinche, ya que es una situación muy estresante para los/as adultos/as, siendo necesaria la revisión de nuestras actitudes en un momento crítico como éste.*

Se realizará la dinámica **Gestionar un berrinche**. Prioritaria (Ficha 7)

Tener una actitud proactiva para mejorar el modo en el que educamos a nuestros/as menores y adquirir un método organizativo en el hogar nos ayudará a disminuir futuros riesgos. Si deseamos prevenir conductas inadecuadas en el futuro, es importante desde la etapa infantil incidir en crear un **ambiente familiar en equilibrio** donde cada menor perciba cariño, amor y motivación, con una disciplina y límites respetuosos que promuevan una comunicación activa. Este esfuerzo favorecerá en su desarrollo desde diferentes vertientes, en la afectiva, social e intelectual y a su vez ayudará a que los riesgos de su comportamiento futuro se atenúen.

No nacemos con experiencia como educadores/as pero es una inversión muy valiosa indagar sobre las mejores herramientas que ayuden a esa labor. Para ello, es básico leer, averiguar y pedir ayuda a profesionales de la materia. Animamos principalmente a que conozcan las diferentes corrientes y disciplinas que surgen y que existen en la actualidad, que respetan a los/as menores en su proceso de crecimiento y desarrollo psicoemocional.

## Estilo de crianza respetuosa

*Después de haber trabajado la dinámica del berrinche desde un modo respetuoso explicamos que actualmente se está ahondando en este tipo de crianza que se basa en el respeto al/a menor.*

Somos conscientes de que no existe una fórmula mágica, de todas **las corrientes** podemos aprender y adquirir técnicas que nos ayuden en la educación, pero actualmente existen **múltiples pautas educativas** que promueven un mayor respeto a los derechos de los/as menores, tales como crianza con apego, natural, respetuosa, disciplina positiva, con amor, etc. Ahondaremos en la **crianza respetuosa** ya que es muy amplia y se concibe como un **estilo de vida** más allá de un sistema educativo.

Se proponen estas preguntas: *¿Se imaginan que por una desavenencia con la pareja la pongamos a esta contra la pared para que rectifique por lo que ha hecho?, ¿Se imaginan enviar a dormir a nuestra madre sin cenar porque no se ha portado como creíamos que debía hacerlo?, ¿Imaginamos que nuestro jefe/a nos castiga sin movernos de la silla por no haber hecho bien nuestro trabajo? Pues si nada de esto nos imaginamos, ¿por qué pensamos que con los/as menores sí deben utilizarse estas estrategias educativas?* La crianza respetuosa cuestiona estas formas de tratar al menor, planteando que si para nosotros/as no son buenas estas estrategias, para ellos/as tampoco. Nos encamina a encontrar herramientas para resolver las situaciones del día a día de modo que cooperen sin necesidad de tratar irrespetuosamente.

Es un estilo de crianza que se encuentra en sintonía con los derechos de los/as menores y adolescente, se basa en la reafirmación de la voluntad y capacidad de decisión de los/as niños/as y adolescentes, dando respuestas a las necesidades de los infantes motivando el reconocimiento, el ejercicio de sus derechos y promoviendo estrategias respetuosas con ellos/as. Los principios básicos que rigen este tipo de crianza:

- ◆ **Límites** claros basados en el **respeto**, firmeza y disciplina razonable a su edad.

- ◆ **Respeto a la integridad física y emocional** descartando correcciones físicas y/o agresiones psicológicas, buscando siempre una alternativa respetuosa según los ritmos evolutivos del menor.
- ◆ **Empatía y amor:** Sintonizar con las necesidades de los/as menores y responder a ellas de manera oportuna y amorosa. Permitir expresar sentimientos y necesidades.
- ◆ **Horizontalidad:** Tratar a cada menor como nos gustaría ser tratados. Son personas y por ende tienen igualdad en los derechos respecto a los/as adultos/as.
- ◆ **Autorregulación del adulto/a:** emprender un camino de autoconciencia que establezca recursos de gestión emocional y conocimientos que ayuden a los/as adultos/as a acompañar a sus menores de manera respetuosa.

Este tipo de crianza nos ayuda a entender el porqué del comportamiento de los/as menores, lo que sienten, piensan, esperan o necesitan y, al promocionar una atención de amor y respeto, ayuda a promover un futuro de seres humanos con más seguridad en sí mismos/as y emocionalmente saludables. Para conseguir resultados favorables es necesario entender la educación desde un punto de vista integral y con objetivos a corto, medio y largo plazo. Recomendamos conocer más profundamente este tipo de estilo de crianza y adquirir herramientas que nos ayuden en la labor de educar.

Se realizará la dinámica **Reflexiones sobre la crianza/familia**. Prioritaria. (Ficha 8)

## DESPEDIDA Y CIERRE

- ◆ Daremos fin a la sesión insistiendo en las reflexiones más importantes trabajadas para lo que se entregará la hoja resumen con las ideas clave de la sesión.
- ◆ Preguntaremos qué les ha parecido el tema del día. Se podrá aplicar el cuestionario de evaluación.
- ◆ Invitaremos a que continúen el aprendizaje en el futuro desde la práctica de los temas tratados.

## RESUMEN DE LA SESIÓN



La familia es la clave para entenderte a tí mismo/a.



En la actualidad es diversa y plural. Su valor es incalculable.



La familia nos protege ante la vida, principalmente en los peores momentos.



Es necesario invertir en mejorar las relaciones con nuestra familia.



La base en la convivencia con los familiares, pareja e hijos/as es el respeto.



La familia es nuestro pasado, presente y futuro. Cuídala y tu camino será más fácil.

## FICHA 1

# • Como la palma de mi mano

**PRIORITARIA.** Esta dinámica desea romper el hielo en el inicio de la sesión y a su vez cuestionarnos la idea preconcebida que tenemos en temas de la vida cotidiana que pensamos que los conocemos como *la palma de nuestra mano*, pero cuando ahondamos en ellos nos damos cuenta de que existen múltiples cuestiones por aprender. En nuestro caso concreto lo relacionaremos con la temática de la familia.

## Objetivo

- ◆ Reflexionar sobre el escaso conocimiento que podemos llegar a tener sobre diferentes temas de la vida cotidiana.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ El/la profesional solicita que cada participante delimite en un folio en blanco la palma de su mano ayudándose de la otra mano (dependiendo si es zurdo/a o diestro/a elegir la que te permita escribir) Posteriormente colocan la mano que han delineado detrás de la espalda (para no verla) y deben continuar dibujando las líneas y detalles que pueda tener su mano sin mirarla.
- ◆ Se da un breve espacio de tiempo para que expresen la dificultad del ejercicio.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Se trabajará sobre el hecho de que a pesar de que todos los días miramos nuestras manos no somos conscientes de los detalles que tiene. Por ello en diferentes cuestiones que pensemos que conocemos como la palma de nuestra mano, recordar que ni si quiera la palma de nuestra mano la conocemos exhaustivamente.
  - Recapacitar sobre que, si esto nos pasa con la palma de nuestra mano, aún más nos pasará con el tema que se trabajará en la sesión: la familia y mis relaciones familiares.

## Material adjunto

- ◆ Folio en blanco y bolígrafo. Sin material específico.

## Duración

- ◆ 5 minutos.



## FICHA 2

# • Mi historia familiar

**PRIORITARIA.** Dinámica de reflexión que pretende aportar un espacio introspectivo breve, en el que la persona reconozca cómo puede aumentar el conocimiento de sí mismo/a, sus limitaciones, potencialidades, rasgos de su personalidad, etc. a través del conocimiento exhaustivo de su sistema familiar.

## Objetivo

- ◆ Reflexionar sobre la importancia de la familia en nuestra vida y nuestra personalidad.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se invita a cada participante que lo desee a cerrar los ojos e intenten responder para sí mismos/as (en silencio) sobre la batería de preguntas que se va a lanzar al aire.
- ◆ El/la facilitador/a lee las cuestiones del documento 2.1. y deja unos segundos en cada apartado para que la persona pueda reflexionar internamente sobre su caso concreto. Se utilizará un tono pausado y claro en la lectura.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Se hará énfasis en que existe una unión indivisible entre nuestra familia y nosotros/as, siendo difícil definirnos sin conocer nuestras raíces familiares.
  - Destacar que algunas de las circunstancias que tratan pueden no haber tenido repercusión significativa en el entorno familiar, otras han podido tener un efecto positivo o negativo para la persona o algún otro miembro de la familia. Lo importante es darnos cuenta de que somos parte de una **historia familiar que nos imprime un sello personal**, que nos repercute y nos influye en ser quien somos.
  - Plantear que esta introspección personal es solo un ejemplo de qué cuestiones podemos conocer sobre nuestro sistema familiar, pero son múltiples los factores que influyen en la creación de la persona que somos, por ello es importante crear una **inquietud para indagar y conocernos profundamente** a través de nuestra trayectoria de vida. Es importante ser conscientes de que todas esas posibles experiencias vividas son parte del crecimiento y superación personal de la persona y que somos parte de una **cadena de experiencias** que no podemos obviar ni olvidar.
  - Trasladar la importancia de este tema en nuestras vidas y orientar a que este trabajo de análisis se continúe de manera individual en el futuro.

## Material adjunto

- ◆ Documento 2.1 Análisis personal de mi sistema familiar

## Duración

- ◆ 10 minutos.

## 2.1

### ANÁLISIS PERSONAL DE MI SISTEMA FAMILIAR CUESTIONES A REFLEXIONAR



- ¿Cómo fue el **embarazo/gestación** de mi madre conmigo?, ¿Tuvo alguna complicación en el parto?
- ¿Tengo **hermanos/as**? Si la respuesta es sí, ¿Qué orden de nacimiento tengo?
- ¿Quién es mi **padre** y/o mi **madre**? Conozco sus edades, estudios, hobbies, miedos, etc.?
- ¿**Cómo son** ambos, qué características de personalidad tienen? ¿Cómo criaron a mis padres? ¿Cómo fueron sus vidas? ¿Qué **dificultades** de vida tuvieron?
- ¿Cómo era la **relación** entre mi madre y mi padre? ¿Qué **edad** tenían cuando me tuvieron?
- ¿**Quién** me crió principalmente? ¿Con quién pasaba la mayor parte del **tiempo**? ¿Mis padres contaban con **apoyo** para los cuidados familiares?
- ¿Cómo eran las **relaciones** familiares? ¿Cómo me trataban mis cuidadores?
- ¿Qué situación **económica** existía en mi familia?
- ¿Cómo era el **hogar** donde residíamos? ¿Hubo cambios de domicilio en mi infancia?
- ¿Cómo fue el **estilo de crianza** que recibí en mi familia? ¿Cómo eran los castigos?
- ¿Cómo era mi **colegio**? ¿Quién **ayudaba** en mis tareas escolares? ¿Acudían mis padres a las tutorías? ¿Tuve **cambios** de colegio?
- ¿Cómo me **sentía** cuando estaba en mi casa?

Piensa en qué otras circunstancias difíciles has podido vivir en los primeros años de tu vida

**Nacimientos**

**Fallecimientos**

**Separaciones**

**Enfermedades/accidentes**

**Paro**

**Conflictos familiares**

**Drogadicción o violencia en algún miembro de la familia**



## FICHA 3

# • Concepto y funciones de la familia

**PRIORITARIA.** Esta actividad buscará la interiorización de los contenidos en distintos niveles sobre el concepto de familia, tipos y sus funciones. Nivel personal, trabajo en pequeño grupo y el trabajo en plenaria.

## Objetivo

- ◆ Conocer la diversidad del concepto, tipos y funciones de la familia actual.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se solicita al grupo que se dividan en pequeños grupos en semicírculo y que entre todos definan lo que consideran que es la familia, sus funciones básicas y tipos de familia. Documento 3.1.
- ◆ Una vez pasado unos 10 minutos aproximadamente se solicitará que cada uno de los grupos elija a un/a portavoz para que comunique al resto las conclusiones desarrolladas. El/la facilitador/a irá anotando las palabras clave en la pizarra e irá aportando nuevas ideas si fuese necesario. Finalmente se trasladarán los contenidos teóricos que no hayan sido aportados por el grupo.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Se conducirá a identificar el concepto de familia desde un sentido flexible, plural y diverso, aportando definiciones que sean incluyentes y que recoja todas las particularidades que posee la configuración familiar en la sociedad actual. Además, se reflexionará sobre las diferentes formas de crear una familia y sus funciones más representativas.
  - Se irán complementado los contenidos teóricos a partir de los aspectos aportados en plenaria. En relación a los tipos de familia, se solicitará que piensen en cada tipo de familia un caso conocido por los/as participantes, ej. Familia extensa: “El Príncipe de Bel Air”
  - Concluiremos que los conceptos de la familia se configuran como una realidad dinámica, que se adapta a las condiciones de vida de nuestra sociedad.

## Material adjunto

- ◆ Documento 3.1 Conceptos básicos.

## Duración

- ◆ 25 minutos.



**Definición de familia. ¿Qué es una familia?**

**Funciones de la familia. ¿Para qué sirve una familia?**

**Tipos de familia. Ejemplos**

## FICHA 4

# • Factores para criar/educar

**COMPLEMENTARIA.** Se plantea una lluvia de ideas para contrastar los factores básicos que necesitan los/as menores para tener un adecuado desarrollo y a su vez los factores que necesitan tener los/as tutores/as, padres y madres, evidenciando las funciones básicas que se otorga a la familia y la diversidad de sistemas familiares que pueden generarse.

## Objetivo

- ◆ Realzar la importancia de los aspectos genéricos que ayudan a los/as menores a desarrollarse positivamente.
- ◆ Entender la existencia de diversos tipos de familia y cómo todos ellos son positivos y respetables.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ El/la facilitador/a escribe en la pizarra la frase: ¿Qué necesita un/a menor para crecer positivamente?
- ◆ Solicitamos a cada participante que aporten ideas para conseguir ese propósito tanto por parte del entorno como de los/as responsables de la crianza.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Se parte de aspectos básicos como seguridad, afecto, amor, felicidad, un hogar, confianza, protección, estabilidad, responsabilidad y cómo estas variables no están vinculadas a la orientación sexual, edad, estado civil de los/as progenitores/as, entendiendo, por tanto, que las variables necesarias para la crianza de un/a menor corresponden más a “qué” y “cómo” se hace, que “a quién” lo hace.
  - Se profundizará a través de la lluvia de ideas sobre cuáles son las variables necesarias para la crianza de un/a menor y a través de lo aportado en plenaria abordaremos las funciones básicas de la familia.
  - Se reflexionará respecto a la idea de que la familia principalmente ofrece un apoyo instrumental y emocional a sus miembros para afrontar los diferentes momentos vitales relevantes.

## Material adjunto

- ◆ Sin material

## Duración

- ◆ 10 minutos.

## FICHA 5

## ● Valor de la familia

**PRIORITARIA.** Para profundizar con el valor positivo de la familia, realizaremos un ejercicio en el que cada participante se situará en situaciones difíciles de la vida, destacando el papel protector y de apoyo que posee la familia. Se reflexionará sobre su valor incalculable, la importancia de cuidarla y de mejorar las relaciones entre los diferentes miembros que la integran.

**Objetivo**

- ◆ Sensibilizar sobre el poder de la familia.

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Se solicitan tres voluntarios/as para que den lectura a los casos prácticos (documento 5.1).
- ◆ Se leen de manera aleatoria los diferentes testimonios.
- ◆ Se permite un tiempo de debate y reflexión para ahondar en el valor incalculable de la familia de manera relevante en los momentos más difíciles.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Partiendo de que no se pueden realizar generalidades, se incidirá en que estos testimonios son el reflejo de muchas situaciones que se dan a diario y que hacen necesario que seamos más conscientes del valor que tiene la familia y de la importancia de cuidarla y protegerla.
  - Reflexionar respecto a que el núcleo familiar es donde aprendemos las primeras normas de convivencia y los valores básicos que nos dejarán huella de forma consciente e inconsciente en nuestra vida. Interpretamos el mundo a través de lo vivido con nuestros/as familiares.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 5.1 Testimonios

**Duración**

- ◆ 20 minutos.



Tomas de 40 años, tiene trabajo estable, hijos y muchos amigos/as. Una vida muy placentera y ajetreada. Su relación con su familia es buena aunque distante por cuestiones de su carácter fuerte y diferencias en la forma de ver la vida.

Dedica la mayor parte de su tiempo al trabajo, ocio individual y a divertirse con sus amigos. Comete un error grave en su vida por lo que es condenado a 10 años de prisión. El primer año de su ingreso es visitado por algunos amigos/as, recibe alguna carta de ellos/as. Su familia le visita semanalmente.

Cuando pasan dos años, cada fin de semana se turnan sus familiares para visitarles: hermanos, pareja e hijos. Al pasar cuatro años en prisión, los fines de semana acuden por locutorio su familia: hermanos, pareja, padres e hijos.

Después de 6 años en prisión, cada fin de semana le acude a visitar su madre, pareja e hijos.

Tomás sale en libertad y ha aprendido con quién puede contar fielmente en su vida. Ha tenido un "colador" donde ha "filtrado" lo verdaderamente importante para él, su familia.

Patricia tiene 27 años, tiene una vida saludable, se cuida y se siente plena. Se encuentra actualmente sin pareja y sin hijos. Vive de manera independiente y trabaja de dependienta en un Centro Comercial. Le gustaría viajar más pero su economía no se lo permite.

Hace un año se fue de casa de sus padres, pero los visita una vez al mes. Tiene dos hermanos y su relación con toda la familia es buena.

En un reconocimiento médico le han anunciado que algo no va bien, le han diagnosticado una grave enfermedad y su vida corre peligro. Tiene que ser operada de manera urgente y necesita un donante de riñón.

Pasa por días difíciles en su vida. Lo cuenta a todo su entorno, familiares y amigo/as. La apoyan, la animan y están a su lado.

Llega el momento definitivo y uno de sus hermanos es el que se ha ofrecido para donarle uno de sus riñones.

Patricia se recupera gracias a ello y lleva dentro de sí el valor de la familia.

Lorenzo tiene 30 años, se ha quedado parado, tiene escasa formación y una hipoteca muy elevada que pagar. Se encuentra separado de su pareja y aporta económicamente al sustento de su hijo de un año.

Finalmente le han realizado un desahucio de su casa y se ha ido a vivir a casa de sus padres, donde el único ingreso es la pensión de jubilación de su abuelo. Es un momento difícil, pero entre los cuatro se apoyan para salir de esta situación. Lorenzo se imagina que si no hubiera tenido esta ayuda, tendría que haber estado en un albergue, en la calle o de una manera muy deplorable.

Finalmente encuentra trabajo, rehace su vida con una nueva pareja y se independiza de nuevo.

Lorenzo no olvida aquella etapa tan difícil en la que gracias a su familia salió adelante.

## FICHA 6

# • Video sensibilización

**COMPLEMENTARIA.** Visionar un video corto que refleje el poder de la familia en nuestro comportamiento.

## Objetivo

- ◆ Sensibilizar sobre la repercusión que tienen nuestros/as progenitores/as/cuidadores/as en nuestra personalidad.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se proyecta el video de sensibilización sobre la familia. (diferentes opciones en material adjunto)
- ◆ Se permite unos minutos de reflexión y aportaciones al mismo.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - La familia es un apoyo fundamental en nuestras vidas, principalmente en los momentos más difíciles.
  - La familia influye en nuestra personalidad, los seres que somos están impregnados de las características de nuestros/as familiares y experiencias de vidas con “ellos/as”.

## Material adjunto

- ◆ Elegir un video de sensibilización sobre el poder de la familia. Propuestas Corte de *Conferencia Emilio Duró* (del minuto dos al nueve), video *anuncio La familia* o *Con la familia la remontada es posible*.

## Duración

- ◆ 10 minutos.



## FICHA 7

# • Gestión respetuosa de un Berrinche

**PRIORITARIA.** Análisis de un caso práctico con una situación de estrés con un/a menor, a través de la resolución del mismo se ahondará en la identificación de los estilos de crianza y aprendizaje de las herramientas de gestión respetuosa.

## Objetivo

- ◆ Identificar los diferentes estilos de educativos
- ◆ Trabajar estrategias respetuosas en resolución de situaciones conflictivas cotidianas.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se divide la clase en cinco grupos. Se distribuye el caso en cada grupo (documento 7.1) y se les plantea que imaginen tres reacciones diferentes de los/as adultos/as desde un punto de vista autoritario, permisivo o democrático. Por grupos trabajan cada situación extrayendo conclusiones grupales. (10 minutos)
- ◆ Posteriormente el facilitador/a pasa por cada uno de los grupos y reparte la hoja de análisis del caso (documento 7.2) para que lo resuelvan como creen que es lo correcto (10 minutos).
- ◆ Se elige en cada uno de los grupos un/a portavoz que expondrá las conclusiones y estrategias educativas para cada situación. (20 minutos). El/la facilitador/a irá complementando y redirigiendo los casos con las aportaciones educativas. (documento 7.3) Se aportarán, para el caso un esquema con fórmulas respetuosas de resolución de berrinche.
- ◆ Finalmente se reparte a cada participante un esquema de cómo gestionar un berrinche de forma respetuosa.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Se establecerán conclusiones generales y se alertará sobre la importancia de aprender estrategias educativas respetuosas que ayuden a los/as menores a mejorar como personas.

## Material adjunto

- ◆ Documento 7.1. Caso práctico
- ◆ Documentos 7.2 Ficha de Análisis para las personas participantes
- ◆ Documento 7.3 Ficha de Resolución caso para profesional
- ◆ Documento Esquema cómo gestionar un berrinche de forma respetuosa para participantes

## Duración

- ◆ 40 minutos.

## CASO PRÁCTICO: BERRINCHE EN EL SUPERMERCADO



Daniel tiene tres años, sus padres lo recogen habitualmente del colegio a las 15:30 y merienda sobre las 16:00. Ha visto la televisión en casa mientras sus padres estaban haciendo las tareas del hogar. Cuando terminan, su padre pide a Daniel que le acompañe a hacer la compra al supermercado que tienen que ir a comprar azúcar y productos de limpieza. Van caminando unos cinco minutos, por el camino le pide a su padre que quiere ir a jugar un ratito al parque, éste le explica que no es posible porque no hay tiempo por la hora que es. Al llegar al supermercado son aproximadamente las 19:30. Daniel le pide a su padre un paquete de papas fritas de una estantería, su padre lo deniega, explicándole que en breve es la hora de cenar y no se puede picar entre comidas. El niño se enfada y señala a los paquetes de nuevo y se lo vuelve a pedir. El padre le comenta de nuevo que no es posible y que continúe caminando, le dice que tienen que hacer la compra, se hace tarde. El niño comienza a llorar, al rato a gritar y se tira al suelo. ¿Cómo actuar a partir de este momento desde los tres estilos educativos?

## ESTILO AUTORITARIO

## ESTILO PERMISIVO

## ESTILO DEMOCRÁTICO

# 7.2

## ANALISIS DEL CASO BERRINCHE EN EL SUPERMERCADO



COMPRENDE Y  
ANALIZA

EDAD QUE TIENE EL NIÑO:

¿CÓMO SE SIENTE EL NIÑO?

¿CÓMO SE SIENTE EL PADRE?

¿QUÉ NECESIDADES TIENEN AMBOS?

CONECTA  
Y AYUDA

¿QUÉ POSICIÓN CORPORAL UTILIZAR?

¿QUÉ TONO DE VOZ EMPLEAR?

¿QUÉ CONTACTO VISUAL Y/O FÍSICO EMPLEAR?

ESTRATEGIAS Y  
RESOLUCIÓN

¿CÓMO RESOLVER LA SITUACIÓN? ¿QUÉ ESTRATEGIAS  
UTILIZAR?

DOC. 7.2 ANALISIS DEL CASO

**EJEMPLO DE RESOLUCIÓN RESPETUOSA****ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN:**

- Durante la tarde, analizar qué movimiento o ejercicio físico ha tenido este niño de tres años. Escaso juego e interacción con los padres. (Colegio/Televisión/Compra).
- Necesidades de hambre y sueño incipientes.
- Padre e hijo con cansancio de final del día.
- Aunque para el adulto, el motivo por el que un niño pueda iniciar un berrinche sea algo nimio, para el niño es lo "más importante". Su "problema con el jefe", su "hipoteca", su "discusión con la pareja" es en este caso el no poder "comer lo que desea". Se debe ser consciente y empático con su **complejo mundo interior**, que está en desarrollo y todavía no tiene herramientas para desenvolverse en las situaciones emocionales complicadas. Sin ceder a todas las peticiones, deberemos ser el ejemplo de empatía, sosiego y respeto.

**PREVENCIÓN. PREVIO A LA SITUACIÓN.** Distraer al niño con algún juego una vez realiza una solicitud que sabemos que puede generar un conflicto en él.

Daniel: "Papá quiero un paquete de papas fritas"

Padre: "El sábado podemos compraremos un "paquete grandiiisimooo" para ir al parque, pero ahora que te parece Daniel si jugamos a algo, que te parece a detectives, a ver si adivinas dónde se encuentran los paquetes de azúcar en el supermercado, venga que tú eres un "buen rastreador". Con tonos de voz que lo estimulen y que le animen a empezar la búsqueda. (Ésta estrategia se deberá adaptar al menor, según sus gustos y forma de ser. Buscar una "dinámica" que sepamos que le puede motivar).

**REDUCCIÓN DE RIESGOS.** Una vez ya se ha iniciado el berrinche. Es importante que dure lo menos posible antes de esa situación de estrés porque será más difícil canalizarla posteriormente.

**POSICIÓN CORPORAL:** Agacharnos a su nivel, mirarlo a los ojos con atención.

**MOSTRAR CERCANÍA:** Acercarnos poco a poco y procurar muestras cariñosas (contención amorosa: caricias, abrazos o besos, si lo permite la situación).

**CONEXIÓN Y EMPATÍA:** Ayudar a identificar y comprender lo que le pasa y la emoción que está sintiendo. Trasladarle que entendemos lo que le está ocurriendo, le trasladamos la normalidad de la expresión de las emociones. "Daniel es normal que te sientas triste, a mí también me gustan mucho las chucherías, son tan ricas." -"Papá te quiere mucho y entiende que ahora te sientas muy mal, pero quiero ayudarte". Utilizando una voz pausada, cercana y firme.

**ESTRATEGIAS DE DISTRACCIÓN:** Evita extensas explicaciones en el momento del berrinche, utiliza palabras muy sencillas. Se debe reconducir la situación planteando alternativas en las que Daniel sienta que pueda decidir. "Cariño imagino que estás cansado, que te parece si te subo en el carro de la compra o prefieres que te suba a mi espalda y sorteamos los obstáculos que veamos, pero tú me avisas si choco con algo ¿vale?."

**MENSAJE EDUCATIVO:** Cuando el momento haya pasado, habla con él desde la calma, preguntándole cómo se sentía y si ese comportamiento le hacía sentir bien. Explicarle que es normal expresar las emociones, pero existen otras formas de pedir las cosas. Dar ejemplos de otra forma de haber actuado.

# CÓMO GESTIONAR UN BERRINCHE DE FORMA RESPETUOSA



PASO 1

COMPRENDE  
Y  
ANALIZA

▶ **COMPRENDE** LO QUE LE PASA, CONOCE LAS RAZONES DE LO QUE ESTÁ SINTIENDO.

▶ **ANALIZA** → **EDAD:** RECUERDA QUE LOS BERRINCHES SON MANIFESTACIONES PROPIAS Y SALUDABLES DE LA EDAD (2 A 5 AÑOS) POR RAZONES PSICOEDUCATIVAS.

**NECESIDADES:**

PREGÚNTATE SI SUS NECESIDADES PSICOLÓGICAS Y FÍSICAS ESTÁN SATISFECHAS EN ESE MOMENTO. (SUEÑO, HAMBRE, DOLOR, TIEMPO, AMOR, JUEGO , ETC.



PASO 2

CONECTA  
Y  
AYUDA

▶ **AGÁCHATE** A SU ALTURA Y **MÍRALO/A** LOS OJOS

▶ SI ES POSIBLE OFRECELE **CONTACTO AFECTIVO** (ABRAZO, CARICIAS, BESOS, ETC.)

▶ **AYÚDALO A ENTENDER Y EXPRESAR**



PASO 3

BUSCA  
ALTERNATIVA  
Y/O  
DISTRACCIÓN

▶ **OFRECE UNA ALTERNATIVA** PARA SOLUCIONAR EL CONFLICTO CUANDO NO PUEDA RESOLVERLO POR SÍ MISMO. SIN IMPONER

▶ PLANTEA UNA **DISTRACCIÓN** QUE SÍ PUEDA HACER.



PASO 4

TRANSMITE UN  
MENSAJE  
EDUCATIVO

▶ **HABLA CON EL/ELLA TRANQUILAMENTE**

CUANDO EL MOMENTO HAYA PASADO. ENSEÑALE Y/O PREGÚNTALE DE QUE OTRA MANERA PODRÍA HABER ACTUADO. PREGÚNTALE CÓMO SE SINTIÓ Y EXPLICALÉ COMO TE SENTISTE.

▶ DALE MUCHO **AMOR**

CUANDO PEOR LO PASA, ES CUANDO MÁS TE NECESITA.

**FICHA 8**

# ● Reflexiones sobre la crianza/familia

**PRIORITARIA.** Será una actividad reflexiva de finalización de la sesión. Se realizará un análisis de diferentes frases e imágenes sobre la familia y crianza que genere una sensibilización respecto la importancia de tener una actitud crítica y respetuosa sobre el trato con los/as menores, ya que serán el futuro.

## Objetivo

- ◆ Reflexionar sobre nuestras ideas sobre crianza y ampliar el abanico de ideas educativas que abogan por el respeto a los/as menores.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se recortan las imágenes del documento 8.1. y se reparten aleatoriamente a cada participante.
- ◆ Se pide que las personas que lo deseen puedan leer su frase al resto del grupo transmitir su opinión o impresión personal. Se podrán dar lecturas aquellos textos que permitan realizar esta dinámica en quince minutos.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Finalizaremos la sesión sensibilizando sobre el valor fundamental de la infancia y respecto la necesidad de aprender y conocer más sobre aspectos de la crianza.

## Material adjunto

- ◆ Documento 8.1. Imágenes con textos de diferentes páginas de crianza/familia: disciplina positiva, crianza natural, crianza con apego, respetuosa, etc.

## Duración

- ◆ 15 minutos.





ENFADARSE CON UN NIÑO ENFADADO, GRITARLE A UN NIÑO QUE GRITA, Y PEGARLE A UN NIÑO QUE PEGA, ES COMO EMBARRARLE DE LODO PORQUE SE HA ENSUCIADO Y ESPERAR QUE ASÍ SE LIMPIE

\*Paráfrasis de L.R.Knost

@mipsicomama  
www.mipsicomama.com



No se le puede pegar a un niño por los mismos motivos que no le puedes pegar a tu vecino, a tu pareja, a tu profesor, a tu colega.



@PSICOLOGÍA INFANTIL GDL

Porque no se le puede pegar a la gente, y los niños, son gente, por lo tanto NO se les puede pegar.



•Álvaro Pallamares  
-Psicólogo Clínico Infantil





www.ordenesdelamor.org



**CUANDO LOS PADRES NO APRENDEN A GESTIONAR SUS EMOCIONES... REPRIMIENDO SU IRA Y SU IMPOTENCIA...**

**LOS HIJOS SE LEVANTAN Y POR "AMOR CIEGO" LLEVAN ESAS EMOCIONES COMO SI FUERAN SUYAS.**

**SI QUIERES QUE TUS HIJOS VIVAN SU PROPIA HISTORIA... ENCÁRGATE DE LA TUYA COMO PADRE O COMO MADRE.**

Ordenes del Amor  
Ivaz Rodríguez

Los niños se educan fijándose en lo que el adulto hace, no en lo que dice.

- Carl Gustav Jung



**LOS NIÑOS REFLEJAN LO QUE VIVEN.**



familias.com

**No existe niño más difícil que al que no se le pone atención, no se le escucha y no se le tiene paciencia**



Si lo dejas jugar con muñecas lo único que estás permitiendo es que se convierta en buen padre.

"Si una flor no florece, arreglas el ambiente en el que crece, NO arreglas la flor".  
Lo mismo sucede con los niños, ¿por qué siempre queremos encontrar el problema en ellos?  
¿Por qué no miramos a su alrededor e incluso a nosotros mismos?"



**¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UN NIÑO RESPETUOSO Y UN NIÑO OBEDIENTE?**


Que la obediencia requiere sumisión. El respeto requiere entendimiento. Yo quiero que mis hijos sigan las instrucciones porque las entienden, no porque no tienen otra elección, no únicamente por evitar un castigo o ganar un premio. Quiero que las sigan porque les nace, y porque ya tienen interiorizadas ciertas normas.

PAUTAS D  
CRIANZA INTELIGENT



**"Yo no dejaría jamás llorar a mi hijo. Ni a mi esposa, ni a mis padres ni a mis amigos. Cuando una persona a la que quiero llora, voy a ver qué le pasa e intento consolarla."**

Carlos González  
AmorMaternal.com  
BlogDesign.es



Si un niño no sabe leer, le enseñamos.  
Si un niño no sabe nadar, le enseñamos.  
Si un niño no sabe multiplicar, le enseñamos,  
Si un niño no sabe comportarse, ¿Le enseñamos? ó ¿Lo castigamos?

Herner, 1998



**nanú**  
CASA  
DE CRIANZA

“Cada vez que un padre o una madre decide cambiar, mejorar, crecer, el futuro de sus hijos se vuelve a escribir”.

Álvaro Pallamares

“No hay ningún esfuerzo para salvar al mundo que tenga mayor impacto que la transformación de la manera en la que criamos a nuestros hijos.”

Marianne Williamson



He decidido criar a mi hij@ respetuosamente porque creo que tiene el mismo derecho que yo a ser respetado, escuchado y amado. Creo que mi hij@ posee los mismos derechos humanos que yo mism@ y que no es de mi propiedad.

Crianza con Apego Natural

No se está portando mal,

lo está pasando mal.



NIÑOS DE AHORA

Un niño educado con “golpes a tiempo” no aprende que sus padres lo hacen “por su bien” y “para corregirlo”.

Lo que aprende es que quien más le ama tiene derecho a lastimarlo y quebrantar su voluntad.

¿Ese mensaje le quieres transmitir a lo más valioso en tu vida?



Si todos los niños del mundo recibieran amor, buenos tratos y cuidados consistentes durante su infancia, se acabaría la delincuencia, la drogadicción, la violencia, la discriminación, la corrupción, la contaminación, la pobreza, y las guerras.



Álvaro Pallamares, psicólogo

"No puedes enseñarle a un niño a portarse mejor haciéndolo sentir peor. Cuando un niño se siente bien, se porta bien."  
Pam Leo



"Necesitamos romper el círculo de herir a los niños y enviarlos hacia la adultez como humanos heridos que creen que los niños deben ser heridos para convertirse en humanos saludables."

Un humano herido no es un humano saludable, y una humanidad herida no puede crear un mundo pacífico y saludable."

L.R. Knost



Como los niños se sienten determina la manera como se comportan. Por eso es que debemos poner más atención a sus sentimientos que a su conducta.

Bridgett Miller



Cada niño y joven del planeta es un reflejo de su hogar, su familia y su sociedad. Dale confianza y será confiable, respétalo y será respetuoso, ámalo y será un gran ser humano.

SIN GRITOS NI CASTIGOS



Cuando las personas **pequeñitas** están invadidas de emociones **grandotas** es nuestro trabajo compartirlas nuestra calma, no unirnos a su caos.  
L.R. Knost



**Mesa de la paz**    **Silla de pensar**

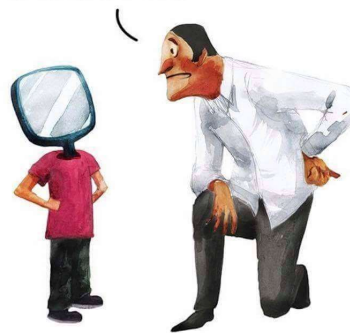
Se invita a acudir  
Pueden elegir estar solos o acompañados  
Pueden levantarse cuando consideren  
Sirve para relajarse, resolver conflictos, en definitiva sentirnos mejor  
Los niños aprenden a ser responsables de las consecuencias de sus acciones

Se obliga a acudir  
Deben estar solos  
El adulto decide cuando pueden levantarse  
Sirve para conocer el abuso de poder por parte de los seres en los que deberíamos confiar  
Los niños aprenden que si les pillan, les castigan

Cuando no encuentres salida a un problema de crianza, recuerda la regla de oro:

Trata a tu hijo como te gustaría ser tratado en las mismas condiciones, y nunca te equivocarás.

HIGO MÍO  
¿POR QUÉ ERES ASÍ?



## CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS

### CONCEPTO DE FAMILIA

Desde una perspectiva natural y social la institución de la familia es concebida como un derecho, existiendo la necesidad de protección. En la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en el artículo 16.3 se considera la familia como una parte de la sociedad: “La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado”. En otro apartado también establece el derecho a poder fundar una familia sin restricciones de raza, nacionalidad y religión.

La familia ha experimentado múltiples transformaciones asociadas al desarrollo histórico y cultural, es una estructura dinámica, cambiante, donde cada miembro cumple un rol determinado, por un lado, por sus características, su edad, sexo, grado de madurez, situación socio-económica, etc. Y, por otro por consideraciones culturales. (Martínez-Monteaudo, Estévez e Inglés, 2013) Concretamente en las últimas décadas en nuestro país, el modelo hegemónico de familia se ha visto modificado de forma radical debido a los cambios sociales (feminismo, anticonceptivos, reproducción asistida, la incorporación de la mujer al mercado laboral, entre otros) y legales que han vivido a partir de la democracia (matrimonio civil, divorcio, adopción, parejas de hecho, matrimonio de personas del mismo sexo, etc.). Estas nuevas posibilidades relacionales van a cuestionar las imágenes de la familia tradicionalmente presentes en la sociedad. Así, las familias que no se correspondían en su estructura con la familia nuclear formada por el padre, madre y las hijas e hijos biológicos eran a menudo entendidas como “desestructuradas” o “carentes de” o “no familias”. (Sanz et al. 2013)

El modelo clásico de familia era sostenido principalmente por tres dimensiones: la sexualidad, procreación y la convivencia (Jelin, 1998). El modelo actual de familia se puede entender como: “Unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros, y se establecen relaciones de intimidad y reciprocidad” (Rodrigo y Palacios, 1998, p. 33).

Evidenciamos la necesidad de reflexionar sobre el concepto flexible y plural de la familia que recoja todas las particularidades que posee la configuración familiar en la actualidad.

### TIPOS DE FAMILIA

La familia desde la diversidad de su estructura y características, ha evolucionado en las relaciones en las últimas décadas también, surgiendo nuevos valores que sustituyen a la idea anterior de familia tradicional, encontrándonos actualmente con diferentes formas de crear una familia.

En la actualidad encontramos una pluralidad de formas de convivencia, lo cual tiene como consecuencia que la diversidad familiar está dejando de ser una excepción para hacerse cada vez una norma. La conocida como familia tradicional, se le han ido sumando nuevos modelos de



relaciones internas y nuevas funciones, siendo una realidad dinámica y adaptándose a las condiciones actuales de vida. (Musitu y Herrero, 1994; Martínez-Monteagudo y cols., 2013)

## FUNCIONES DE LA FAMILIA

Las familias constituyen instituciones sociales que han asumido tradicionalmente un conjunto amplio de funciones, especialmente asociadas a la cobertura de necesidades fundamentales para la supervivencia, bienestar y ajuste psicosocial de las personas (función económica, educativa y efectiva). De este modo, existen una serie de responsabilidades y deberes inherentes a los distintos roles familiares cuya dejación genera no sólo consecuencias profundamente negativas en sus miembros, sino además posibles repercusiones legales, relacionales, familiares y sociales (Martínez-Monteagudo y cols., 2013).

Con los diferentes cambios que ha sufrido la institución de la familia a nivel estructural, estas transformaciones han acompañado a su vez un impacto en sus funciones. La tradicional estructura jerarquizada y uniforme de la familia va evolucionando hacia estructuras familiares igualitarias y asociadas a la legitimidad, consanguinidad y el estatus social de sus miembros han perdido centralidad. Además, las funciones educativas son mayoritariamente compartidas con la educación formal y otras fuentes de socialización. Las distintas realidades familiares actuales se orientan hacia una serie de objetivos amplios, que incluyen la satisfacción de necesidades humanas como la intimidad, la percepción de la cercanía, el desarrollo y autorrealización, el cuidado y protección mutua y el sentido de pertenencia entre sus miembros, etc. La familia ofrece un apoyo instrumental y emocional a sus miembros para afrontar los diferentes momentos vitales relevantes. (Rodrigo y Palacios, 1998; Staggendorg, 1998; Garzón 2012, 2014; Martínez-Monteagudo y cols., 2013)

## VALOR DE LA FAMILIA

La familia juega un papel trascendental en la vida de las personas dado su importancia como primer espacio de crecimiento y desarrollo. Dentro del núcleo familiar es donde aprendemos las primeras **normas principales de convivencia** y los **valores básicos** que nos dejarán huella de forma consciente e inconsciente.

El rol que juegan las familias en la mejora de la convivencia es esencial, por lo que consideramos relevante concienciar sobre la huella determinante que tienen los familiares en los diferentes ámbitos de la vida. La mayoría de las personas nacen y crecen en una familia, se socializan, aprenden a ver el mundo a través de sus familiares, reciben cariño y cubren necesidades básicas. Por lo tanto concienciaremos respecto que interpretamos el mundo a través de su vivenciado en nuestra familia. Parte de lo que somos en nuestra vida adulta, va a depender de aquella.

La familia es considerada como un elemento esencial de la convivencia humana. Diversos estudios, trasladan como pese a las modificaciones y variaciones que ha sufrido la familia, la familia es, entre todos los grupos humanos, la institución más valorada. Incluso los/as jóvenes, aun teniendo en cuenta los tradicionales enfrentamientos para con sus mayores, emiten juicios muy positivos sobre la calidad de sus relaciones familiares. (Iglesias de Ussel y Meil, 2001:1)

## ESTILOS DE CRIANZA

A la hora de educar, las personas que son padres y madres ponen en práctica todas las herramientas y estrategias que conocemos, y éstas concretan en los denominados estilos educativos o de crianza que buscan orientar a nuestros/as hijos/as a la mejor integración en nuestro entorno.

La palabra criar proviene de creare que significa nutrir y alimentar al infante, instruir, dirigir y educar. (Real Academia Española, 2017).

Partimos de la evidencia que no nacemos siendo expertos/as como educadores/as, pero es una inversión muy valiosa que como padres o madres, indagar sobre las mejores herramientas que ayuden a esa labor.

Todos los padres y madres utilizan determinadas estrategias de socialización para regular la conducta de sus hijos/as; estas estrategias se expresan en estilos educativos parentales y su elección depende de variables personales tanto de los padres y madres como de sus hijos/as. (Ceballos y Rodrigo, 1998).

Las dimensiones fundamentales con las que se ayudan para realizar la socialización son el apoyo y el control parental. El control está básicamente relacionado con el mandato parental y el apoyo está vinculado con la comunicación que favorece el razonamiento, el afecto y la comprensión. Estas dimensiones causan determinados modelos de crianza. Los modelos de crianza o estilos educativos parentales establecidos por Baumrind (1967, 1971), pionera de la investigación en este tema, son el estilo autoritario, el estilo permisivo y el estilo democrático. (Roa y del Barrio, 2002)

Las prácticas de crianza se relacionan en dimensiones como el tipo de disciplina, el tono de la relación, el mayor nivel de comunicación y las formas que adopta la expresión del afecto. (Rodrigo y Palacios, 1998)

Tener una actitud proactiva de mejora del modelo educativo y un método organizativo en el hogar ayudará a disminuir los riesgos en nuestros/as hijos e hijas. Así que, si deseamos prevenir conductas inadecuadas desde la etapa infantil, será fundamental incidir en crear un **ambiente familiar en equilibrio** donde cada menor se sienta querido/a y motivado/a, con una disciplina positiva y respetuosa que promueva una comunicación activa ya que esto favorecerá su desarrollo desde diferentes vertientes afectiva, social e intelectual y a su vez esto ayudará a que los posibles riesgos en su comportamiento futuro se atenúen.

Para Posada, Gómez y Ramírez (2008) el tipo de crianza que se encuentra en sintonía con la titularidad de los derechos de la infancia y la adolescencia es la crianza humanizada. Ésta es un tipo de crianza que se basa en la reafirmación de la voluntad y capacidad de decisión de los/as niños/as y adolescentes, dando respuestas a las necesidades de los infantes motivando el reconocimiento y ejercicio de sus derechos y promoviendo una crianza humanizada (Myers, 1994).

## CRIANZA RESPETUOSA

Los efectos de la crianza respetuosa en los/as menores en ocasiones son imperceptibles inicialmente, durante los primeros siete años puede parecer que no está pasando nada, pero la realidad es que por “dentro” está pasando lo más importante, el desarrollo psicoemocional del/a menor se está fortaleciendo, y para cuando la persona crezca se habrán creado estrategias personales que ayuden a enfrentarse a situaciones de la vida con mayor fortaleza y equilibrio.

Principios básicos que la materializan la crianza respetuosa en la primera infancia son los siguientes:

1. **Límites claros y respetuosos:** Se proponen que tanto los padres/madres como educadores/as acompañen de una manera consciente en el proceso de reconocimiento de límites, siendo razonables y respetuosos con la integridad del/a menor. En otro tipo de crianzas se incluye tanto castigos físicos (cachetada “a tiempo”) así como psicológicos (silla de pensar, gritos, etc.) y en la crianza respetuosa se cuestionan estas estrategias educativas desde el punto de vista que no son extrapolables a los/as adultos/as, con lo cual porqué lo deben ser a los/as menores. ¿Imaginarías en una discusión con tu pareja castigarla contra la pared porque algo de lo que ha hecho no te gusta?, ¿por qué hacerlo con un/a menor entonces?. Respetar a los/as menores como nos deseamos que nos respeten a nosotros/as es una tarea que implica deconstruir los preceptos educativos en los que hemos sido criados/as, pero los resultados que se pueden llegar a conseguir son recomendables y necesarios para construir una comunidad más respetuosa y humana.
2. **Las “malas conductas” son mensajes:** Detrás de los comportamientos desajustados hay una emoción o una necesidad que necesita ser tratada. Así que en muchas ocasiones el síntoma, que refleja la necesidad de atención y amor, es el comportamiento desregulado. Cuando observes a un/a menor con una “actitud disruptiva” piensa que ha pasado o está pasando por una “mala gestión de sus necesidades”. Es simple pensar que “se está portando mal o que es un desastre”, pero existe un “mucho” detrás de ese comportamiento.
3. **Nuestra empatía es la base para su autoregulación:** Los/as menor viven de manera muy intensa y su madurez cerebral se encuentra en desarrollo es por lo que en las situaciones de su vida diaria no tienen las herramientas para autorregularse, así que es necesario que la persona que lo acompañe en su crecimiento tenga una estabilidad emocional y empatía que pueda orientarles a expresar sus conductas y volver a la calma expresándose de la mejor manera. “Conectar con el/a menor” en las situaciones difíciles les ayuda a reconocer y verbalizar lo que sienten para posteriormente encontrar estrategias adecuadas y con implicación de cómo resolver la situación. Este modo de aprendizaje promueve un desarrollo socioemocional positivo en el/la menor a corto, medio y largo plazo.
4. **Conexión antes de corrección:** Entender la emoción no significa validar la conducta, pero es necesario para que puedan corregir su comportamiento que se entienda y se empaticen con lo que están sintiendo. Es especialmente en sus peores momentos donde más necesitamos poner esfuerzo para mantener la conexión y reiterar nuestro amor incondicional.
5. **Con corrección amorosa conseguimos cooperación:** Lo que se desea lograr es que cooperen sin la necesidad del castigo y la recompensa. Que consiga comprender las

situaciones desde su entendimiento básico y consiga auto-regularse de manera amorosa y respetuosa. Se promueve que exista una autoridad sin ser autoritarios/as y para ello es básico los lazos afectivos y el respeto al/la menor en toda su extensión física y emocional. A los/as adultos/as también nos pasa, cuando somos tratados con respeto, consideración y afectos es más fácil que los mensajes que nos intenten transmitir sean mejor recibidos y colaboremos, por lo que no debemos de dudar que a los/as menores les pasa exactamente igual, colaboran mejor cuando les hacemos sentir bien.

6. **La parentalidad/marentalidad es una aprendizaje constante:** Nadie nace sabiendo ser padres, madres y/o tutores/as de menores, y nadie puede hacerlo perfecto, pero sí que podemos ir aprendiendo cada vez más para poder hacerlo mejor. La crianza es una de las tareas más difíciles a la que puede enfrentarse un ser humano, y es una función al servicio de la especie, por lo tanto, no es una responsabilidad individual (de los padres/madres) sino una responsabilidad colectiva. Necesitamos transformarnos en comunidades sensibles que lejos de juzgar a los padres/madres y dificultarles más la tarea de la crianza, los apoyemos en esta compleja y fundamental travesía.

La crianza respetuosa implica más tiempo, esfuerzo y aprendizaje por parte de quien la ejerce que en cualquier otro modo de crianza, los resultados aspiran a obtener personas fuertes y respetuosas, dotadas con herramientas que se desenvuelvan ante las adversidades de la vida de modo óptimo y todo esto es un beneficio por el que merece la pena apostar.

# BLOQUE III ¿CUÁL ES MI CONTEXTO?

## HERRAMIENTA 9

### MI ENTORNO





## CONTENIDO

### Introducción

### Objetivos

### Estructura y temporalización de la sesión

### Inicio de la sesión

### Desarrollo de la sesión

#### Conceptos iniciales

#### Cómo nos relacionamos con el entorno

- Beneficios de las relaciones sociales

#### Nuestra actitud con el entorno

- El cuidado de nuestro entorno

#### Conocimiento de nuestro entorno social

- Recursos sociales
- Recursos para tiempo de ocio

### Despedida y cierre

### Hoja de resumen de la sesión

### Fichas y documentos de dinámicas

## Introducción

Una buena relación con nuestra comunidad y entorno determina en gran medida la calidad de vida y convivencia en nuestra sociedad. Es necesario dar a conocer los factores que influyen en la integración y qué fórmulas son las más adecuadas para promocionar la satisfacción plena comunitaria y el respeto al entorno en el que vivimos.

Los temas que se tratarán en la unidad serán los que nos ayuden a entender los **elementos más importantes de convivencia en nuestro entorno social**. Inicialmente se tratará de reconocer los beneficios que tienen las **relaciones sociales** en nuestra vida, así como las **actitudes más destacadas para convivir** en comunidad. Se trasladará el **impacto** que tienen las actividades humanas en el **ambiente** y se concienciará respecto a las acciones que podemos realizar en nuestra vida cotidiana para mejorar nuestro entorno inmediato. Se hará un recorrido de los **recursos sociales básicos y prestaciones económicas** que tiene nuestro sistema, instando a cada participante a crear una **guía personal** que a su vez promueva una **participación más activa** en los recursos que tienen a su alcance. Finalmente se tratará el cómo utilizamos nuestro **tiempo libre** y de qué manera hacerlo **más efectivo** para aprovechar las oportunidades que nos da nuestro entorno.

Será una sesión principalmente práctica, con diversas dinámicas para facilitar el aprendizaje de los temas descritos anteriormente.

## Objetivos

- ◆ Identificar los conceptos clave en relación al entorno.
- ◆ Destacar la importancia de las relaciones personales.
- ◆ Tomar conciencia de la importancia de nuestro entorno, promoviendo una relación respetuosa, activa y armónica.
- ◆ Aprender actitudes que contribuyan a la participación y conservación del entorno.
- ◆ Proporcionar conocimiento y orientaciones para la creación de una guía de recursos personal.
- ◆ Tomar conciencia de la importancia de tiempo libre y de ocio activo.

**ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACION DE LA SESION**

<b>INICIO Y BIENVENIDA</b>			<b>4 minutos</b>
<b>DESARROLLO DE LA SESIÓN</b>			
<b>Tipo</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>ORIENTACION</b>	<b>DURACIÓN</b>
Dinámica	Estrella de Mar	Complementaria	5 minutos
<b>CONCEPTOS INICIALES</b>			
Exposición	Conceptos generales		1 minuto
Dinámica	Conceptos básicos	Prioritaria	10 minutos
<b>CÓMO NOS RELACIONAMOS CON EL ENTORNO</b>			
Exposición	Cómo nos relacionamos con el entorno		5 minutos
Dinámica	Video El poder de las redes sociales	Complementaria	35 minutos
Exposición	Beneficios de las relaciones sociales		5 minutos
Dinámica	Con quién cuento	Prioritaria	15 minutos
<b>NUESTRA ACTITUD CON EL ENTORNO</b>			
Exposición	Nuestra actitud con nuestro entorno		10 minutos
Dinámica	La comunidad te conecta	Complementaria	7 minutos
<b>DESCANSO</b>			<b>30 minutos</b>
Exposición	El cuidado de nuestro entorno		25 minutos
Dinámica	Pequeñas acciones para cambiar mi mundo	Prioritaria	25 minutos
<b>CONOCIMIENTO DE NUESTRO ENTORNO</b>			
Exposición	Conocimiento de nuestro entorno		2 minutos
Exposición	Recursos sociales		10 minutos
Dinámica	Guía de recursos sociales	Prioritaria	25 minutos
Exposición	Recursos para el tiempo de ocio		7 minutos
Dinámica	El corro de la acción	Prioritaria	15 minutos
<b>CIERRE Y DESPEDIDA</b>			<b>5 minutos</b>

## INICIO DE LA SESIÓN

- ◆ El/la facilitador/a de la sesión inicia la jornada dando la bienvenida a las personas asistentes.
- ◆ Presentación del tema previsto para el día, señalando los horarios de inicio, receso y finalización.
- ◆ Se detalla el objetivo general de la misma.
- ◆ Se recuerda las reglas básicas de respeto: no interrupción, no acaparar la atención y al tratarse de un tema que puede generar un espacio donde las personas compartan experiencias particulares, se plantea desde el inicio que sean tratadas con discreción, respeto y apoyo.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

*Se podrá iniciar la sesión con una lectura de un breve cuento que conecte con una de las ideas de la sesión: los pequeños actos pueden mejorar el entorno donde vivimos.*

Se podrá realizar la dinámica **Estrella de Mar**. Complementaria (Ficha 1)

### 1. Conceptos generales

La estabilidad de una persona no se puede entender sin el entorno en el que vive e interactúa, ya que éste promueve la integración o inadaptación. Debemos darle importancia a las relaciones que tenemos en nuestro entorno así como la conservación del medio donde vivimos, de manera que nos permita una mejor convivencia, una adecuada socialización y en definitiva nos permita una mayor calidad de vida a todas las personas.

Se realiza la dinámica **Conceptos básicos**. Prioritaria (Ficha 2)

Comenzamos con algunos de los conceptos transversales que trabajaremos en la sesión:

- ◆ **Medio ambiente:** Conjunto de componentes físicos, químicos y biológicos externos con los que interactúan los seres vivos. Conjunto de **factores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar** y en un momento determinado, que influyen en su vida y afectarán a las generaciones futuras.
- ◆ **Entorno social:** Es el **lugar físico inmediato donde las personas se desarrollan** en determinadas condiciones de vida, relaciones sociales y medios culturales. Sus componentes principales son el trabajo, el nivel de ingresos y el nivel educativo, y la comunidad de la que forma parte. Estos factores influyen en la salud y el bienestar de la persona.
- ◆ **Socialización:** Proceso mediante el cual el ser humano interacciona con el resto, desarrolla las maneras de pensar, sentir y actuar que son esenciales para su **participación eficaz** en la sociedad. Adquiere la experiencia necesaria para interrelacionarse, adaptándose progresivamente al medio en el que vive.

- **Calidad de vida:** Según la Organización Mundial de la Salud, es **la percepción que una persona hace de su vida**, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. Es un concepto influido por la salud física de la persona, su estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales, así como su relación con el entorno.

## 2. Cómo nos relacionamos con el entorno

**Nuestra comunidad nos fortalece.** Contar con un entorno que nos ofrezca protección y apoyo es primordial para nuestra estabilidad y bienestar. Ante las situaciones de crisis y de dificultad, las redes se hacen más necesarias. En ese tipo de momentos las personas que componen una comunidad tienden a protegerse y ayudarse. Es por lo que tenemos que ser conscientes de que *nuestra vecindad, los comercios del entorno donde vivimos, nuestra familia, las instituciones públicas, asociaciones sociales, etc. componen esa red* tan importante y si tenemos una relación positiva con ella, existirá una mayor integración y con ello un estilo de vida más satisfactorio.

### 2.1 Beneficios de las relaciones sociales

Para saber quiénes somos tenemos que comprender cómo estamos conectados.

*Ken Robinson*

Se podrá ver el **Video El poder de las Redes Sociales. Complementaria (Ficha 3)**

Somos seres que necesitamos relacionarnos con otras personas, compartir actividades, emociones, ilusiones, etc. Tener **una positiva red social** implica tener apoyos emocionales, un estilo de vida activo y esto nos encamina en gran medida a nuestro bienestar y al aumento de nuestra autoestima. Pero la cantidad que conforma la red no está relacionada con la calidad, podemos estar rodeados de mucha gente pero sentirnos en soledad y sin apoyo. Por ello es importante conocer con qué red social contamos y ver si es necesario mejorarla.

Se realiza la dinámica **Con quién cuento. Prioritaria (Ficha 4)**

## 3. Nuestra actitud con el entorno

Vivir en comunidad, ya sea en un pueblo, un barrio, ciudad, en la oficina, en una fábrica o con la familia, nos requiere un mínimo de implicación y de exigencia. Es necesario examinar y mejorar nuestras actitudes para poder aportar a nuestro entorno lo mejor de nosotros/as y, con ello, mejorar nuestra calidad de vida y convivir armónicamente.

*Realizaremos una reflexión sobre la **participación que tenemos en los recursos con los que convivimos.** ¿Cuántos de los presentes participan en las actividades de las Asociaciones de Vecinos de vuestra zona?, ¿Cuántos realizan voluntariado en una ONG o Asociación?, ¿Quiénes colaboran en actividades culturales, ecológicas y/o deportivas de vuestra zona? De manera generalizada existe una mínima participación con el entorno en el que vivimos y sin embargo, son muchos los beneficios que nos puede ofrecer participar en los recursos de nuestra comunidad. Participar en iniciativas de nuestros barrios y/o municipio nos pueden **nutrir de***

**vida, experiencias y oportunidades para crecer y aprender** y, a su vez estamos colaborando a mejorar el lugar donde vivimos.

Para que esto sea así, se debe poner más atención **y tener una actitud más proactiva** sobre lo que nos ofrece nuestro entorno, de manera que no perdamos lo mucho que nos puede aportar. Tenemos que **reaccionar, “espabilar” y ponernos las pilas respecto la actitud que tenemos ante la vida y en nuestro día a día**. Ahí fuera existen muchas oportunidades e iniciativas que pueden mejorar nuestra situación personal y, con ello, mejorar la comunidad donde vivimos. Tenemos un potencial que es necesario para esta sociedad y es importante que nos activemos y participemos más con nuestro entorno y nuestra comunidad.

*Se traslada que al final de la sesión haremos una dinámica donde se aportará una **lista de recursos, prestaciones y actividades** para que cada participante tenga la posibilidad de tener un mayor conocimiento sobre las amplias oportunidades que se pueden obtener en nuestro entorno, para a su vez poder ser más “activo/a” en él.*

Se podrá realizar dinámica **La comunidad te conecta** -Sawabona-. Complementaria (Ficha 5)

Destacamos las actitudes elementales para vivir en comunidad, *que también hemos ido trabajando progresivamente en otras unidades de este taller:*

- ◆ **Comunicarnos bien.** La convivencia necesita una buena comunicación, mejorar cómo resolvemos los conflictos, solucionamos problemas, encontramos respuestas, en definitiva crear ambientes armónicos en los que deseemos estar y compartir.
- ◆ **Respeto.** Es la raíz de cualquier relación, con nosotros/as, con otras personas y el entorno. Si éste fuera el principio inquebrantable en nuestras vidas transformaríamos el mundo. Con respeto la convivencia está asegurada.
- ◆ **Valorar y conservar.** Apreciar lo que tenemos y a las demás personas reconociendo las potencialidades y méritos es clave para que nuestro entorno crezca y se construya positivamente.
- ◆ **Colaborar.** Vivimos en la época de la falta de tiempo, de prisas y estrés, pero éstos no son aliados para una positiva convivencia. La relación óptima se consigue con una actitud solidara y justa con nuestro entorno, donde podamos ayudar, en nuestro alcance, a quien tengamos en situación de necesidad cerca .

### 3.2 El cuidado de nuestro entorno

*Se puede relacionar este apartado con la herramienta 5, el punto de Respeto a la Biodiversidad. Tratamos este tema con diferentes preguntas solicitando que personas voluntarias contesten de manera aleatoria: ¿Alguna persona ha “escupido” alguna vez en el piso del salón de vuestra casa? O después de beber un refresco ¿alguien ha tirado la lata al suelo de la cocina?, ¿por qué creéis que no tratamos de igual forma nuestras calles, parques, zona naturales, que nuestra casa? Se deja un breve espacio para tratar esta cuestión.*

Es importante identificar el hogar más grande que tenemos, nuestro Planeta **La Tierra**. Sin su conservación y cuidados no existiríamos, por tanto si protegemos el entorno natural, rural o urbano donde vivimos, estaremos ayudando a preservar el Planeta y ese también debe ser un deber como individuos.

La pérdida de biodiversidad, el calentamiento global, la contaminación, deforestación, son problemas ante los que tenemos que reaccionar. *Trasladamos las siguientes cuestiones al respecto, ¿No tenéis la sensación de que o reaccionamos pronto o nuestro Planeta no aguantará más nuestras acciones?, ¿Pensáis que se puede hacer algo desde nuestro entorno?* Damos un tiempo para generar un espacio de debate.

La **responsabilidad social medioambiental** es una cuestión que nos afecta a cada persona, cada hogar, cada barrio y localidad y, entre todas las personas podemos generar cambios que minimicen los principales problemas que derivan de nuestra actividad humana.

Se realiza la dinámica **Pequeñas acciones para cambiar mi mundo**. Prioritaria (Ficha 6)

Detallamos el resumen de pequeños gestos que en nuestro entorno podemos hacer y que pueden tener una positiva repercusión:

- ◆ **Respetar el entorno:** no pintar paredes, ensuciar las calles, plazas, etc. No dejar basura cuando disfrutamos de cualquier entorno (ciudad, parajes naturales, etc.)
- ◆ **Usar electrodomésticos eficientes.** Fijarse en la etiqueta de la eficiencia, Clase A y etiqueta siempre que sea posible.
- ◆ **Reciclar.** Tanto para el papel, plástico, latas, así como utilizar los contenedores de pilas, baterías, bombillas, lámparas, ropa, calzado, medicamentos (punto SIGRE en la farmacia) y adquirir hábitos de reusar y reutilizar. Usar envases reciclables, pilas recargables, bolsas de tela, reutilizar hojas impresas, etc.
- ◆ **Reducir la huella del agua.** Acortar el tiempo en la ducha, cerrar el grifo mientras nos lavamos los dientes, aprovechar el agua de lluvia para regar plantas, ajustar el nivel de la lavadora de ropa, etc.
- ◆ **Ahorrar electricidad.** Economizar la energía. Desconectar los aparatos electrónicos que no se utilicen, utilizar bombillas de bajo consumo, etc.
- ◆ **Utilizar menos los vehículos a motor.** Usar más la bicicleta, caminar para trayectos cortos y transporte público para todos los recorridos que puedas con las opciones en tu zona de residencia. Valorar cambio a vehículos eléctricos.
- ◆ **Consumir productos certificados con los sellos FSC o MSC.** Certifican la sostenibilidad de su origen. Colaboran con la salud de los océanos y la vida en los bosques.
- ◆ Comprar **productos locales y de temporada** en pequeños negocios y **cercanos**.
- ◆ **Ayudar en las campañas de la lucha del cambio climático y medioambiental.** Como “la hora del planeta”, “salvemos las abejas”, etc.

## 5. Conocimiento de nuestro entorno social

Es importante que tengamos una **visión general de la red de recursos existentes** en nuestro entorno, de manera que podamos acceder a aquellas prestaciones y/o servicios que puedan ser de utilidad para nuestra situación personal. Describiremos los servicios más relevantes a nivel nacional, pero según la zona de residencia particular se podrán tener diferentes recursos de diverso beneficio individual y para nuestra familia.

*La información que se facilita de los recursos y prestaciones es orientativa, puede verse modificada con el paso del tiempo, es por ello recomendable que se pida **asesoramiento a un/a trabajador/a social** para que actualice y/o complemente los recursos más útiles de la zona de residencia. Sobre todo destacar aquellos recursos que tienen unos servicios concretos y específicos (ej. reparto de alimentos, ayudas dentales, talleres apoyo en separaciones de pareja, etc.) ya que serán los de mayor provecho para las personas asistentes.*

## 5.1 Recursos Sociales

Es importante que conozcamos que existe una **red/sistema de servicios sociales** que ayuda e integra a las personas y a los diferentes colectivos que existen, tienen carácter universal, son gratuitos y están en todos los municipios. Según la comunidad autónoma o localidad puede cambiar la denominación y existen dos niveles:

- ◆ **SERVICIOS SOCIALES GENERALES/BÁSICOS/BASE:** Ayudan en la evaluación y diagnóstico de las **necesidades personales**, para posteriormente poder derivar a aquellos recursos y/o prestaciones en relación a la **situación personal y familiar**. La atención se da en los Centros de Servicios Sociales (llamados Unidades de Trabajo Social (UTS, CEAS, etc.). Algunas de las ayudas que pueden proporcionar son:
  - Ayuda, información, valoración, diagnóstico y orientación sobre diferentes áreas: personal, empleo, educación, familia, vivienda, dependencia, etc.
  - Servicios de ayuda a domicilio, tele-asistencia, etc.
  - Acciones de prevención en situaciones de riesgo y necesidad social.
  - Gestión de prestaciones de emergencia social (ayudas económicas, de ayuda a la vivienda, etc.)
- ◆ **SERVICIOS SOCIALES ESPECIALIZADOS:** Son los destinados a un colectivo más concreto según su características y que necesita una atención específica. Por ejemplo, personas con drogodependencias, menores, jóvenes, personas mayores, personas con discapacidad, personas sin hogar, etc. La derivación a estos servicios se hace principalmente desde los Servicios Sociales Generales. Algunos ejemplos pueden ser: Residencias de personas mayores, Centros ocupacionales para personas con discapacidad, Centros de atención a personas con problemática drogodependiente, Unidades de protección a menores y familia, etc.

En todos estos servicios normalmente el/la profesional que atenderá en un primer momento, responsable de la información y orientación, son los/as **trabajadores/as sociales**. Traslándole nuestra situación, puede aconsejar, ayudar y/o derivar a los recursos existentes para abordar nuestra problemática social personal y/o familiar.

También se puede encontrar ayuda a través del **resto de servicios que configuran nuestro estado de bienestar**. Destacamos los siguientes:

- ◆ **Sistema Judicial:**
  - **Oficinas de víctimas de delitos violentos** y equipos psicosociales. Existen diferentes oficinas según la zona de residencia.
  - **Servicio de Asistencia jurídica gratuita.** Apoyo en situaciones jurídicas a personas con problemática económica.



- ◆ **Sistema Educativo:** Existen diferentes recursos propios de los centros educativos, así como en las Consejerías de Educación de cada comunidad autónoma que pueden ser de interés.
- ◆ **Sistema de Salud:** Tanto en el ámbito hospitalario como en los centros de atención primaria (Centro de Salud) existen recursos y servicios de interés para la salud. Existen profesionales del área socio-sanitaria que pueden ayudar en situaciones de necesidad.
- ◆ **Tercer Sector: Entidades privadas sin ánimo de lucro.** Está compuesto principalmente por entidades sin ánimo de lucro que se ocupan de realizar proyectos de acción social.

Se realiza la dinámica **Guía de recursos sociales**. Prioritaria (Ficha 7)

*Informamos a cada participante que la mayoría de Comunidades Autónomas y/o Municipios cuentan con Guías de recursos sociosanitarios de mucha utilidad. Por lo que se recomienda que puedan acceder a ellas a través de Internet y/o solicitarlas en los recursos de referencia de su zona de residencia.*

## 5.2 Recursos para el tiempo de ocio

*“Estamos ante la globalización de un estilo de vida no saludable. Las acciones y la inercia deben ser relevadas por acciones concretas sin esperar”*

Margaret Chan

Debemos considerar el ocio, no como una inactividad vacía, sino como una **fuentes de satisfacción y de realización como persona**. Las actividades que hacemos en nuestro tiempo libre no sólo nos entretienen, si no que nos conectan con el mundo externo y nos permiten convivir y sentirnos más realizados. Por ello es necesario que activemos positivamente nuestro tiempo libre de manera que renueve nuestra salud mental y física.

Es interesante fijarnos en cómo estructuramos el tiempo que tenemos libre, ya que ayuda a entender el tipo de vida que llevamos y la calidad de nuestros días. Todas las personas esperamos con alegría esos momentos libres, ya que nos permiten desconectar de la rutina del día a día, pero también la mayoría perdemos mucho tiempo sin “hacer nada” o en actividades que no nos aportan mucha satisfacción. Es por ello que queremos reflexionar sobre este tema y potenciar **iniciativas** que influyan a mejorar las **relaciones humanas**, que generen **redes de relación**, potencien la **solidaridad** y sobre todo que nos motiven en la **participación comunitaria** de nuestro entorno, ya que con esto se produce un beneficio mutuo (persona-comunidad).

No dejamos de hacer actividades por falta de interés, sino que, por el contrario, la **inactividad puede producir apatía y desinterés**. Es un bucle, cuanto menos hacemos, menos ganas tenemos, cada vez nos vamos sintiendo peor, nos apetece cada vez hacer menos cosas y nos introducimos en una espiral nociva, que en ocasiones puede llegar a ser hasta peligrosa (“que vida más aburrida, no veo sentido a lo que hago...”). Ésta es una dinámica en la que se puede entrar muy fácilmente, ya que si a una persona le quitan todas las actividades y ocupaciones de su día a día y se queda sentada sin hacer nada, solo en unos días presentará los sentimientos antes descritos. Por tanto, en la medida que nos ocupemos de este problema encontraremos las soluciones para salir de la inactividad. Es sólo cuestión de tiempo y empeño

que logremos tener un abanico de actividades productivas y atractivas que enriquezcan nuestra vida cotidiana.

Es recomendable realizar actividades de participación en el tejido social de nuestro entorno, de tipo solidario, cultural, que motiven la actividad física y reducción del sedentarismo. Para ello es importante que nos informemos de las diversas actividades de las organizaciones que existen en zona donde vivimos.

Se realiza la dinámica **El corro de la acción**. Prioritaria (Ficha 8)

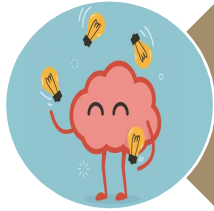
## DESPEDIDA Y CIERRE

- ◆ Daremos fin a la sesión insistiendo en las reflexiones más importantes trabajadas para lo que se entregará la hoja resumen con las ideas clave de la sesión.
- ◆ Preguntaremos qué les ha parecido el tema del día. Se podrá aplicar el cuestionario de evaluación.
- ◆ Invitaremos a que continúen el aprendizaje en el futuro desde la práctica de los temas tratados.

## RESUMEN DE LA SESIÓN



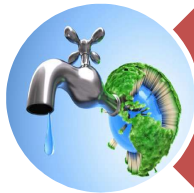
Las relaciones sociales nos protegen y ayudan.



Tener una actitud proactiva con mi entorno me aporta muchas oportunidades



Cuidar mi entorno como cuido mi hogar es imprescindible.



Sólo tenemos una Tierra, protejámosla desde pequeñas acciones.



Conocer los recursos de mi entorno me permite llegar más lejos.



Participar más activamente en mi comunidad es una fuente de beneficios para todos/as.

## FICHA 1

## ● Estrella del mar

**COMPLEMENTARIA.** Iniciar la sesión tratando la importancia de comprometernos con nuestro entorno y darnos cuenta de que incluso los pequeños actos son importantes para mejorarlo. Lo importante es nuestra actitud, comprometida y positiva.

## Objetivo

- ◆ Reflexionar sobre el hecho de que realizar pequeñas acciones cuenta.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se lee el siguiente texto::  
*“En una puesta de sol, un amigo nuestro iba caminando por una desierta playa mexicana. Mientras andaba empezó a ver que, en la distancia, otro hombre se acercaba. A medida que avanzaba, advirtió que era un nativo y que iba inclinándose para recoger algo que luego arrojaba al agua. Una y otra vez arrojaba con fuerza esas cosas al océano. Al aproximarse más, nuestro amigo observó que el hombre estaba recogiendo estrellas de mar que la marea había dejado en la playa y que, una por una, volvía a arrojar al agua. Intrigado, el paseante se aproximó al hombre para saludarlo: - Buenas tardes amigo. Venía preguntándome qué es lo que hace. -Estoy devolviendo estrellas de mar al océano. Ahora la marea está baja y ha dejado sobre la playa todas estas estrellas de mar. Si yo no las devuelvo al mar, se morirán por falta de oxígeno. -Ya entiendo- replicó mi amigo-, pero sobre esta playa debe haber millones de estrellas de mar. Son demasiadas, simplemente. Y lo más probable es que esto esté sucediendo en centenas de playas a lo largo de esta costa. ¿No se da cuenta de que es **imposible** que lo que usted puede hacer sea **de verdad importante**? El nativo sonrió, se inclinó a recoger otra estrella de mar y, mientras volvía a arrojarla contestó: **-¡Para esta sí que es importante!**” \*Es recomendable escenificar el final del texto, gesto y palabras del nativo. (Texto Uno por Uno. Sopa de pollo para el alma. Jack Canfield. Mark Víctor Hasen. Ediciones B,S.A. Barcelona)*
- ◆ Se deja un espacio para que cada participante plantee qué les ha parecido el cuento.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Reconocer que cada una de nuestras acciones sí tiene un impacto y de una u otra forma, cada acción que hacemos repercute positiva o negativamente en las demás personas o el entorno. Así que podemos sumarnos a realizar pequeños actos que encaminen a resultados comunitarios positivos que conviertan las cuestiones que creemos “imposible” en posible.

## Material adjunto

- ◆ Sin material adjunto.

## Duración

- ◆ 5 minutos.

## FICHA 2

## • Conceptos Básicos

**PRIORITARIA.** Conocer los conceptos generales sobre los que vamos a profundizar transversalmente a lo largo de la sesión desde diferentes posiciones. Ejercicio de relación de conceptos se trabaja el contenido teórico.

**Objetivo**

- ◆ Distinguir las diferentes definiciones teóricas de la sesión

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Se reparte a cada participante el documento 2.1 donde tienen que trazar con una fecha cada concepto, con la definición que creen que es la correcta.
- ◆ El/la facilitador/a dará las definiciones correctas y se tratarán las posibles dudas.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - El medio ambiente, el entorno social, la socialización y la calidad de vida son los conceptos clave sobre los que posteriormente desarrollaremos la sesión. Debemos aspirar a proteger el medio en el que vivimos, aprender a convivir en él, así como intentar mejorar la calidad de vida con nuestras actividades diarias.

**Material adjunto**

- ◆ Documento 2.1 Ejercicio conceptos Iniciales

**Duración**

- ◆ 10 minutos.

## 2.1

### CONCEPTOS INICIALES



#### 1. RELACIONA CADA CONCEPTO CON SU DEFINICIÓN. (únelo con una flecha)

**CALIDAD  
DE VIDA**

Conjunto de componentes físicos, químicos y biológicos externos con los que interactúan los seres vivos. Conjunto de factores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y en un momento determinado, que influyen en su vida y afectarán a las generaciones futuras.

**ENTORNO SOCIAL**

Es el lugar físico inmediato donde las personas se desarrollan en determinadas condiciones de vida, relaciones sociales y medios culturales. Los componentes principales son el trabajo, nivel de ingresos, nivel educativo y está relacionado a los grupos a los que pertenece. Estos factores influyen en la salud y el bienestar de la persona.

**MEDIOAMBIENTE**

Proceso mediante el cual el ser humano interacciona con otras personas, desarrolla las maneras de pensar, sentir y actuar que son esenciales para su participación eficaz en la sociedad. Adquiere la experiencia necesaria para interrelacionarse con quienes les rodean, adaptándose progresivamente al medio en el que vive.

**SOCIALIZACIÓN**

Según la Organización Mundial de la Salud, es la percepción que una persona hace de su lugar de existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. Un concepto influido por la salud física de la persona, su estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales, así como su relación con el entorno

**FICHA 3****• Video -El poder de las redes sociales-**

**COMPLEMENTARIA.** Se realizará una proyección sobre el poder de las redes sociales que enfatice en la importancia que genera en nuestro estilo de vida y su influencia en nuestra salud mental.

**Objetivo**

- ◆ Dar valor a la importancia de las redes sociales (amistades, familia, relaciones de trabajo, etc.)

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Se proyectará el documental.
- ◆ Se deja un espacio para el debate grupal.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Se traslada a cada participante la importancia que genera las redes sociales en nuestras emociones y conductas, en nuestro bienestar y crecimiento personal.

**Material adjunto**

- ◆ Documental “el poder de las redes sociales” (RTVE, 2011)  
<http://www.rtve.es/television/20110403/poder-redes-sociales/421888.shtml>

**Duración**

- ◆ 35 minutos.

## FICHA 4

# • Con quién cuento

**PRIORITARIA.** Dinámica para tomar conciencia del apoyo social con el que contamos y cómo dependiendo de las diferentes circunstancias pedimos apoyo a personas diferentes.

## Objetivo

- ◆ Evaluar la percepción de apoyo que tienen en su entorno.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se entrega a cada participante el ejercicio (documento 4.1) y se solicita que cada uno lo realice de manera individual.
- ◆ Posteriormente se crean grupos de aproximadamente cinco personas y se comparten los resultados.
- ◆ Se realiza un debate con las reflexiones que ha llegado cada grupo.

### Reflexiones clave:

- Reconocer que contar con apoyo es fundamental para las diferentes situaciones que nos pueden ocurrir en la vida. Entender que también cuentan con nuestro apoyo es imprescindible. Y, finalmente, ser conscientes de que es útil contar con un grupo de personas de confianza a los que poder recurrir para cada caso de necesidad que podamos tener.
- Es importante conocer que existen diferentes tipos de apoyo (material, confianza, compañía, etc.) y para cada uno de ellos la persona que te aporta ese apoyo puede ser diferente.

## Material adjunto

- ◆ Documento 4.1 Con quién cuento

## Duración

- ◆ 15 minutos.





Escribe el nombre de las personas de tu entorno que son las más importantes para ti (aproximadamente 7)


Ahora plantéate las siguientes situaciones:

- Has tenido una discusión importante con tu pareja, te sientes con ganas de hablar de cómo te encuentras. **¿A quién de esas personas se lo contarías?**
- Tu casa se ha llenado de agua por una rotura de una tubería, especialistas te recomiendan que debes desalojar la casa durante dos días. **¿Con quién contactarías para que te deje unos días vivir en su casa?**
- Se te acaba de romper el coche, te dejaste las llaves de casa con tu cartera dentro y necesitas ir a una reunión urgente de trabajo. **¿A quién llamarías para que te ayudara en esta situación?**
- Se te ha ocurrido una idea, el sueño que siempre habías querido hacer en tu vida estás pensando en materializarlo, pero tienes algunas dudas y quieres consejo. **¿A quién pedirías ese consejo?**
- Ahora, imagínate que alguna de las personas que anotaste en tu lista tiene un problema grave. **¿Quién crees que te lo contaría a ti, o te pediría ayuda?**

## FICHA 5

# • La comunidad conecta- Sawabona

**COMPLEMENTARIA.** Una dinámica reflexiva que desea que cada participante recapacite sobre el papel que tenemos en nuestra comunidad. Como al colaborar, conectamos con los demás y podemos mejorar la comunidad en su conjunto.

## Objetivo

- ◆ Reflexionar cómo los actos comunitarios pueden ayudar en problemas personales.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se lee el siguiente texto:
 

*“Existe una tribu africana que tiene una bonita costumbre. Cuando alguien hace algo perjudicial o errado, ellos llevan la persona al centro de la aldea y toda la tribu viene y lo rodea. Durante dos días, le dicen todas las cosas buenas que él ya ha hecho y tiene. Esto lo hace la tribu porque cree que cada ser humano viene al mundo como un ser bueno, deseando seguridad, amor, paz y felicidad. Pero a veces, en la búsqueda de esas cosas, las personas cometen errores; errores que la comunidad ve como un grito de SOCORRO y hay que ayudarles. Entonces **la comunidad se une para erguirlo**: para reconectarlo con quien es realmente, hasta que él se acuerda totalmente de la verdad, de la cual se había desconectado temporalmente “yo soy bueno”. SAWABONA, es un saludo usado en África del sur que quiere decir: “Yo te respeto, yo te valoro. Eres importante para mí”.*
- ◆ Se dejan un espacio para que cada participante plantee que les ha parecido el cuento.
 

**Reflexiones clave:**

  - Identificar el concepto de unidad como lo hace la tribu, entendiendo que somos parte de la solución de lo que nos ocurre, y que entre todas las personas nos podemos ayudar a mejorar y a conectarnos con la comunidad.

## Material adjunto

- ◆ Sin material específico

## Duración

- ◆ 7 minutos.

## FICHA 6

# • Pequeñas acciones para cambiar el mundo...

**PRIORITARIA.** Dinámica grupal donde conoceremos acciones sencillas para realizar en nuestro día a día que inviten a cuidar y mejorar nuestro entorno y medioambiente.

### Objetivo

- ◆ Concienciar que las pequeñas acciones de conservación de nuestro entorno pueden generar grandes cambios.

### Desarrollo de la actividad

- ◆ Se solicitará a cada participante que se organicen en cuatro grupos, en cada grupo se deberá elegir a una persona portavoz.
- ◆ Se reparte a cada grupo un material documental de las cuatro temáticas medioambientales diferentes: **Protección del ambiente desde casa, daños medioambientales de las colillas de cigarro, papel fundamental de los árboles y plantas** y, la **importancia del Agua** (una temática por grupo).
- ◆ Se solicita que trabajen en grupo el tema que les haya tocado, y resuman las ideas básicas en un folio en blanco para después exponerlas.
- ◆ Pasados aproximadamente 10 minutos cada portavoz trasladará al resto de participantes las ideas generales de su grupo. Se registran en la pizarra las diferentes acciones que se vayan planteando que se puedan realizar para mejorar nuestro entorno y medioambiente.
- ◆ **Reflexión final:**
  - Es una prioridad tener una actitud transformadora respecto a la relación con nuestro entorno. Entender que cada persona que estamos aquí formamos parte de pequeños mundos como son la familia, barrio, empresas, ciudades y pueblos, organizaciones, países hasta construir el mundo que formamos entre todas las personas. Si todos estos sistemas tienen la influencia positiva de nuestras actitudes y nuestro empeño de mejora y conservación, se puede lograr un efecto en cadena que contribuirá a un entorno más saludable y una mejor calidad de vida.

### Material adjunto

- ◆ Documentos sobre la importancia del agua: Hoja de Huella Hídrica y de Litros de agua.
- ◆ Documento protección del ambiente empieza por casa.
- ◆ Documento daños ambientales por tirar colillas de cigarro
- ◆ Documentos papel fundamental de los árboles y las plantas: El Papel de los Árboles y Plantas que absorben calor.

### Duración

- ◆ 25 minutos.

# La protección del ambiente empieza por casa

A través de nuestras acciones en el hogar, el barrio y el trabajo, podemos impulsar el cuidado del medio ambiente.



## ARTEFACTOS ELÉCTRICOS

- Abre la refrigeradora solo cuando sea necesario y comprueba que su puerta se selle perfectamente.
- Asegúrate de que las cuchillas de tu licuadora siempre tengan filo. Así gastan menos electricidad.
- Usa la plancha de día para evitar prender focos.
- Prende tu televisor solo cuando desee ver un programa; no lo dejes encendido.



## MANEJO DE RESIDUOS SÓLIDOS

- Hay que contar con al menos dos recipientes: uno para residuos reciclables y otro para no reciclables.
- Empieza por separar los materiales como plástico, papel, cartón, latas y vidrio.
- Puedes separar los residuos orgánicos y convertirlos en compost para abonar las áreas verdes y jardines.



## ACCIONES COTIDIANAS

- Planifica y compra solo lo necesario.
- Sacafotocopias por ambos lados de la hoja.
- Elige productos con envases retornables o reciclables.
- Disminuye el uso de bolsas plásticas.
- Usa pilas recargables.
- Participa en campañas de sensibilización medioambiental.



## ILUMINACIÓN

- Usa focos ahorradores. Iluminan igual que los incandescentes, duran más y consumen cinco veces menos.
- Aprovecha al máximo la luz natural. Evita prender focos durante el día y apaga las que no utilices.
- Pinta el interior de tu casa con colores claros.



## TRANSPORTE SOSTENIBLE

- Camina o usa bicicleta para ir a lugares cercanos.
- Lleva tu vehículo a su mantenimiento periódico y cumple con las revisiones técnicas.
- Al comprar un auto, elige los que usan combustibles limpios, como el gas licuado del petróleo (GNP) y el gas natural vehicular (GNV).
- Solicita a tu municipalidad que habilite más ciclovías en las calles de tu distrito.



## AHORRO DE AGUA

- Verifica que los caños y griferías de tu hogar no estén goteando.
- Contrata a un técnico en gasfitería cuando se presente este problema.
- Utiliza dispositivos ahorradores en los caños y duchas de la casa.
- No arrojes aceites u otras sustancias contaminantes a la cañería de tu casa.

# DAÑOS AMBIENTALES

## POR TIRAR COLILLAS DE CIGARRO

Consumidores de tabaco deben tener conciencia sobre el daño que causan las colillas cuando son tiradas a la calle.



**TARDA EN DEGRADARSE  
ENTRE 6 MESES Y 10 AÑOS**



### PUEDEN CAUSAR INCENDIOS

Las colillas pueden causar incendios, tanto en bosques, pastizales y áreas verdes, además de causar daños a la salud.



### CONTAMINACIÓN DEL AGUA

Tirar solo una colilla ocasiona la contaminación de 50 litros de agua potable.



### COLILLA DE CIGARRO

No es biodegradable, el cual tarda alrededor de 10 años en descomponerse, contaminando agua y suelo.

### AMENAZAN ANIMALES

Que suelen confundirlas con comida, provocándoles su muerte

**Dirección General  
de Ecología**



## ¿Dónde está el Agua en nuestro Planeta?



Agua Salada  
97%



Agua Congelada  
2%



Agua Dulce  
1%

Cerca del 71% de la superficie de nuestro planeta está cubierto por agua. Sin embargo, solo el 1% del agua de todo el mundo es agua dulce fácilmente accesible en ríos, lagos y lagunas, el 2% está congelada y el 97% es agua salada.

# HUELLA HIDRICA

Es el volumen total de agua que utilizamos para producir todo lo que consumimos.

**10** cosas que debemos

hacer para **Proteger** el

## Agua.

La huella de agua...  
la huella azul...  
utiliza para regar...  
la huella gris...  
términos de vol...



# Se Necesitan

70   
Litros de agua para producir una manzana

50   
Litros de agua para producir una naranja


90   
Litros de agua para una taza de 750 ml. de té

450   
Litros de agua para producir 500 gramos de maíz

200   
Litros de agua para un solo huevo

650   
Litros de agua para producir 500 gramos de pan

150   
Litros de agua para una botella de 500 ml. de cerveza

4500   
Litros de agua para un bistec de 300 gramos

185   
Litros de agua para una bolsa de frituras

1170   
Litros de agua para un filete de 300 gramos de pollo

500   
Litros de agua para producir 500 gramos de trigo

720   
Litros de agua para una botella de vino

1440   
Litros de agua para un filete de 300 gramos de cerdo

1000   
Litros de agua para un litro de leche

2500   
Litros de agua para producir 500 gramos de queso.

840   
Litros de agua para producir una jarra de café

1700   
Litros de agua para producir 500 gramos de arroz

1830   
Litros de agua para producir 300 gramos de filete de carnero

# Funciones de los árboles

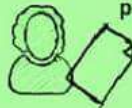


Los árboles desempeñan un papel fundamental para la vida debido a las múltiples funciones que desarrollan y los servicios ambientales que realizan, entre ellas:

Son vitales para la salud y bienestar de las personas, en especial para las que viven alrededor de los bosques



Se obtiene madera y celulosa para crear papel



Se obtiene combustible como leña y carbón



Proporcionan oxígeno

O<sub>2</sub>



Las ramas, hojas y tronco amortiguan el impacto del viento y el agua de lluvia

Proporcionan medicinas naturales



CO<sub>2</sub>

Retienen bióxido de carbono, aminorando el calentamiento global

Un gran número de seres vivos se alimenta de frutos, hojas y raíces de ellos.



Hogar de numerosas especies de flora y fauna



Las raíces retienen el suelo

El agua de lluvia escurre hasta la base del árbol y se conduce a capas más profundas del suelo



# 5 PLANTAS QUE ABSORBEN EL CALOR

y purifican el aire del hogar

No sólo embellecen cualquier espacio, también contribuyen a refrescar y nivelar la temperatura ambiente y a purificar el oxígeno de diversos contaminantes que son compuestos cancerígenos. Conócelas.

## LENGUA DE TIGRE

*(Sansevieria trifasciata)*

Procede de Sudáfrica, es longeva y resistente a la atmósfera seca y al calor de las habitaciones. No requiere riego constante ni mucha luz. Absorbe los óxidos de nitrógeno, benceno, formaldehído y tricloroetileno, compuestos perjudiciales para la salud.



## ARECA PALMA

*(Raphis excelsa)*

Es originaria de Madagascar. No requiere contacto con la luz directa ni muchos cuidados, sólo riego moderado. Es considerada de las mejores plantas purificadoras de aire porque elimina sustancias tóxicas como el monóxido de carbono.



## HELECHO DE BOSTON

*(Nephrolepis exaltata)*

De regiones tropicales de América, humidifica y purifica el aire, por lo que propicia un ambiente fresco y limpio. Para su buen crecimiento requiere tierra de calidad y agua en abundancia.



## ÁRBOL DE CAUCHO

*(Ficus robusta)*

Es nativa de la India y el sur de Indonesia, su crecimiento es rápido, resiste a enfermedades y tiene un índice elevado de transpiración, por lo que mantiene húmedo el ambiente. Tiene toxinas purificadoras y es eficaz para eliminar el formaldehído del aire.



## LAZO DE AMOR

*(Chlorophytum comosum)*

También llamada cinta o Malamadre, es originaria de Sudáfrica, absorbe grandes cantidades de calor, por lo que mejora la temperatura del ambiente. Su cuidado y reproducción es fácil, siempre y cuando no se exponga al calor directo.

## FICHA 7

# • Guia de recursos sociales

**PRIORITARIA.** Se pretende que a través de un caso práctico cada participante conozca la estructura básica de recursos sociales y las prestaciones económicas más relevantes. No se pretenderá que se resuelva el caso correctamente, si no que éste sirva de gancho para que cada participante lean e indaguen sobre los recursos aportados.

## Objetivo

- ◆ Conocer el mapa básico de recursos sociales y prestaciones económicas de interés.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se reparte individualmente el caso práctico (Documento 7.1).
- ◆ Se entrega a cada participante un Mapa de los recursos, prestaciones económicas básicas y teléfonos de interés. (Documento Mapa de Recursos Sociales).
- ◆ Se solicita que cada participante registre qué recursos, prestaciones económicas, teléfonos y web que creen que pueda ser de interés y utilidad para el caso de Lorena. Lo registrarán por escrito.
- ◆ Se solicita a personas voluntarias que detallen cuáles han sido los recursos y prestaciones que han orientado en el caso práctico. Trasladamos que no existe una única respuesta correcta, ya que es necesario conocer **el caso** a fondo para poder intervenir y es necesario ser profesional del área social para que permita intervenir y derivar técnicamente.

### Reflexiones clave:

- Destacar la necesidad de conocer los recursos sociales de nuestra zona y reconocer la dificultad para manejar la multitud servicios / prestaciones que existen en nuestro entorno.
- Reflexionar que tener información y saber manejarla no es lo mismo. Es importante conocer cómo funcionan los recursos y estar bien asesorados de profesionales de la materia que puedan orientarte en una situación concreta. Orientar a que cada participante desarrolle una guía personal con los recursos que pueden ser de su interés.

## Material adjunto

- ◆ Documento Mapa de recursos sociales
- ◆ Documento 7.1 Caso Práctico

## Duración

- ◆ 25 minutos.

# 7.1

## CASO PRÁCTICO: LORENA



Lorena tiene 45 años, vivía en Granada, pero se ha trasladado a vivir a Alicante, acaba de salir de prisión hace un mes. Tuvo un problema con la justicia en el pasado porque tenía dependencia a una droga y cometió un delito relacionado con ello. Es portadora de VIH/SIDA y se encuentra estable. Anteriormente a ingresar en prisión estaba trabajando sin contrato dos años. Tiene cotizado a la seguridad social aproximadamente un total cinco años y medio.

En la actualidad se encuentra estable pero no tiene ingresos económicos y cuenta con escaso apoyo familiar. Su madre tiene 79 años, se encuentra muy mal de salud y no tiene quien le ayude con sus cuidados. Al haber estado varios años en prisión, está un poco perdida y no sabe cómo salir adelante para ayudar a su madre y poder mejorar su situación.

¿A qué recursos le recomendarías a Lorena que acudiera? ¿Qué prestaciones económicas crees que puede solicitar? ¿Qué teléfonos pueden ser de su interés?

### RECURSOS

### PRESTACIONES ECONÓMICAS

### TELÉFONOS

# DOC. 7.1 CASO PRÁCTICO

## MAPA DE RECURSOS SOCIALES

TIPO DE RECURSO	DESCRIPCIÓN	OBSERVACIONES	PAGINAS WEB
Servicios Sociales Básicos	Podrán informar, orientar, ayudar y derivar ante <b>situaciones de necesidad.</b>	Atienden con Cita Previa Tienes que estar empadronado/a en el Distrito o municipio del servicio correspondiente	*Al final de la tabla aportamos las direcciones web por Comunidades Autónomas..
Servicios Sociales específicos	Existen de <b>diferentes áreas y servicios:</b> drogodependencias, discapacidad, infancia y familia, personas sin hogar, etc.	Serán derivados desde los Servicios Sociales de zona u otras entidades sociales. Pueden tener titularidad pública o estar gestionado por entidades diversas que intervienen en este sector.	<a href="http://www.imserso.es/imserso_01/index.htm">http://www.imserso.es/imserso_01/index.htm</a> <b>Portal dependencia</b> <a href="http://dependencia.imserso.es">http://dependencia.imserso.es</a> <b>Inforesidencia:</b> buscador residencias en todo el país: <a href="http://inforesidencias.com">http://inforesidencias.com</a> <b>Instituto de la Mujer:</b> <a href="http://www.inmujer.es/">http://www.inmujer.es/</a> <b>Servicio atención a víctimas violencia de genero</b> <a href="http://www.mssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/Recursos/telefono016/home.htm">http://www.mssi.gob.es/ssi/violenciaGenero/Recursos/telefono016/home.htm</a>
	<b>Centro Base de Atención a personas con discapacidad:</b> Se prestan servicios e información y asesoramiento a personas con discapacidad, familiares y/ profesionales. La valoración y la calificación del grado de discapacidad también se realizan en los Centro Base de discapacidad de la CC.AA. correspondiente.	Para la valoración y calificación hay que pedir cita con el Equipo de valoración y orientación, así como adjuntar documentación específica. A partir de un 33% de discapacidad se tienen beneficios de distinta índole que es interesante conocer. Pregunta tu trabajador/a social de referencia.	<a href="http://www.imserso.es/imserso_01/auxiliares/direcciones/servicios_centrales_imserso/index.htm">http://www.imserso.es/imserso_01/auxiliares/direcciones/servicios_centrales_imserso/index.htm</a> <b>Guía para ayudas para personas con discapacidad</b> <a href="http://guiadis.discapnet.es/">http://guiadis.discapnet.es/</a>
	<b>Centro de Atención a personas con drogodependencias:</b> Son centros sociosanitarios especializados en el tratamiento y prevención de drogodependencias	Pueden acceder a través de la derivación de los médicos de los Centros de Salud, Trabajadores/as Sociales de los Servicios Sociales o desde otras entidades sociales (Cruz Roja, Cáritas, etc.)	<b>Centros de atención a las adicciones</b> <a href="http://www.pnsd.mscbs.gob.es/ciudadanos/ayudaCerca/home.htm">http://www.pnsd.mscbs.gob.es/ciudadanos/ayudaCerca/home.htm</a> <a href="https://www.unad.org/entidades.php">https://www.unad.org/entidades.php</a>
Asistencia Jurídica Gratuita	Diferentes prestaciones para facilitar a las personas que carezcan de recursos aquellos gastos que se producen de un procedimiento judicial.	Solicitud a través del Servicio de Orientación Jurídica del Colegio de Abogados del lugar en el que esté el Juzgado o Tribunal en el que se celebre el proceso judicial o del domicilio de/al solicitante.	<b>Principales colegios de abogados</b> <a href="http://www.justiciagratis.es">www.justiciagratis.es</a>
Oficinas de asistencia a víctimas de delitos violentos	Servicio para todo tipo de víctimas (directas como indirectas) principalmente de delitos violentos y contra la libertad sexual.	Ofrecen principalmente orientación jurídica y asistencia psicosocial.	<a href="http://www.mjusticia.gob.es/BUSCADIR/ServletControlador?apartado=buscadorPorProvinciasForm&amp;tipo=ATV&amp;lang=es_es">http://www.mjusticia.gob.es/BUSCADIR/ServletControlador?apartado=buscadorPorProvinciasForm&amp;tipo=ATV&amp;lang=es_es</a>
Tercer Sector	Son principalmente Asociaciones Sociales y Organizaciones No Gubernamentales	Existen organizaciones que trabajan a nivel nacional y otras que únicamente existen en tu zona de residencia.	<a href="https://www.cruzroja.es/principal/web/cruz-roja/inicio">https://www.cruzroja.es/principal/web/cruz-roja/inicio</a> <a href="http://proyectoahombre.es/">http://proyectoahombre.es/</a> <a href="https://www.caritas.es">https://www.caritas.es</a> <a href="https://www.aecc.es/es">https://www.aecc.es/es</a>

ANDALUCÍA. <a href="http://www.juntadeandalucia.es/organismos/igualdadybienestarsocial/areas.html">http://www.juntadeandalucia.es/organismos/igualdadybienestarsocial/areas.html</a>	ARAGÓN <a href="http://www.iaas.aragon.es/servicios_sociales/servicios_sociales_ssb_a.htm">http://www.iaas.aragon.es/servicios_sociales/servicios_sociales_ssb_a.htm</a>
ASTURIAS. <a href="http://www.asturias.es/portal/site/webasturias/menuitem.f6d8fb00dc819a6bd9db8433f2300030/?vgnextoid=ab8344faf08ad210VgnVCM1000002f030003RCRD">http://www.asturias.es/portal/site/webasturias/menuitem.f6d8fb00dc819a6bd9db8433f2300030/?vgnextoid=ab8344faf08ad210VgnVCM1000002f030003RCRD</a>	CANARIAS <a href="http://www.gobiernodecanarias.org/principal/temas/servicios_sociales/">http://www.gobiernodecanarias.org/principal/temas/servicios_sociales/</a> <a href="http://www.gobiernodecanarias.org/siac/">http://www.gobiernodecanarias.org/siac/</a>
CANTABRIA <a href="http://www.serviciosocialescantabria.org/">http://www.serviciosocialescantabria.org/</a>	CASTILLA LA MANCHA <a href="http://www.jcyl.es/ServiciosSociales/es/Planilla100/1284245532618/">http://www.jcyl.es/ServiciosSociales/es/Planilla100/1284245532618/ / /</a>
CATALUÑA <a href="http://web.gencat.cat/es/temes/serveis/">http://web.gencat.cat/es/temes/serveis/</a>	CEUTA <a href="http://sid.usual.es/centrosyservicios/discapacidad/265/2-1-1-1/centro-de-servicios-sociales-ciudad-autonoma-de-ceuta.aspx">http://sid.usual.es/centrosyservicios/discapacidad/265/2-1-1-1/centro-de-servicios-sociales-ciudad-autonoma-de-ceuta.aspx</a>
EXTREMADURA <a href="http://www.gobex.es/con05/">http://www.gobex.es/con05/</a>	GALICIA <a href="http://traballobenestar.xunta.es/portada">http://traballobenestar.xunta.es/portada</a>
ISLAS BALEARES <a href="http://www.caib.es/govern/organigrama/area.do?lang=es&amp;codou=3349">http://www.caib.es/govern/organigrama/area.do?lang=es&amp;codou=3349</a>	LA RIOJA <a href="http://www.larioja.org/npRioja/default/defaultpage.jsp?idtab=395260">http://www.larioja.org/npRioja/default/defaultpage.jsp?idtab=395260</a>
MADRID <a href="http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Servicios-sociales?vgnextfmt=default&amp;vgnnextchannel=fe8a171c30036010VgnVCM100000dc0RCRD">http://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Servicios-sociales?vgnextfmt=default&amp;vgnnextchannel=fe8a171c30036010VgnVCM100000dc0RCRD</a>	MELILLA. <a href="http://www.melilla.es/melillaportal/contenedor_tema.jsp?seccion=distribuidor_servicios_tema.jsp&amp;language=es&amp;codResi=1&amp;codMenuPN=610&amp;codMenu=2&amp;layout=contenedor_tema.jsp&amp;ca=2&amp;layout=contenedor_tema.jsp">http://www.melilla.es/melillaportal/contenedor_tema.jsp?seccion=distribuidor_servicios_tema.jsp&amp;language=es&amp;codResi=1&amp;codMenuPN=610&amp;codMenu=2&amp;layout=contenedor_tema.jsp&amp;ca=2&amp;layout=contenedor_tema.jsp</a>
CASTILLA LA MANCHA <a href="http://www.jcyl.es/ServiciosSociales/es/Planilla100/1284245532618/ / /">http://www.jcyl.es/ServiciosSociales/es/Planilla100/1284245532618/ / /</a>	CATALUÑA <a href="http://web.gencat.cat/es/temes/serveis/">http://web.gencat.cat/es/temes/serveis/</a>
CEUTA <a href="http://sid.usual.es/centrosyservicios/discapacidad/265/2-1-1-1/centro-de-servicios-sociales-ciudad-autonoma-de-ceuta.aspx/">http://sid.usual.es/centrosyservicios/discapacidad/265/2-1-1-1/centro-de-servicios-sociales-ciudad-autonoma-de-ceuta.aspx/</a>	NAVARRA <a href="http://www.navarra.es/hombe_es/Temas/Asuntos+sociales/">http://www.navarra.es/hombe_es/Temas/Asuntos+sociales/</a>
PAIS VASCO <a href="http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.net/r45-home/es/">http://www.gizartelan.ejgv.euskadi.net/r45-home/es/</a>	COMUNIDAD VALENCIANA <a href="http://www.bsocial.gva.es/portal/portal?id=S">http://www.bsocial.gva.es/portal/portal?id=S</a>

**PRESTACIONES ECONÓMICAS BÁSICAS**

TIPO	DESCRIPCIÓN	EN MI ZONA
<p><b>Nivel Contributivo:</b> Conocido como “paro”, tiene acceso las personas dadas de alta a la seguridad social que pierden su trabajo de forma involuntaria.</p>	<p>Normalmente se recibe cuando se <b>ha trabajado más de un año</b>. La cuantía a cobrar se calcula en función de las cotizaciones realizadas en los periodos trabajados.</p> <p>En las oficinas del Servicio Público de Empleo de tu zona (antiguo INEM, ahora SEPE) pueden asesorarte según tu caso.</p>	<p><a href="http://www.citapreviainem.es/prestación-por-desempleo/">http://www.citapreviainem.es/prestación-por-desempleo/</a>  <a href="http://www.sepe.es/contendios/que_es_el_sepe/publicaciones/pdf/pdf_prestaciones/cuadr_contributiva_esp.pdf">http://www.sepe.es/contendios/que_es_el_sepe/publicaciones/pdf/pdf_prestaciones/cuadr_contributiva_esp.pdf</a>  <a href="http://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/quiero_cobrar_paro/h_e_trabajado_mas_de_un_ano.html">http://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/quiero_cobrar_paro/h_e_trabajado_mas_de_un_ano.html</a></p>
<p><b>Nivel Asistencial:</b> Se concede para paliar la falta de recursos económicos.</p>	<p><b>Subsidio por insuficiencia de cotización:</b> Ayuda de 426 €, se cobra en función del tiempo cotizado y si la persona desempleada tienen responsabilidades familiares.</p>	<p><a href="http://www.sepe.es/contenidos/que_es_el_sepe/publicaciones/pdf/pdf_prestaciones/cuadr_subsidio_esp.pdf">http://www.sepe.es/contenidos/que_es_el_sepe/publicaciones/pdf/pdf_prestaciones/cuadr_subsidio_esp.pdf</a>  <a href="http://www.citapreviainem.es/subsidio-por-insuficiencia-de-cotizacion/">http://www.citapreviainem.es/subsidio-por-insuficiencia-de-cotizacion/</a></p>
	<p><b>Ayuda familiar:</b> Ayuda de 426 € al mes se concede a las personas desempleadas que carecen de rentas, tienen responsabilidades familiares y han agotado la prestación por desempleo o no pueden cobrarla.</p>	<p><a href="http://www.citapreviainem.es/ayuda-familiar/">http://www.citapreviainem.es/ayuda-familiar/</a></p>
	<p><b>Subsidio para mayores de 45 años.</b> Para quienes hayan terminado su prestación contributiva (“paro”), tengan más de 45 años, carencia de rentas y no tengan responsabilidades familiares. Subsidio mayores de 55 años:</p>	<p><a href="http://citapreviainem.es/subsidio-mayores-de-45-anos/">http://citapreviainem.es/subsidio-mayores-de-45-anos/</a></p>
	<p><b>Subsidio para mayores de 55 años.</b> Ayuda de 426 € que cobra hasta que la persona alcanza la edad de jubilarse.Se sigue cotizando por jubilación.</p>	<p><a href="https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/he_dejado_cobrar_p_aro/tengo_mas_de_55_anos.html">https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/he_dejado_cobrar_p_aro/tengo_mas_de_55_anos.html</a></p>
	<p><b>Subsidio para emigrantes que han retornado:</b> Personas con nacionalidad española que han residido en otro país y regresan a España.</p>	<p><a href="https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/quiero_cobrar_paro/soy_emigrante_retornado.html">https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/quiero_cobrar_paro/soy_emigrante_retornado.html</a></p>
	<p><b>Subsidio por excarcelación:</b> Para cumplimientos de condena en prisión de más de seis meses y puede cobrarse en el periodo de libertad condicional o en libertad total. Tiene un periodo de seis meses prorrogable hasta 18, si no se ha encontrado trabajo.</p>	<p><a href="https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/quiero_cobrar_paro/he_salido_de_prision.html">https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/quiero_cobrar_paro/he_salido_de_prision.html</a></p>
	<p><b>Subsidio por pérdida de pensión de incapacidad permanente:</b> Ayuda para las personas a las que por mejoría se les retira una pensión de invalidez absoluta y tienen carencia de rentas.</p>	<p><a href="https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/quiero_cobrar_paro/mejorado_de_una_incapacidad.html">https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/quiero_cobrar_paro/mejorado_de_una_incapacidad.html</a></p>
<p><b>Renta agraria.</b> El colectivo agrario tiene un sistema especial con características propias. <b>Prestación específica para personas trabajadoras en Extremadura y Andalucía.</b></p>	<p><a href="https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/quiero_cobrar_paro/soy_trabajador_del_campo.html">https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/quiero_cobrar_paro/soy_trabajador_del_campo.html</a></p>	
<p><b>Ayudas Extraordinarias:</b> Una vez agotadas el nivel contributivo así como los subsidios se puede acceder a una tercera vía con carácter extraordinario.</p>	<p><b>Plan prepara:</b> Una ayuda que se concede durante un máximo de seis meses a quienes en desempleo hayan agotado todas las prestaciones y subsidios y al mismo tiempo se les facilita formación para intentar volver al mercado laboral así como un itinerario individualizado y personalizado de inserción. Esta medida se acuerda que se mantendrá hasta que la tasa de desempleo no baje del 18%. Aunque puede ser modificado los requisitos, por lo que debes de preguntar en tu oficina cómo para poder acceder a esta ayuda.</p>	<p><a href="https://www.sepe.es/contenidos/personas/formacion/programa_prepara/prepara.html">https://www.sepe.es/contenidos/personas/formacion/programa_prepara/prepara.html</a></p>
	<p><b>Renta Activa de Inserción:</b> Busca incrementar las oportunidades de retorno del mercado de trabajo de determinado tipo de trabajadores/as en situación de desempleo. Ingresos inferiores al 75% del salario mínimo interprofesional, especial dificultad para encontrar empleo y en situación económica de necesidad. ( mayores de 45 años desempleados de larga duración, personas emigrantes mayores de 45 años, víctimas de violencia de género o violencia machista, personas con discapacidad)</p>	<p><a href="https://www.sepe.es/contenidos/que_es_el_sepe/publicaciones/pdf/pdf_prestaciones/cuadr_rai_esp.pdf">https://www.sepe.es/contenidos/que_es_el_sepe/publicaciones/pdf/pdf_prestaciones/cuadr_rai_esp.pdf</a>  <a href="https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/he_dejado_cobrar_p_aro/no_tengo_prestacion.html">https://www.sepe.es/contenidos/personas/prestaciones/he_dejado_cobrar_p_aro/no_tengo_prestacion.html</a></p>



<p><b>Pensiones no contributivas (PNC)</b> Existen principalmente dos modalidades: de <b>invalidez y de jubilación.</b></p>	<p><b>Pensión No Contributiva de Invalidez:</b> Asegura que una persona en situación de invalidez y en estado de necesidad tenga una prestación económica, asistencia médico-farmacéutica gratuita y servicios sociales complementarios, aunque no haya cotizado lo suficiente para tener una pensión contributiva.</p> <p><b>Pensión No Contributiva de Jubilación:</b> Personas en situación de jubilación y en estado de necesidad se aporta una prestación económica, asistencia médico-farmacéutica gratuita y los servicios sociales complementarios, aunque no haya cotizado lo suficiente. (ingresos insuficientes con arreglo a unos baremos, edad a partir de 65 años, residir en territorio español o haber hecho durante un periodo de diez años; Otros requisitos consultar</p>	<p>Depende de cada Comunidad Autónoma y a las direcciones Provinciales del IMSERSO de las ciudades de Ceuta y Melilla. <a href="http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/fpnc.pdf">http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/fpnc.pdf</a></p> <p><a href="http://www.imserso.es/imserso_01/prestaciones_y_subvenciones/donde_sollicitar/index.html">http://www.imserso.es/imserso_01/prestaciones_y_subvenciones/donde_sollicitar/index.html</a> Teléfono de información: <b>901 109 899</b> <a href="http://www.imserso.es/imserso_01/estadisticas/pensiones_no_contributivas_jubilacion_invalidez/index.htm">http://www.imserso.es/imserso_01/estadisticas/pensiones_no_contributivas_jubilacion_invalidez/index.htm</a></p>
<p><b>Prestaciones económicas para las personas dependientes</b></p>	<p><b>Prestación económica para cuidados en el entorno familiar y apoyo a cuidadores/as no profesionales.</b> Lo recibirá la persona dependiente para ser atendido/as por cuidadores no profesionales</p> <p><b>Prestación económica vinculada al servicio.</b> Se otorgará cuando no sea posible el acceso a un servicio público o concertado de atención y cuidado.</p> <p><b>Prestación económica de asistencia personal.</b> Contribuir a la contratación de una asistencia personal, durante el número de horas, que facilite al beneficiario/a (cuidadora(a) el acceso a la educación y al trabajo, así como una vida más autónoma en el ejercicio de las actividades básicas de la vida diaria</p>	<p><a href="http://infoelder.com/ley-dependencia-comunidades-autonomas_t.html">http://infoelder.com/ley-dependencia-comunidades-autonomas_t.html</a></p>

### TELEFONOS DE INTERES

Teléfono de la Seguridad Social Pensiones (INSS): 901166565	Otras consultas en relación a la Seguridad Social: 901502050
Teléfono Servicio Público de Empleo (SEPE): 90119999	Centro de <b>Atención al Ciudadano</b> 060
Instituto de Mayores y Servicios Sociales: 901109899, 900406080	Teléfono <b>del Mayor</b> : 900847070
Servicio de Orientación Jurídica para mayores: 914208968//69	Teléfono de <b>voluntariado</b> : 900444555
Teléfono de información sobre drogas y adicciones: 900161515	Fundación de <b>Ayuda contra laDrogadicción</b> : 900161515
Proyecto Hombre (drogadicción). 902885555	Asociación <b>Española contra el Cáncer</b> (AECC)-Junta nacional: 91 319 4138
Info-cancer: 900100036	Fundación <b>Alzheimer</b> España (FAE): 913431165
Instituto de la Mujer: 900191010	Teléfonos gratuitos de atención a <b>Víctimasde Violencia de Género</b> : 900502091//900100009
Emergencias Violencia de Género: 016	Unidad Regional de <b>información sobre Discapacidad</b> : 900 504412
Fundación ayuda a la audición: 902283467	Orientación y prevención <b>familiar</b> : 900222229
Red madres: 900500505	Teléfono del <b>menor</b> : 900202010
ANAR (niños/as y adolescentes en riesgo): 900202010	Ministerio de la <b>Vivienda</b> : 902212707
Cruz Roja: 902222292	Teléfono Información <b>VIH/SIDA</b> (Cruz Roja) 900111000

## FICHA 8

# • El corro de la acción.

**PRIORITARIA.** Dinámica para generar una lluvia de ideas sobre las distintas actividades que podemos realizar en nuestro entorno con las que poder activar nuestro tiempo de ocio.

## Objetivo

- ◆ Conocer diferentes actividades que podemos realizar en el entorno.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se solicita a al grupo que se coloquen en un círculo con sus sillas.
- ◆ El/la facilitador plantea realizar un listado de actividades “interesantes” para poder realizar en nuestro tiempo libre. Son actividades que puedan enriquecer nuestras vidas y mejorarlas en calidad.
- ◆ Cada una de las aportaciones se van anotando en la pizarra.
- ◆ Finalmente se aporta a cada participante una hoja de ejemplos de las diferentes actividades que se pueden hacer para activarse con nuestro entorno. (documento 8.1)
- ◆ **Reflexión clave.**
  - Se hace hincapié en la importancia de realizar actividades constructivas, que nos aporten nuevos conocimientos, nuevas redes, que aporten a la comunidad y que nos ayuden en nuestro bienestar.

## Material adjunto

- ◆ Documento 8.1 Actividades para activarnos.

## Duración

- ◆ 15 minutos

# 8.1

## ACTIVIDADES PARA ACTIVARNOS



EJEMPLOS DE ACTIVIDADES PARA ACTIVARNOS	
FÍSICAS DEPORTIVAS	<p><b>Conoce los clubes deportivos y/o Federaciones:</b> Según las preferencias en el deporte tendrás infinidad de club y federaciones, tanto de futbol, baloncesto, voleibol, natación, baile, jogging, gimnasia, voleibol, etc. donde podrás colaborar o participar activamente.</p> <p><b>Polideportivos:</b> Puedes acudir a ver las competiciones y/o participar si eres miembro de un club o equipo deportivo.</p> <p><b>Rutas para caminar e ir en bici.</b> Utiliza las zonas habilitadas en tu entorno para poder pasear y utilizar la bici.</p> <p><b>Paseos o actividades organizadas.</b> Apuntarse en actividades grupales que se organicen en la zona de residencia, excursiones, etc.</p> <p><b>Parques</b> (para hacer ejercicios biosaludables): Utilizar los espacios públicos para hacer ejercicio y relacionarnos con las personas más cercanas de nuestro entorno.</p> <p><b>Otras:</b> meditación, yoga, actividades en la naturaleza, etc.</p>
CULTURALES INTELECTUALES	<p><b>Centros culturales:</b> Conocer la oferta cultural a través de las asociaciones o entidades que realicen actividades en tu zona. Bibliotecas Municipales, Club de lecturas, Asociaciones de promoción del arte y la cultura, etc.</p> <p><b>Participa o conoce los grupos</b> de matemáticas, ajedrez, etc.. Grupos de cuentos, poesía, filosofía, etc.</p> <p><b>Música:</b> Aprender a tocar un instrumento o apuntarte a un grupo musical, de folclore, etc. Escucha música que no sueles oír a diario, investiga sobre ella.</p> <p><b>Aprender</b> un nuevo trabajo manual o estudia a fondo una materia favorita.</p> <p><b>Leer.</b> Interesarse por diferentes tipos de lecturas. Crecimiento personal, literatura, historia, etc. Ver revistas de diferentes temáticas para incentivar nuevos intereses.</p> <p><b>Otras:</b> escribir a diario un diario, hacer mandalas, fotografía, etc.</p>
SOCIALES COMUNITARIAS	<p><b>Asociaciones vecinales:</b> Multitud de actividades y eventos que podrás participar y de las que aprender.</p> <p><b>Asociaciones Sociales:</b> Participar activamente y/o como voluntario/a desde las Asociaciones de padres y madres del colegio pasando por Asociaciones sociales para los diferentes colectivos que existen en tu zona (menores, personas mayores, con discapacidad, que han inmigrado, etc.)....</p> <p><b>Organiza o crea</b> una Asociación, Club y/o Plataforma que tenga que ver con tus inquietudes o necesidades que detectes. También puede ser de plataforma digital.</p> <p><b>Participa en actividades a la comunitarias</b> que se realicen en tu zona, algunos ejemplos: campañas de recogida de alimentos, limpieza de la naturaleza, actividades de participación ciudadana, etc.</p>

*Estas actividades las podemos encontrar preguntando en las organizaciones de la comunidad donde vivimos: Escuelas, Asociaciones Sociales, de vecinos/as, Programas específicos por ejemplo para Educación para adultos/as, Casas de Cultura, Bibliotecas, Ong's, Colegios, Ayuntamientos, etc.*



# BLOQUE III ¿CUÁL ES MI CONTEXTO?

## HERRAMIENTA 10

### MI MUNDO LABORAL



## CONTENIDO

**Introducción**

**Objetivos**

**Estructura y temporalización de la sesión**

**Inicio de la sesión**

**Desarrollo de la sesión**

**Trabajo y género**

**Valor del trabajo**

**Autoanálisis**

**Habilidades laborales**

**Búsqueda de empleo**

· **Herramientas y métodos**

**Entrevista**

**Mantenimiento y/o mejora de empleo**

**Despedida y cierre**

**Hoja de resumen de la sesión**

**Fichas y documentos de dinámicas**

**Contenidos complementarios**

## Introducción

El área laboral abre a las personas una multitud de oportunidades que promueve la integración y el desarrollo en la comunidad. Es un espacio donde desplegamos y promocionamos muchas de nuestras habilidades y competencias, por lo que consideramos fundamental trabajar y potenciar aquellas habilidades y recursos que favorezcan a relacionarnos correctamente en el mundo laboral y con ello mejorar nuestras posibilidades de empleabilidad.

En esta unidad se aportan contenidos básicos de orientación sociolaboral para capacitar a cada participante a conseguir y mantener exitosamente una actividad laboral. Para ello se dotará de las herramientas elementales de empleo, haciendo especial hincapié en las **actitudes más idóneas** que permitan adquirir resultados óptimos y duraderos.

Será una sesión principalmente práctica, potenciando ejercicios y dinámicas que afiancen los aprendizajes imprescindibles. Al final de la sesión se dará un listado de recomendaciones sobre estos temas y se aportará una documentación complementaria con contenidos teóricos que el/la facilitador/a pueda utilizar para reforzar la sesión.

## Objetivos

- ◆ Mejorar las habilidades sociolaborales.
- ◆ Dar valor a la actividad laboral y autoconocimiento en esta área.
- ◆ Conocer las habilidades sociolaborales más relevantes para el empleo.
- ◆ Informar sobre los recursos de empleo más relevantes en la búsqueda de empleo.
- ◆ Aprender fórmulas actualizadas de búsqueda de empleo.
- ◆ Entrenar en actitudes personales y laborales que ayuden a promocionar y en el mantener un empleo.

**ESTRUCTURA Y TEMPORALIZACION DE LA SESION**

INICIO Y BIENVENIDA			4 minutos
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Tipo	CONTENIDO	ORIENTACION	DURACIÓN
Exposición	Trabajo y género		6 minutos
<b>VALOR DEL TRABAJO</b>			
Exposición	Valor del trabajo		5 minutos
Dinámica	El trabajo es para mí	Complementaria	10 minutos
<b>AUTOANÁLISIS</b>			
Exposición	Autoanálisis		5 minutos
Dinámica	Autoanálisis	Prioritaria	20 minutos
<b>HABILIDADES LABORALES</b>			
Exposición	Habilidades Laborales		10 minutos
Dinámica	La/el Empresaria/o	Prioritaria	20 minutos
Dinámica	Vídeo Por qué es importante la actitud	Prioritaria	10 minutos
<b>BUSQUEDA DE EMPLEO</b>			
Exposición	Búsqueda de empleo		10 minutos
<b>DESCANSO</b>			30 minutos
Dinámica	Reformulación positiva	Complementaria	15 minutos
Exposición	Herramientas para la búsqueda de empleo		25 minutos
Dinámica	Currículum diferenciador	Prioritaria	25 minutos
Exposición	Métodos de búsqueda de empleo		15 minutos
<b>ENTREVISTA</b>			
Exposición	Entrevista		5 minutos
Dinámica	Entrevista	Prioritaria	20 minutos
<b>MANTENIMIENTO Y MEJORA DE EMPLEO</b>			
Exposición	Mantenimiento y mejora de empleo		5 minutos
Dinámica	Eficiencia energética	Complementaria	5 minutos
<b>CIERRE Y DESPEDIDA</b>			5 minutos

## INICIO DE LA SESIÓN

- ◆ El/la facilitador/a de la sesión inicia la jornada dando la bienvenida a las personas asistentes.
- ◆ Presentación del tema previsto para el día, señalando los horarios de inicio, receso y finalización. Se detalla el objetivo general de la misma.
- ◆ Se recuerda las reglas básicas de respeto: no interrupción, no acaparar la atención y al tratarse de un tema que puede generar un espacio donde las personas compartan experiencias particulares, se plantea desde el inicio que sean tratadas con discreción, respeto y apoyo.

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

### 1. Trabajo y género

Aclaremos la diferencia entre los conceptos de **trabajo y empleo**, siendo éste último el que tiene una contraprestación de salario o servicio remunerado.

El ámbito laboral a lo largo de la historia ha evolucionado conjuntamente con las transformaciones sociales y económicas de la sociedad. En la actualidad se evidencian cambios significativos en materia de género y trabajo, sin embargo todavía existen diferencias de género debido a la lenta y tardía incorporación de la mujer en el mercado laboral a lo largo de la historia, que la ha situado en una situación de desventaja, impidiendo que pudiera acceder de manera igualitaria a las mismas oportunidades de empleo e igualdad de trato, produciéndose desigualdades por ejemplo en términos de representación en sectores laborales “tradicionalmente masculinos” o existiendo un menor número de mujeres empleadas en todo el mundo en comparación con los hombres.

Se debe destacar que la **discriminación de género** ha sido una característica que existe previa a la entrada al mercado laboral de las mujeres, ya que es un problema que trasciende al propio mercado laboral (impregnada en la educación, la cultura, etc.).

Los hombres en relación al mundo laboral han poseído un estatus y un rol de prestigio, han estado mejor retribuidos, siendo positivamente reconocidos y teniendo reservada la parcela del poder económico. Por el contrario la mujer ha sufrido un proceso de invisibilización de su trabajo, teniendo un menor acceso a los recursos disponibles, y en este sentido el componente de crianza adscrito principalmente a la mujer ha dado como resultados una repartición desigual en la incorporación laboral de ésta y por tanto generando una doble carga y dificultad para su acceso al mundo laboral.

*Realizamos las siguientes preguntas para crear un pequeño debate: ¿qué profesiones pensáis que han sido las relegadas a la mujer a lo largo de la historia y por qué? (relacionados con los cuidados, tareas del hogar, no remunerados o bajo salario) ¿qué profesiones pensáis que son las que se han sido relegados a los hombres? (empleos relacionados con la fuerza y rudeza, con valores asignados a las masculinidades)*

## 2. Valor del trabajo

*Solicitamos que cada participante levante la mano según la situación en la que se encuentren: desempleado/a, trabajando, jubilación o en otras situaciones (Incapacidad laboral, baja médica, etc.). Esta información será de utilidad para profundizar en los apartados donde exista mayor número de participantes.*

En el estilo de vida que llevamos actualmente, tener un trabajo remunerado es fundamental para nuestro bienestar. Por ello es necesario dar el valor que se merece y cuidar aquellos aspectos que ayuden a conseguir el empleo más adecuado a nuestro perfil, así como en su caso, mantener nuestro trabajo, de manera que nos haga sentir plenamente. Es innegable que nuestra **situación laboral nos repercute directamente**, siendo una de las mayores preocupaciones que tenemos en nuestro día a día y uno de los espacios donde pasamos la mayor parte del tiempo de nuestra vida. Es por tanto muy importante dotarnos de herramientas que nos permitan tener una estabilidad en todo lo que se refiere al mundo laboral.

Por ejemplo, en una situación de desempleo de larga duración (por ej. más de 2 años), podría afectarnos directamente en nuestra autoestima, nuestro estado de ánimo, nuestras relaciones familiares y/o nuestra economía. Para ayudar en este tipo de situaciones, tendremos que adquirir estrategias que nos protejan y nos ayuden a mejorar. Otro ejemplo para entender cómo repercute el trabajo en las diferentes esferas de vida, puede ser encontrarnos trabajando en un empleo que no nos gusta o que nos genere mucho estrés, esto inevitablemente afectará a nuestra estabilidad, estado de ánimo, relaciones personales, salud, etc., por lo que es primordial reconocer qué valor tiene para nosotros el trabajo y qué actitudes y/o decisiones debemos fomentar para mejorar nuestra situación laboral.

Se podrá realizar la dinámica **El trabajo es para mí...** Complementaria (Ficha 1)

## 3. Autoanálisis

*Ni el mejor viento sirve de nada a quien no sabe dónde va*

Nuestro punto de partida es **analizar nuestra realidad laboral actual**, decidir cuáles son los objetivos profesionales que tenemos en este momento y considerar si tenemos que realizar cambios, como por ejemplo, plantearnos si deseamos mejorar la búsqueda para conseguir un empleo, planificar una preparación para una oposición, emprender un negocio propio, formarnos en alguna especialidad, mantener el empleo que tenemos y/o mejorar nuestro puesto de trabajo actual, entre otras opciones. Para estas situaciones es necesario realizar un autoanálisis de las cualidades tanto personales como profesionales de manera que nos ayude a trazar objetivos claros en relación a nuestros deseos y circunstancias particulares.

Se realiza la dinámica **Autoanálisis**. Prioritaria (Ficha 2)

Una vez **conozcamos nuestros puntos fuertes y débiles** es más sencillo desarrollar una “marca personal”, que refuerce el talento que tenemos para que podamos dejar huella en los lugares donde desarrollemos nuestra actividad laboral, así es como podremos tener más impacto, más visibilidad y reconocimiento “ser más reconocidos/as” a la hora de encontrar un empleo. Para ello en este proceso es fundamental el conocimiento, la confianza y el refuerzo de uno/a mismo/a.

## 4. Habilidades laborales.

La mayoría de las empresas desean para sus puestos de trabajo, no solo candidatos/as con conocimientos y destrezas concretas, sino también con una serie de habilidades que son las que determinan **el modo en el que trabajamos, nuestra actitud** ante el trabajo, **cómo nos relacionamos**, cómo **resolvemos los problemas** que surgen en el trabajo, etc. Estas habilidades ayudan más de lo que nos imaginamos en nuestra empleabilidad y hacen que nuestro rendimiento y satisfacción laboral sea mayor.

Se realiza la dinámica **La/el empresaria/o. Prioritaria (Ficha 3)**

Conozcamos algunas de las habilidades más demandadas en el entorno empresarial para saber en nuestro caso cuáles debemos potenciar y/o mejorar.

HABILIDAD	DESCRIPCIÓN Y ORIENTACIONES
<b>Capacidad de adaptación</b>	Ser flexible a los cambios e imprevistos, asumirlos y afrontarlos. Implica ser polivalente y saber asumir otros roles.
<b>Creatividad e innovación</b>	Saber crear o idear nuevas formas del trabajo diario. Tener creatividad y aprovechar lo que tenemos a nuestro alrededor.
<b>Comunicación</b>	Expresar opinión, ideas, información y también la capacidad para escuchar de manera asertiva. Ser eficiente en esta habilidad evita posibles conflictos.
<b>Colaboración</b>	Disposición para ayudar a compañeros/as, departamentos es esencial para la empresa. Es una habilidad implícita en el trabajo en equipo.
<b>Capacidad de toma de decisiones</b>	La habilidad a la hora de tomar una decisión, capacidad de análisis y valoración de alternativas. Para ser resolutivo se necesita práctica.
<b>Inteligencia emocional</b>	Habilidades que permiten expresar y entender las emociones, saber escuchar y relacionarnos en distintos contextos. Son habilidades que hay que potenciar y practicar.
<b>Discreción profesional</b>	Poner especial cuidado en no hacer comentarios perjudiciales de la empresa o de las personas que trabajan allí. Evitar comentarios negativos del trabajo.
<b>Capacidad de negociación</b>	Negociar es llegar a acuerdos y para ello es precisa la flexibilidad por ambas partes. Escuchar con atención y asertividad será necesario para ello.
<b>Seguir instrucciones</b>	Seguir las instrucciones de quienes saben realizar una tarea. Pedir aclaraciones cuando no entendamos.
<b>Trabajo en equipo</b>	Es el momento de poner en práctica la capacidad de adaptación, negociación y comunicación. Se aprende de los/as demás y se practican las habilidades de comunicación.

Vemos, por tanto, que son diversas las habilidades que se valoran a la hora de desempeñar un trabajo. Hay que ser consciente que dependiendo del tipo de trabajo, algunas serán más imprescindibles que otras, por ejemplo, en un empleo de atención al público serán fundamentales la paciencia, la amabilidad y las habilidades de comunicación. Pero existen destrezas que son imprescindibles para cualquier tipo de trabajo, como la capacidad de organización, la administración del tiempo, la resolución de problemas, la toma de decisiones o la facilidad para manejar situaciones imprevistas, la capacidad de escuchar y comprender a otras personas, ofrecer apoyo, trabajar en equipo, etc. Estas son en definitiva, **habilidades en las relaciones humanas**, muy requeridas en el mundo laboral y que tenemos que potenciar y trabajar para mejorar como persona y trabajador/a.

Se proyectará en el video **Por qué es importante la actitud. Prioritario. (Ficha 4)**

## 5. Búsqueda de empleo

*Si conoces bien cómo buscar empleo tendrás más motivación para buscar y encontrar*

Buscar trabajo no es una tarea fácil, es una labor que necesita **esfuerzo, constancia**, una **actitud activa**, en ocasiones un poco de **creatividad** y, sobre todo, **conocer los métodos** adecuados que ayuden a conseguir el mejor resultado: el puesto de trabajo. Para esto es necesario crear una rutina diaria organizada de manera que evite que nos agotemos emocional y físicamente con el paso del tiempo.

**De profesión, desempleado/a.** Tenemos que entender que nuestro “trabajo” cuando no tenemos un empleo, es precisamente “la búsqueda de empleo”, *Encontrar un empleo debe ser entendido como un trabajo en sí mismo*. Por ello, tendremos que dedicarle tiempo y esfuerzo, marcarnos un plan y unos objetivos a seguir, establecernos un horario concreto de “trabajo”, así como unas responsabilidades y tareas diarias. De esta forma el proceso de la búsqueda será más fructuoso, llevadero y motivador.

**Marketing de nosotros/as mismos/as.** Tomaremos una actitud comercial, entendiendo que el “producto” que deseamos “vender” somos “nosotros/as mismos/as”, **nuestro trabajo** y para ello tenemos que cuidar todos los detalles y proceder con las fórmulas más adecuadas que nos ayuden a conseguir el/a mejor “comprador/a”-**empresa**-, la mejor “oferta”, -**nuestro empleo**-. Tenemos que ser también conscientes que la búsqueda de empleo es controlable únicamente por una parte, ya que existen factores externos (crisis, necesidades del mercado cambiante, etc.) en los que no podemos incidir. Aun así, no olvidar que una actitud constante de **motivación y de ímpetu** nos acercará a conseguir de manera más efectiva los resultados que deseamos.

Se podrá realizar la dinámica **Reformulación positiva**. Complementaria (Ficha 5)

### 5.1 Herramientas para la búsqueda de empleo

Para encontrar empleo tenemos que desarrollar todas las estrategias que nos puedan acercar al/a empleador/a, de manera que nuestro **objetivo principal es conseguir una entrevista** y que en ella podamos demostrar que somos la persona más idónea para desempeñar el trabajo ofertado. Para esto vamos a conocer las herramientas más utilizadas y efectivas que nos encaminen a nuestro objetivo: una **entrevista- un trabajo**.

Detallamos los métodos que ayudan a que la búsqueda de empleo sea más organizada y efectiva. Algunas herramientas no serán útiles para algunas personas, otras serán indispensables teniendo en cuenta cada perfil profesional, por lo que recomendamos que busquemos ayuda de orientación profesional para que nos guíen en esta labor.



### 5.1.1 Métodos tradicionales de búsqueda de empleo

- ◆ **CURRÍCULUM VITAE:** El Currículum Vitae es el documento clave que recoge los **aspectos más relevantes de nuestra trayectoria laboral y personal**, es el gancho para transmitir al lector, empresario/a, que somos la persona idónea para el puesto de trabajo requerido, por lo que debe ser un documento claro, ágil y atractivo. (**Recomendaciones**)
- ◆ **DOCUMENTO ESCRITO DE PRESENTACIÓN PERSONAL:** La **carta de presentación** es un documento que **puede acompañar al Currículum**. Tenemos que captar “al/a lector/a” y que si le gusta lo que le exponemos, tendremos más probabilidades que lean nuestro Currículum y eso nos acercará a la entrevista de trabajo y así al empleo deseado. En la actualidad, esta carta se iguala al **contenido del texto que se desarrolla vía email** cuando enviamos un Currículum a una oferta determinada o también en las presentaciones a través de páginas web de inserción laboral. Debe ser correcta, atractiva y breve.
- ◆ **AGENDA:** Es muy útil crear una agenda digital o física donde **registramos todas las actividades**, entrevistas, llamadas que tenemos que realizar. Es ideal desarrollar un Planning semanal que ayude en la búsqueda de empleo, ya que es muy operativo planificar y organizar qué actividades vamos a realizar en cada semana.

Se realizará la dinámica **Currículum diferenciador**. Prioritaria (Ficha 6)

- ◆ **RED DE CONTACTOS. CREACIÓN DE LISTA DE CONTACTOS.** Esto será fundamental para el éxito en la búsqueda de empleo. Los *contactos son el **segundo método de incorporación más utilizado*** (61%) por las empresas. Será clave por tanto crear un registro de todos nuestros contactos personales y profesionales, y progresivamente contactar con ellos para que conozcan nuestra situación de búsqueda e intereses. Cuanto mayor sea el número de personas a las que comuniquemos que nos encontramos buscando trabajo, mayor serán las posibilidades de conseguir resultados (familiares, amistades, vecindario, antiguos profesores/as, compañeros/as de otros trabajos, de estudio, etc.) y es importante ponerles en conocimiento nuestros intereses y experiencia. Para este trabajo también se necesita planificación, por ello las llamadas, email, encuentros informales que se generen, serán registrados para llevar un orden y tener la información útil de cada persona con la que contactemos y no olvidar esa información.
- ◆ **RASTREAR LAS OFERTAS EN LA PRENSA LOCAL/NACIONAL.** Cada vez está más limitada la publicación en estos espacios, pero continúan siendo muchas las empresas que buscan sus candidatos/as a través de los **periódicos nacionales o locales**, así que no debemos dejar de leer la sección de ofertas de empleo si estamos desempleado/a.
- ◆ **LEER LOS BOLETINES OFICIALES LOCALES Y NACIONALES:** Se puede registrar la variedad de **ofertas de empleo público** que se publican diariamente y valorar tus opciones.
- ◆ **INSCRIPCIÓN EN LAS EMPRESAS DE TRABAJO TEMPORAL.** Apuntarse a todas las más cercanas, incrementan las opciones de encontrar un empleo. Es importante utilizar técnicas para que conozcan nuestras ganas de trabajar. No ir solamente una vez, hay “mil personas más” en la misma situación, por lo que hay que ser persistente sin ser ineficaz.

- ◆ **REGÍSTRARSE EN LOS SERVICIOS DE EMPLEO DE REFERENCIA:** Bolsas de Empleo y Agencias de Colocación, Cámaras de Comercio, etc. Leer todos los anuncios publicados en los tablones y dejarnos **asesorar por el personal de orientación** que nos guiará en la búsqueda de empleo.
- ◆ **AUTOEMPLEO:** Plantearnos la posibilidad de **crear nuestra propia empresa**. Existen diferentes entidades locales y nacionales que ayudan y forman para poder poner en marcha un negocio propio, será necesario asesorarnos y evaluar todas las variables a tener en cuenta para ser nuestro propio jefe/a.
- ◆ **AUTOCANDIDATURA.** Es un sistema de búsqueda que requiere un esfuerzo relevante, necesita de información de las empresas que puedan interesarles nuestro perfil laboral y a partir de ahí intentar conseguir una **entrevista con personal de recursos humanos o jefatura**.
- ◆ **FORMACIÓN.** La **especialización mejora nuestras opciones**. En el amplio abanico que podemos encontrar de cursos para persona en desempleo, talleres, etc., existen múltiples puertas que se pueden abrir a partir de esa experiencia formativa, nuevos contactos, conocimientos y nueva titulación que amplíe nuestras opciones laborales.

### 5.1.2 Métodos búsqueda 2.0

Las estrategias de búsqueda 2.0 son relativamente nuevas y se basan en crear, compartir y conversar en internet, *es crear “contenidos” para que seamos más atractivos/as profesionalmente y que nuestra “marca personal” genere interés*. Este tipo de búsqueda de empleo tiene efectos más a medio y largo plazo.

*Según algunos datos, el 80% de los/as reclutadores/as de las empresas ya buscan a profesionales en las redes*, así que las plataformas **web de empleo y las redes sociales** son imprescindibles en nuestra búsqueda. Son un espacio donde podemos acceder a información y ofertas a las que actualmente no se puede acceder por otro medio, por lo que no estar actualizado en esta materia implicará quedarnos fuera de muchas opciones de trabajo. Si por ejemplo nombramos: Inflojobs, infoempleo, crowdsourcing, wiseri, linkedin, deliciosos, twitter, facebook. *¿A qué os suenan?* Con cada uno de estos recursos tenemos opciones diferentes para encaminar nuestra búsqueda de manera más eficiente, así que **nos tenemos que actualizar** y ponernos **al día en las novedades en las nuevas tecnologías**. Pero no olvidemos que existen “millones de perfiles” en la misma situación y candidatos/, por lo que tenemos que **diferenciarnos y destacar nuestras potencialidades** para poder captar al empleador/a.

*Trasladamos que en las diferentes comunidades autónomas existen diversas entidades públicas y privadas que ofertan servicios para actualizarse en las nuevas tecnologías y en la búsqueda de empleo, por lo que les orientamos a que se informen sobre ellas y se actualicen si es necesario.*

Las opciones de Internet son infinitas, así mismo no debe ser nuestro único espacio de búsqueda, tiene que ser **un canal más para examinar las oportunidades** que nos encaminen a un empleo o conectarnos con empleadores/as que busquen personal con nuestro perfil.

Conozcamos algunas ideas sencillas sobre búsquedas 2.0:

Opciones 2.0	ORIENTACIONES
<b>Facebook</b> 	<p>Cuidar nuestro perfil para que sea <b>coherente respecto a la búsqueda del empleo</b> que deseamos, ya que en la actualidad son muchos los empleadores/as que averiguan de sus futuros empleados/as a través de sus redes sociales. Agregaremos todas las páginas de búsqueda de empleo de nuestra zona de residencia. Ejemplo: si buscamos empleo en Valencia, darle a “me gusta” a las páginas <b>Empleo Valencia, busco empleo en Valencia, Trabajo en Valencia, Ofertas de empleo Valencia</b>, etc. así como <b>páginas de empresas que sean de nuestro interés laboral</b>: agregar o darle a “me gusta” a empresas de limpieza, restaurantes, hoteles, etc... Muchas de estas empresas publican sus ofertas de empleo en sus redes sociales y cuando lo hagan los vamos a poder ver y acceder a ellas.</p>
<b>Twitter</b> 	<p>Crear alertas de nuestras búsquedas con el buscador de Twitter, crear columnas de búsqueda de <b>palabras clave</b> usando Hootsuite.com o Tweetdeck.com; hacer <b>listas de empresas ofertantes y servicios de empleo</b>, por ejemplo @quieroempleo.</p>
<b>LinkedIn</b> 	<p>Crear una <b>red de contactos profesionales</b> donde poder conversar e interesarnos por profesionales de nuestra área laboral, con los que compartir información de interés. Podremos informarnos de miles de empresas. De otro modo sería más difícil acceder a esta información. El uso de nuestro currículum LinkedIn es una herramienta que permite estar muy presente en la red de empleo 2.0.</p>
<b>Google</b> 	<p>Este buscador por excelencia será de mucha utilidad para <b>buscar información de las empresas</b> de nuestro sector y poder presentar nuestra autocandidatura. También a través de su aplicación de mapas (Google Maps) podemos orientarnos y <b>encontrar las direcciones</b> de las empresas que necesitamos en el callejero. Google también tiene una <b>herramienta propia para la búsqueda</b>. Si introduces el texto <b>“trabajos cerca de mi”</b> en el buscador desde tu móvil (activada tu ubicación) podrás obtener <b>multitud de búsquedas de ofertas de interés</b>. Finalmente es recomendable averiguar qué información nuestra tiene el buscador, introduciendo nuestro nombre completo (y localidad) averiguaremos si existe información en la red que a nivel profesional pueda o no interesarnos que se sepa y ver opciones para poder eliminarla en caso que no sea beneficioso para nuestra búsqueda de empleo.</p>
<b>Otras opciones 2.0</b> 	<p>Según nuestro objetivo laboral, podemos plantearnos otras <b>ideas innovadoras</b> que marquen la diferencia y que pueden acercarnos a nuestras metas laborales, como por ejemplo, crear un <b>blog profesional</b> y a través de él poder conocer más empleadores/as. Crear un <b>video presentación</b> de nuestras cualificaciones personales y profesionales o <b>videocurrículum</b> para presentar en ofertas de empleo o colgarlo en diferentes plataformas para proyectar tu búsqueda.</p>

La actualización en nuevas tecnologías es fundamental, constantemente van saliendo APP's, web's y espacios digitales que pueden ser de utilidad para la búsqueda de empleo, por lo que es fundamental estar activos y receptivos a este tipo de recursos.

## 7. Entrevista

Este es el **momento** estrella para **poder conseguir el empleo**, por lo que debemos conocer qué aspectos son los más importantes a tener en cuenta en las entrevistas y qué cuestiones son las que tenemos que evitar. El objetivo de quien realiza la entrevista es averiguar si somos la persona idónea para el puesto y, a partir de lo que nos pregunte, predecirá si nuestro rendimiento va ser el que espera. Así que somos objeto de análisis, por lo que ser naturales es

una de las salidas, pero también debemos tener intuición y detectar qué desea el/a entrevistador/a. Cuidaremos las formas, la educación y seremos precavidos/as. Actuando respecto a lo que el/la entrevistador/a desea de nosotros/as, ya que tenemos que convencer a quien tiene el poder de contratarnos y después demostraremos todas nuestras habilidades en el día a día laboral.

En la entrevista, debemos centrarnos en **mostrar nuestras virtudes para el puesto**, decir lo más acertado para que nos seleccionen y no perder el tiempo en cuestiones que no tienen relevancia para el trabajo que optamos. (**Recomendaciones**). Es importante **aprender después de cada entrevista de trabajo** a valorar qué aspectos hemos hecho bien y qué cosas podríamos mejorar para la siguiente entrevista. No podremos confirmar 100% las razones por las que no hemos sido seleccionados/as, pero será un análisis que nos ayudará en la mejora personal.

Se realiza la dinámica **Entrevista**. Prioritaria (Ficha 7)

## 8. Mantenimiento y/o mejora del empleo

**Comencemos con buen pie.** Una vez hemos conseguido el ansiado empleo es importante garantizar no perderlo y estar el mayor tiempo en él. Para ello tenemos que demostrar día a día que encajamos en el puesto que ocupamos. Durante los primeros meses, en el periodo de prueba observarán nuestra conducta, estilo de trabajo, adaptación al horario, la relación con los compañeros/as, así que debemos ser cuidadosos/as con cada situación que se nos presente. (**Recomendaciones**).

Recomendamos tener una **actitud activa y de mejora constante** de nuestro perfil profesional, formándonos y aprendiendo de los nuevos avances en nuestra área profesional, para tener más opciones a **ascender o promocionar** en la empresa, pero tenemos que ser consciente que existen limitaciones ajenas a nosotros/as a la hora de poder mejorar en un trabajo. Por ello, si en una empresa no podemos mejorar tenemos que valorar comenzar una búsqueda de otra empresa donde podamos proyectar nuestras habilidades.

Se realiza la dinámica **Eficiencia energética**. Prioritaria (Ficha 8)

## DESPEDIDA Y CIERRE

- ◆ Daremos fin a la sesión insistiendo en las reflexiones más importantes trabajadas para lo que se entregará la hoja resumen con las ideas clave de la sesión. Aportamos a cada participante un resumen de la sesión y recomendaciones más relevantes.
- ◆ Preguntaremos qué les ha parecido el tema del día. Se podrá aplicar el cuestionario de evaluación. Invitaremos a que continúen el aprendizaje en el futuro desde la práctica de los temas tratados.

## RESUMEN DE LA SESIÓN



Es muy importante que te conozcas para saber hacia dónde quieres ir laboralmente.



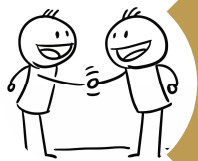
La búsqueda de un empleo es un trabajo en sí mismo



Las habilidades y actitudes laborales son casi más importantes que la experiencia y la formación



Internet es un medio para encontrar empleo pero no es el único. Tus redes son clave.



La entrevista es el momento crucial para convencer que eres la persona ideal para el puesto. Confía en tus virtudes.



Tu mundo laboral aporta mucho tiempo en tu vida, dale su importancia y cuídalo.

## RECOMENDACIONES

### BUSQUEDA DE EMPLEO

- ◆ Reflexiona sobre qué profesiones puedes acceder en base a nuestras experiencias y habilidades.
- ◆ **Planifica** en lo posible los objetivos a corto y medio plazo.
- ◆ Evita dejar mucho tiempo en tu trayectoria en “blanco”. Fórmate, haz voluntariado, participa en las Asociaciones de tu zona de residencia, etc. de forma que te permitan seguir teniendo actividad que te aporte contactos, conocimientos y habilidades.
- ◆ Actualízate en las nuevas tecnologías.
- ◆ Potencia las habilidades sociales y laborales más demandadas. No olvides que la actitud es lo más importante.

### CURRICULUM VITAE

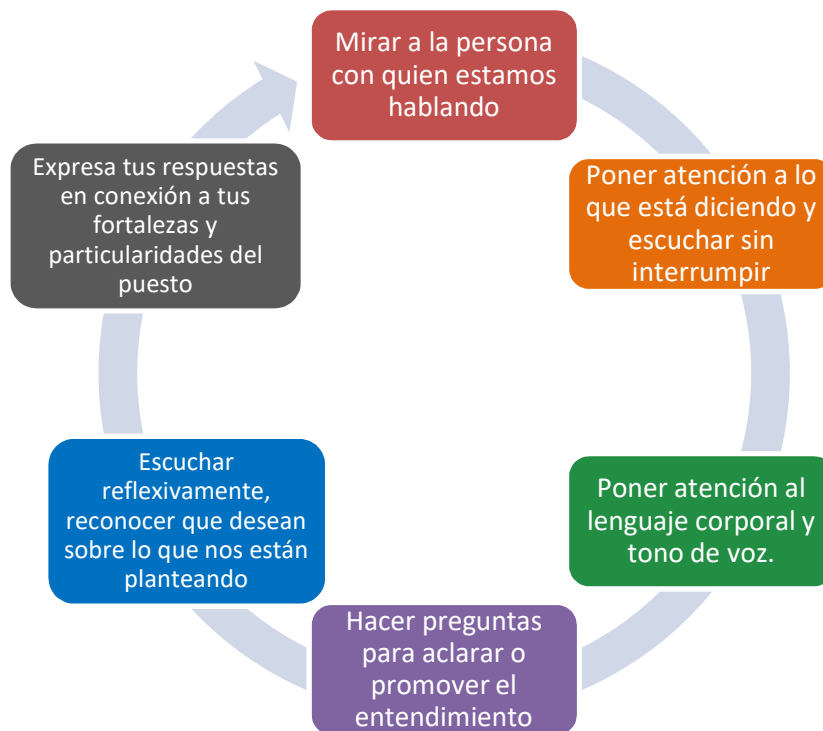
- ◆ Haz un **Curriculum** para cada **puesto específico** que optes. En el apartado de experiencia laboral, destaca los empleos realizados que estén relacionado con el puesto de trabajo que optas.
- ◆ El Curriculum vitae no debe ser más extenso de **una o dos páginas**. Menos es más. **Breve, conciso y claro**.
- ◆ **Revisa** la ortografía y que no tenga **errores**.
- ◆ Utiliza un papel de **calidad** y valora si es necesario poner tu fotografía o si lo solicitan en la oferta. Si es necesario debe ser actual y de tamaño carnet.
- ◆ Aporta los **datos** que te **convienen**. Por ejemplo: Si tienes vacíos en el tiempo en tu trayectoria laboral, no incluyas fechas.
- ◆ Detalla habilidades que muestren **responsabilidad y confianza**.
- ◆ Que el **formato** del curriculum sea **atractivo** y te diferencie tanto el texto como el diseño será muy importante.

### ENTREVISTA

- ◆ Previo a la entrevista **busca información de la empresa**, sector, historia, servicios, etc. Les gustará saber que te has preocupado por informarte previamente de su empresa y demostrará interés.
- ◆ Fíjate con detalle en las **exigencias requeridas** en la oferta de empleo: funciones a desempeñar, disponibilidad, estudios, etc. analiza y repasa tus puntos fuertes y débiles para las posibles preguntas.
- ◆ **Averigua el lugar** de la entrevista previamente y calcula el tiempo para llegar a tiempo con posibles imprevistos. Llegar puntual será fundamental.
- ◆ Elige la **vestimenta** más **acorde** con la profesión o el sector de la oferta que aspire. Es importante que sientas cómodo/a y sea una indumentaria neutra.
- ◆ **Repasa el curriculum** enviado e imagina que aspectos les puede interesar de tu perfil. Practica respuestas a posibles preguntas que te realicen, así como el tono, claridad y

fluidez verbal adecuada. Mostrar entusiasmo por el trabajo es clave, pero sin dar la sensación de “pedirlo”.

- ◆ **No critiques** tus trabajos, jefes/as anteriores.
- ◆ **Reformula positivamente:** transformando las cuestiones que te planteen negativas en positivo, convirtiendo tus puntos débiles en ventajas.
  - **EJEMPLO:** No tienes mucha respuesta para el puesto- **ARGUMENTO POSITIVO.** “Para mí supone mayor facilidad para asimilar cuestiones nuevas, sin tener vicios de otras experiencias laborales. Lo que me falta de experiencia lo compenso con mi gran interés y ganas de aprender”
- ◆ **REGLAS DE ORO DE LA COMUNICACIÓN DE LA ENTREVISTA:**



## PARA EL MANTENIMIENTO

- ◆ **Observa** para conocer las costumbres cotidianas de la empresa y te proporcionaran información para integrarte en la empresa.
- ◆ Mantén una **actitud receptiva** ante las informaciones que recibas. Tener **disposición a aprender y colaborar** es una actitud muy valorada.
- ◆ No pierdas el tiempo.
- ◆ Un **comportamiento adecuado** será la clave del éxito para permanecer el máximo posible.
- ◆ Ojo con los conflictos laborales, busca las **alternativas más asertivas y comunicativas** para resolverlos.

## FICHA 1

# • El trabajo es para mi...

**COMPLEMENTARIA.** Busca reflexionar sobre la importancia que tiene para cada participante el trabajo y cómo repercute en diferentes planos: individual, familiar, económico, etc.

## Objetivo

- ◆ Reflexionar sobre el valor que posee el empleo en nuestra vida y cómo repercute en nuestras emociones.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se solicitará a cada participante que intente responder internamente sobre los aspectos que se plantean a continuación, poniéndose en el lugar de cada una de las situaciones que se expongan.
- ◆ El/la profesional leerá las cuestiones del documento 1.1. y dejará unos segundos en cada apartado para que la persona pueda reflexionar sobre cada pregunta. Se utilizará un tono pausado y claro en la lectura y se dejará un breve tiempo de plenaria para que se trate la importancia que tiene el trabajo en nuestras vidas.
- ◆ Se destacarán las funciones positivas (en negrita) más relevantes a la hora de desempeñar un trabajo remunerado. Cada participante debe reflexionar, analizar y “actuar” a partir de sus respuestas particulares.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - El trabajo cumple diversas funciones, algunas corresponden a las necesidades básicas que tenemos, la función **económica** (cubre las necesidades de subsistencia más básicas), la **social** (satisface la necesidad de personal de colaboración y relación) y la **psicológica** (necesidad de crear, desarrollo y autorrealización).
  - Como vemos otras funciones, las relacionadas con la capacidad de organizar nuestro tiempo, nos aportan horarios estructurados o un espacio donde podemos desarrollar destrezas o habilidades, y así vemos como un empleo **no sólo nos aporta un salario** sino muchas más funciones principalmente positivas. Según las respuestas que damos en estas preguntas de nuestro mundo laboral podemos describirnos a nosotros/as mismos/as.

## Material adjunto

- ◆ Ficha 1.1 Cuestiones a reflexionar

## Duración

- ◆ 10 minutos.



**CUESTIONES A REFLEXIONAR**  
**VALOR DEL TRABAJO. EL TRABAJO ES PARA MÍ...**



- ¿Qué valor le das al trabajo? (**valores laborales**)
  - ¿Lo consideras eje central de tu vida o un medio que te permite vivir?
  - ¿Te imaginarías tu vida sin trabajo?
- ¿A qué atribuyes tu situación laboral? (**Atribución internas o externas** a las causas de tu situación laboral).
  - ¿Causas propias o ajenas? Si estas en situación de desempleo, ¿crees que es por la crisis, tu edad, que no tienes “manga”...? Si estás trabajando ¿crees que no te ascienden es por qué no tienes formación superior o porque al/a jefe/a no le caes bien?
- ¿En el entorno laboral has hecho amistades que te han aportado en tu vida? (función **de interacción y contactos sociales**)
- ¿Los trabajos que has tenido te han ayudado a mejorar tus destrezas y habilidades? (función de **desarrollo de habilidades**)
- ¿Los puestos de trabajo que has desempeñado te han ayudado a sentirte mejor y valorarte más? (función de **identidad personal** y laboral)
- Los sueldos obtenidos de tu empleo te han permitido comprarte cosas que valoras o tener un ocio que te gusta? (Función **económica**)
- ¿Cuál es tu disponibilidad laboral? (**Disponibilidad** para el empleo: geográfica, horaria, de funciones laborales, económicas...).
  - ¿Trabajarías por un sueldo inferior a 600 euros? ¿Trabajarías en un trabajo que te suponga tomar varios medios de transporte desde tu domicilio?
- ¿Qué estilo predomina en tu relación con el empleo? (**Estilo** de empleo **activo o pasivo**)
  - ¿Esperas a que te llamen para una oferta de trabajo?
  - En un empleo, ¿esperas a que te digan lo que debes hacer para empezar a trabajar?
- ¿En los trabajos que has desarrollado has aprendido normas, valores, métodos de trabajo que te han ayudado para cuestiones de tu vida diaria? (**medio** que trasmite normas, creencias, valores, etc.)



## FICHA 2

# • Autoanálisis

**PRIORITARIA.** Partiremos del análisis de la situación actual de cada participante en lo que respecta al trabajo y a la formación: saberes adquiridos, experiencias, intereses, habilidades, etc. de manera que a medida que vayan avanzando los contenidos, puedan ir identificando qué aspectos deben reforzar en cada caso particular.

## Objetivo

- ◆ Trabajar el autoconocimiento personal y profesional.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se partirá del documento 2.1 y cada participante indicará qué cualidades le define y valorará cuáles son sus puntos fuertes y débiles, y cómo puede influir en su proceso laboral actual (de búsqueda o mejora de empleo). Cada participante realizará un pequeño resumen de sus características tanto de su persona como las relacionadas con el empleo, y esto ayudará a conocer sus limitaciones y potencialidades, asistiéndolos para que puedan trazar futuras metas y objetivos prácticos que mejoren su situación actual, a través del planteamiento de objetivos prácticos.
- ◆ Se realizará una plenaria, en la cual se pide al grupo (de manera voluntaria) compartir el trabajo realizado. Se motivará al grupo a pensar sobre cuáles son sus intereses, principales habilidades, conocimientos, limitaciones y experiencias en el campo laboral y cómo conocer bien estos aspectos nos encaminan mejor hacia nuestras metas.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Se realizará una reflexión acerca de la necesidad e importancia de tener claros nuestros objetivos profesionales y que estén basados desde en la realidad de nuestra vocación, cualidades, limitaciones y el mercado laboral. Se debe señalar que todo no vale para todas las personas, que deben marcarse pequeñas metas que progresivamente planifiquen su plan de acción individual.

## Material adjunto

- ◆ Documento 2.1 Autoanálisis

## Duración

- ◆ 20 minutos.

# 2.1



## AUTONÁLISIS

NOMBRE: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

FORMACIÓN: \_\_\_\_\_ CARNÉ DE CONDUCIR: \_\_\_\_\_ IDIOMAS: \_\_\_\_\_

### 1. ANÁLISIS DE MIS CUALIDADES PROFESIONALES

INTERESES (Qué me gusta hacer)	
HABILIDADES (Qué se hacer bien)	
EXPERIENCIA LABORAL (En qué he trabajado)	

### 2. ANÁLISIS DE MIS LIMITACIONES

ASPECTO ECONÓMICO (Gastos que implica transporte, formación, etc.)	
ASPECTO FAMILIAR (Cuidado de hijos/as u otros familiares, etc.)	
OTRAS LIMITACIONES (Salud, formativas, etc.)	

### 3. REVISO MIS METAS ¿Qué quiero conseguir en relación a mi formación y trabajo?

### 4. PLAN DE ACCIÓN para conseguir mis metas ¿Cómo lo voy a hacer?

SABERES	HABILIDADES	INTERESES/METAS	LIMITACIONES	¿QUÉ ME FALTA?
EJ. Administrar una casa	Organización Planificación Responsabilidad Controlar recibos Administrar dinero	Trabajar en empleo administrativo	Cargas familiares Horarios incompatibles Economía deficiente	Formación específica Apoyo familiar Ofimática

## FICHA 3

## • La/el empresaria/o

**PRIORITARIA.** Se realizará un caso práctico para generar una reflexión sobre la importancia de las habilidades sociales y laborales en diferentes empleos.

### Objetivo

- ◆ Reflexionar sobre las diferentes habilidades que se valora en el tejido empresarial

### Desarrollo de la actividad

- ◆ Se organizarán grupos de aproximadamente cinco personas y se repartirá un *caso práctico* a cada grupo. Cada participante se pondrá en el papel de un/a empresario/a que necesita seleccionar a un trabajador/a para su empresa. Cada grupo tendrá un puesto de trabajo diferente y tendrá que elegir las habilidades que desean que deben de tener el trabajador/a a través del *listado de habilidades* del documento 3.1. Se deberán marcar con una X al menos ocho habilidades que consideran imprescindibles de la persona que desean contratar.
- ◆ Posteriormente se realizará una plenaria, en la cual cada grupo irá nombrando las habilidades elegidas en cada puesto de trabajo. Se anotarán en la pizarra aquellas que se repitan en los diferentes casos. Destacaremos que no hay respuestas correctas o incorrectas, estas preferencias son personales pero denotan como existen unas habilidades básicas en las que coinciden siendo necesarias para cualquier tipo de trabajo.
- ◆ A continuación reflejaremos en la pizarra el listado de características personales (documento 3.2) y plantearemos al grupo si desearían tener un amigo/a con esas características, un familiar, jefe/a, y/o una pareja. Se hará la reflexión de que hay un determinado tipo de características que son muy positivas y que para cualquier interrelación humana son valoradas y deseadas.
- ◆ **Reflexiones clave:**  
Reconocer la multitud de habilidades que son destacables para los diferentes trabajos y ser conscientes que para adquirirlas hay que practicarlas y esforzarse en ellas.

### Material adjunto

- ◆ Documento 3.1 Casos prácticos y listado de habilidades
- ◆ Documento 3.2 Características personales

### Duración

- ◆ 20 minutos.

# 3.1

## CASOS PRÁCTICOS: LA/EI EMPRESARIA/O

Tengo una empresa del sector de la alimentación, que necesito un **repartidor/a de mercancía**. Tendrá horario partido. Vehículo de la empresa. Contacto con clientes/as. Gestión de cobros y entrega de mercancía. Deseo una persona para hacerle un contrato de larga duración para que mantenga la cartera de clientes/as y pueda abarcar nuevas zonas de expansión.

¿Qué habilidades/actitudes deseo que tenga la persona a seleccionar?

Tengo una empresa y necesito una persona para que se encargue de **las labores administrativas** de la oficina. Tendrá horario de media jornada. Contacto con empresarios/as, clientes/as y personal de confianza. Manejo constante de herramientas informáticas y redes sociales. La persona tendrá un contrato para un periodo de baja laboral indeterminado.

¿Qué habilidades/actitudes deseo que tenga la persona que voy a contratar?

Tengo una empresa nueva de la construcción y necesito **una persona para dar a conocer nuestros servicios**. Tendrá horario completo. Contacto con empresas, personal de la empresa y manejará la redes sociales. La persona tendrá como comercial un contrato de un periodo un año.

¿Qué habilidades/actitudes deseo que tenga la persona que voy a contratar?

Tengo una panadería y necesito **una persona para atender al público y realizar las labores de panadería**. Tendrá horario completo. Contacto con clientes/as y además del trabajo de panadería y trabajará junto con otra persona que tiene 5 años de antigüedad en la empresa. Tendrá un contrato de dependienta/e de un periodo un año con posibilidad de prorrogar.

¿Qué habilidades/actitudes deseo que tenga la persona que voy a contratar?

Tengo una mediana empresa y necesito **jefe/a de recursos humanos**. Tendrá horario completo. Realizará gestiones administrativas, formación con el personal y se encargará de realizar los procesos selectivos de los futuros puestos de trabajo. La persona tendrá un contrato larga duración con horario partido.

¿Qué habilidades/actitudes deseo que tenga la persona que voy a contratar?

Elegir con una **X** las 8 habilidades imprescindibles que deba tener el trabajador/a del puesto ofertado:

<b>HABILIDADES/ACTITUDES</b>	<b>SELECCIONAR</b>
De comunicación	
Liderazgo	
Autoconfianza	
Trabajo en equipo	
Flexibilidad	
Autonomía	
Adaptación a los cambios	
Resolución de problemas/conflictos	
Creatividad	
Coordinación con otros trabajadores/as	
Capacidad de negociación	
Responsable	
Constante	
Adaptabilidad	
Optimismo	
Innovación	
Colaboración y cooperación	
Empatía	
Capacidad de organización	
Óptima Administración del tiempo	
Capacidad de escucha	

<b>CARACTERÍSTICAS</b>
<b>EMPÁTICA</b>
<b>ACTIVA</b>
<b>RESOLUTIVA</b>
<b>FLEXIBLE</b>
<b>CORDIAL</b>
<b>REFLEXIVA</b>
<b>CUIDADOSA</b>
<b>AMABLE</b>
<b>ANIMOSA</b>
<b>METÓDICA</b>
<b>COHERENTE</b>
<b>AMISTOSA</b>
<b>HONESTA</b>
<b>SINCERA</b>
<b>ASERTIVA</b>
<b>ENÉRGICA</b>
<b>SEGURA DE SÍ MISMA</b>
<b>ÁGIL MENTALMENTE</b>
<b>POSITIVA</b>
<b>SENSATA</b>
<b>MADURA</b>
<b>PACIENTE</b>
<b>ENTREGADA</b>
<b>PUNTUAL</b>
<b>CREATIVA</b>
<b>CAUTA</b>
<b>DISCRETA</b>
<b>ADAPTABLE</b>
<b>ESTABLE</b>
<b>CON CARÁCTER</b>

## FICHA 4

# • Por qué es importante la actitud

**COMPLEMENTARIA.** Se proyectará un video sobre la importancia de las actitudes y habilidades humanas.

## Objetivo

- ◆ Reflexionar cómo las actitudes son relevantes tanto en el mundo laboral como personal.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se proyectará el video “Por qué es importante la actitud”.
- ◆ Se dejará unos minutos para compartir opiniones sobre el contenido del video.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Trasladar que en las diferentes fases del empleo (formación, búsqueda, empleo y mejora) existen **actitudes** que nos ayudarán a conseguir de manera más adecuada los mejores resultados. Por lo que trabajaremos en algunas de ellas en las diferentes fases.
  - Quedarnos con la frase del ponente que el conocimiento y la habilidad suman, pero que la actitud **multiplica**.

## Material adjunto

- ◆ Video “Porqué es importante la actitud” de Victor Küppers.  
<https://www.youtube.com/watch?v=CilyTvJcG8U>

## Duración

- ◆ 10 minutos.



## FICHA 5

# • Reformulación positiva

**COMPLEMENTARIA.** Se realizará un caso práctico para dar a conocer la actitud que se debe tomar respecto a los puntos débiles que podamos tener en la búsqueda de empleo.

## Objetivo

- ◆ Trabajar la habilidad de reformular positivamente situaciones en el ámbito laboral.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se dará lectura al caso práctico detallado en el documento 5.1 y se generará una lluvia de ideas sobre qué aspectos se consideran positivos a la hora de contratar al trabajador de 45 años.
- ◆ Se irán registrando en la pizarra las variables que se consideren relevantes y se complementarán con las razones detalladas en el documento.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Se planteará que las diferentes variables que podemos tener y que pensamos que pueden perjudicarnos en la búsqueda, se pueden reformular de manera que sean puntos fuertes por los que considerarnos las personas más competentes para el puesto. Sólo es una cuestión de actitud y de autoconfianza.

## Material adjunto

- ◆ Documento 5.1 Caso práctico y razones para contratar a mayores de 45 años.

## Duración

- ◆ 15 minutos.

Ricardo tiene 45 años, ha trabajado durante más de 20 años en una misma empresa de la construcción, inicialmente como peón y después como oficial de primera. Lleva dos años parado y siente que no lo cogen en los trabajos por su edad y por la crisis. También ha trabajado como camarero y de mozo de almacén. Busca trabajo en cualquier sector. Tiene dos hijos menores a su cargo y su situación económica es muy mala. Se encuentra desanimado y su búsqueda de empleo ya no es activa.

#### LLUVIA DE IDEAS

¿Qué razones y argumentos podemos darle a Ricardo, para que confíe que 45 años es una edad valiosa para trabajar?

#### RAZONES GENÉRICAS PARA CONTRATARLE

- **MAYOR EXPERIENCIA Y CONOCIMIENTOS:** Es evidente que a mayor tiempo en un trabajo existen más posibilidades de tener mayor conocimiento y habilidades, y esto son variables claves para el empresariado.
- **MADUREZ OCUPACIONAL:** Las personas con experiencia laboral amplia pueden tener mayor madurez en las diferentes funciones que les puedan solicitar. Son personas adaptables debido a que han trabajado ya en multitud de puestos y vivido diferentes situaciones.
- **PROFESIONALES EFICIENTES:** Su amplia experiencia y conocimientos de toda su trayectoria laboral hacen que puedan ser personas eficientes y prácticas.
- **MENOR ABSENTISMO O BAJAS. INFERIOR NUMERO ACCIDENTES LABORALES:** Estadísticamente son menos proclives a tener accidentes laborales y menos dados al absentismo laboral. También por edad es probable haber tenido hijos y no se solicitarán bajas maternales o paternales.
- **COMPROMISO CON EL TRABAJO Y EMPRESA:** Debido a su edad y deseo de trabajo, pueden estar altamente motivados y comprometidos con el trabajo a desarrollar.
- **ALTA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE:** Al tener un diverso bagaje profesional en otros puestos facilita el aprendizaje y la adaptación a los cambios.
- **PROPIAS REDES Y CONTACTOS:** Debido a la gran cantidad de años de experiencia, se tiene una amplia red de contactos que pueden ser de utilidad para la nueva empresa.
- **EXISTEN BONIFICACIONES:** Las empresas que deseen contratarle tienen la posibilidad de beneficiarse de bonificaciones por la contratación de mayores de 45 años.

## FICHA 6

# • Currículum diferenciador

**PRIORITARIA.** Esta dinámica desea que cada participante cuestione su Currículum Vitae de manera que pueda mejorarlo posteriormente.

## Objetivo

- ◆ Conocer la importancia del Currículum y la necesidad de mejorarlo para conseguir mejores resultados.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se solicitará a cada participante que piense qué tiene su currículum de interesante respecto a los 300 currículos que puede tener un seleccionador/a sobre su mesa. Se repartirá el documento con el formato básico para la realización de un Currículum. Documento 6.1 y lo leerán individualmente.
- ◆ Se traslada que existe una oferta para Camarero/a para un Restaurante en Sevilla.
- ◆ Posteriormente se harán grupos de parejas y se le repartirá un ejemplo de currículum con algunos errores que deberán detectar (marcar al menos diez) y plantear ideas para mejorar la estructura o el formato de manera que sea más atractivo y diferenciador. Se elaborará un listado de las ideas más relevantes en la pizarra.
- ◆ Finalmente el/a facilitador/a aporta algunas ideas a tener en cuenta con esta oferta y les facilita el currículum cambiado. (Documento Currículum rectificado). Se da un tiempo para que detecten los cambios.
- ◆ El/a facilitador/a explica el motivo del formato y cambios sobre el primer modelo. (Documento Recomendaciones para el/la facilitador/a).
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - Reconocer la importancia del currículum como medio captador, debe destacar para poder conseguir nuestro objetivo, una entrevista, un trabajo.

## Material adjunto

- ◆ Ficha 6.1 Estructura básica de los currículos
- ◆ Documento de Ejemplo Currículum errores- Encontrar mínimo los 10 “errores”
- ◆ Documento de Currículum rectificado.
- ◆ Documento de Orientaciones al facilitador/a.

## Duración

- ◆ 25 minutos.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO CURRÍCULUM BÁSICO	
<b>TÍTULO</b>	Al principio del documento puede decir "Curriculum vitae" de (nombre y apellidos) o solamente Curriculum vitae o el nombre de la persona
<b>DATOS PERSONALES</b>	<b>Nombre y apellidos:</b> DNI: Opcional Fecha y lugar de nacimiento: Opcional Dirección personal: podría obviarse <b>Teléfono de contacto:</b> Destacado en negrita <b>Correo Electrónico: nombre genérico que no sea muy informal</b> <b>Carné de conducir:</b> también podría ir en Otros datos
<b>FORMACIÓN* (ACADEMICA/REGLADA O COMPLEMENTARIA)</b>	<b>Formación académica:</b> Estudios que se hayan realizado (indicando año si consideramos necesario) y lugar donde se impartieron. Título de mayor nivel al inicio. Formación complementaria: otros títulos o cursos realizados. Indicando fechas, Centro y lugar donde fueron realizados.
<b>EXPERIENCIA PROFESIONAL*</b>	<b>Puesto ocupado.</b> Nombre de la empresa. Fechas de inicio y fin) Nombre de la empresa. (si lo crees necesario funciones más importantes) Otras experiencias (prácticas, colaboraciones, voluntariado, etc)
<b>IDIOMAS</b>	Este apartado se reflejará si <b>tenemos nivel de conocimiento de algún idioma</b> que no sea el nativo/a. Se reflejará Titulaciones si tuviéramos, nivel hablado y escrito.
<b>INFORMÁTICA/NUEVAS TECNOLOGÍAS</b>	Nivel y conocimiento de las diferentes aplicaciones o programas que manejemos de relevancia para el puesto ofertado
<b>OTROS DATOS DE INTERÉS/DESTREZAS/ETC.</b>	Aquellos aspectos que no han sido incluidos y que sean de interés. Carne o coche propio, disponibilidad horario o geográfica. Habilidades, potencialidades destacables, etc.

\*El orden y los contenidos a desarrollar en el curriculum será a conveniencia de la persona interesada, según considere qué es más relevante para la oferta y su perfil personal. El orden de los apartados a partir de datos personales, podrá ir primero los de mayor relevancia, de manera que podamos captarle con la información más importante del curriculum.

## **CURRICULUM CARMEN GONZALEZ**

**Fecha de nacimiento: 05/02/1970. Vía concepción, 74, Sevilla. Teléfono 666 666 666; Email: brujitavoladora@hotmail.com**

### **EMPLEO**

**2010-2007 COMERCIAL,**

**Estrecho contacto con clientes. Supervisión y seguimiento de ventas.**

**2003-2007 CAMARERA, BARCELONA**

**De barra en Restaurante de mis padres.**

**2001-2004 DEPENDIENTA TIENDA VODAFON, SEVILLA**

**Atendía al público y facilitar la atención a procesos y requerimientos de los clientes.**

### **OTRAS ABILIDADES**

**Conocimientos informáticos: Word y Excel, correo electrónico e internet. Curso Informática básica.**

**Español nativo, conocimientos básicos de inglés. Curso Idioma Escuela Oficial (30 horas)**

### **FORMACIÓN**

**Graduado escolar. 1990**

**CURSO DE MANIPULADOR DE ALIMENTOS 2005**

**CURSO DE ANIMACIÓN SOCIOCULTURAL. 300 HORAS.**

### **DATOS PERSONALES:**

**NACIONALIDAD: ESPAÑOLA**

**ESTADO CIVIL: DIVORCIADA CON UN HIJO**

**PRÁCTICAS EN EMPRESA DE ANIMACIÓN. MONITORA . 2015-2016**

**INTERESES: BAILAR Y VIDEOJUEGOS**

# CARMEN GONZALEZ HERNANDEZ

Vía concepción 74, Sevilla.

00.000.000 G

**600 000 000**

carmen\_gonzalez\_her@hotmail.com

## RESUMEN

**Camarera de restaurante con experiencia previa en este sector, desempeñando mi trabajo con trato cercano y profesional a la clientela. Eficiente, responsable y con facilidad para la coordinación con compañeros/as.**

## DESTREZAS

Rapidez en servicio  
Manejo de Caja  
Paciencia y habilidades sociales  
Memoria para los pedidos y comandas  
Manejo del eficaz del estrés con volumen alto de trabajo  
Habilidades comunicativas y don de gentes.

## EXPERIENCIA

**Camarera.** Restaurante La Florida. Barcelona. (4 años).  
*Servicio de barra y mesas. Gestión de Cobros. Cobertura para la elaboración de pedidos de reposición de existencias.*

**Comercial.** Empresa Prolitan. Sevilla. (3 años).  
*Captación, asesoramiento y fidelización de clientes.*

**Dependiente.** Tienda Vodafone - Santa Elena. Sevilla. (3 años).  
*Atención de clientes y servicio de quejas.*

**Monitora sociocultural.** Fundación Colibrí. Prácticas. Sevilla. (2 años).  
*Realización de actividades de animación con adolescentes. Planificación, organización y desarrollo.*

## FORMACIÓN

Graduado escolar. Colegio Público Monte Rey. Sevilla.  
Animación sociocultural. Servicio Andaluz de Empleo. (300 horas)  
Inglés básico. Escuela Oficial de Idiomas (30 horas)  
Informática básica. Servicio Andaluz de Empleo. (50 horas)

## OTROS DATOS DE INTERÉS

**Carnet manipulador de alimentos.** (30 horas).

**Carnet de conducir B1 y coche propio.**

Incorporación Inmediata, disponibilidad para trabajar a turnos y fines de semana.

## ERRORES Y MEJORAS DEL CURRICULUM

Formato inicial no es claro y desorganizado. Se desarrollará un formato más estético y ordenado que sea más fácil a la lectura y entendimiento.

Se destacará su nombre, apellidos y teléfono ya que son los datos personales más relevantes. Se opta por no poner la fecha de nacimiento para tener más opciones nos llamen para una entrevista (En ocasiones el mercado laboral busca personas con perfiles más jóvenes para empleos de camareros/as por lo que evitaremos que nos desechen sin conocernos).

Cambiar la dirección de correo electrónico de manera que sea más idónea para un curriculum.

Existe un periodo de inactividad laboral amplio, no trabaja desde 2015 (punto débil) por lo que es preferible no hacer cronológico el curriculum, si no especificar los puestos y destacar el tiempo de mantenimiento en los trabajos (fortaleza) ya que ha estado más de dos años en los trabajos que ha estado.

Teniendo en cuenta que su principal experiencia laboral ha sido de camarera y que el puesto a optar es a ese, se dará prioridad a todo lo relacionado con la atención al público y las exigencias en ese sector. Se hará un apartado de RESUMEN Y DESTREZAS ESPECÍFICAS para que den mayor peso a sus cualidades profesionales como camarera.

El resumen de las funciones en los demás puestos a desarrollar irán orientados a su contacto con el cliente

Se eliminan datos que no tienen relevancia para el puesto que se oferta.

En otros datos se especificarán también aquellos que puedan ser de interés para el puesto al que se opta.

## FICHA 7

## ● ENTREVISTA

**PRIORITARIA.** Dinámica para realizar un entrenamiento sobre qué actitudes debemos tomar en las preguntas en una entrevista laboral.

**Objetivo**

- ◆ Preparar una entrevista laboral con las preguntas más comunes.

**Desarrollo de la actividad**

- ◆ Se solicitará a una persona voluntaria que participe en un role-playing de una entrevista de trabajo. El/la facilitador/a será quien realiza la entrevista y la persona voluntaria quien se presente a optar por el empleo. Se dará lectura previamente a la descripción de la oferta de empleo y la descripción del/a candidato/a. (documento 7.1)
- ◆ El/a entrevistador/a y el desempleado/a pueden leer las instrucciones y preguntas del documento 7.1.
- ◆ En plenaria se recogerán los aspectos que consideran que se podrían aportar a las respuestas realizadas por parte de “Ricardo”. Y se aportan otras formas de responder en la entrevista.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - La entrevista es un espacio que genera mucho estrés y, debido a ello, es recomendable que se entrene y se conozcan bien a fondo cuáles son las fórmulas para sobrellevarla de la manera más adecuada.

**Material adjunto**

- ◆ Ficha 7.1 Role-playing Entrevista de trabajo de Ricardo.

**Duración**

- ◆ 20 minutos.



## ROLE PLAYING: ENTREVISTA DE TRABAJO

Ricardo tiene 45 años, ha trabajado durante más de 20 años en una misma empresa de la construcción, inicialmente como peón y después como oficial de primera. Lleva dos años parado y siente que no lo cogen de los trabajos por su edad y por la crisis. También ha trabajado como camarero y de mozo de almacén. Busca trabajo en cualquier sector. Tiene hijos menores y su situación económica es mala. Lo han llamado para una oferta de comercial de productos del sector de la construcción para un contrato de seis meses en horario partido de ocho horas, con formación previa y sueldo a convenir. Solicitan experiencia previa, capacidad de trabajo en equipo y habilidades comunicativas.

## INSTRUCCIONES A RICARDO

Te encuentras muy nervioso, anoche no dormiste porque crees que no te van a coger en esta entrevista. No tienes experiencia como comercial, pero eres muy hablador y te gusta relacionarte con la gente. Puedes crear o inventar conocimientos o experiencias de la vida de Ricardo a la hora de contestar a las preguntas que te realicen.

## ENTREVISTA: INSTRUCCIONES

- **Presentación previa.** El entrevistador se presenta y saluda a Ricardo.
- Inicialmente le pregunta **por qué le interesa el puesto de trabajo ofertado.** Plantea el interés que te genera un puesto de trabajo de captación de clientes, contacto con el público, donde puedes desarrollarte laboralmente, aprender y contribuir a los objetivos que te marque la empresa.
- **Háblame de ti.** Es una pregunta muy abierta, por lo que **nos centraremos en aquellas experiencias y aspectos personales que tengamos acorde con la figura de comercial.** (Ej. Soy una persona con ímpetu, trabajadora y cuento con experiencia en el área de la construcción, tengo diversos contactos en el sector ya que lo conozco desde hace más de 20 años. Tengo a la hora de relacionarme con los demás, me gusta comunicarme con la gente y aprender de ellos)
- **¿Dónde te ves dentro de 6 años?** Desean saber si tienes proyección de futuro. Traslada que esperas desarrollarte profesionalmente asumiendo nuevos retos y desempeñando el trabajo lo mejor que puedas. Demuestra tu compromiso.

- **¿Qué expectativas salariales tienes?** El entrevistador quiere saber si encajas en el salario que tienen planteado para este puesto. Esta pregunta es muy peliaguda y no es muy aconsejable decir una cantidad exacta. Mejor responder de manera abierta plantando que deseas un salario que genere equilibrio de tu valor profesional y resultados obtenidos con la posibilidad de una estabilidad en tu vida.
- **¿Cuál es tu principal fortaleza? ¿Tu mayor defecto?** Quiere saber más de ti y ver cómo te desenvuelves con la pregunta. Es el mejor momento para hablar de tus cualidades comunicativas y enfatizar en los puntos fuertes de tu carrera profesional. 20 años en una empresa por tu compromiso. Respecto el mayor defecto, huye de los tópicos (soy excesivamente organizado....) plantea algún debilidad que estés mejorando. Puedes dar un ejemplo concreto: En ocasiones me cuesta concentrarme y para ello llevo un tiempo haciendo yoga para que me ayude con ello.
- **¿Por qué deberíamos contratarte?** Detectar con tu respuesta si eres el candidato/a ideal. Procura analizar tu respuesta con las demandas que reflejaba la oferta. Mantente seguro, firme en la respuesta. Sonríe y explica cómo eres la persona que no se arrepentirán si contratan. Por tu actitud, tus ganas, tu forma de trabajar y tus futuros resultados.
- **Da las gracias al entrevistador/a y se despide.**

## FICHA 8

# • EFICIENCIA ENERGÉTICA

**PRIORITARIA.** Dinámica de cierre de la sesión para generar un coloquio final con un toque de humor respecto a la creatividad y habilidad que se puede tener en el entorno laboral.

## Objetivo

- ◆ Finalizar la sesión con pensamientos constructivos y de humor en el entorno laboral.

## Desarrollo de la actividad

- ◆ Se enseñará la fotografía a cada asistente y se dejará un espacio de participación en el que puedan decir qué adjetivos les inspira la foto.
- ◆ **Reflexiones clave:**
  - En ocasiones nos ahogamos en un vaso de agua. Situaciones de colas que pueden ser desesperantes y se pueden solucionar con un poco de creatividad como muestra la foto.
  - Optimización del tiempo y esfuerzo, organización del espacio en una actitud colectiva.

## Material adjunto

- ◆ Fotografía

## Duración

- ◆ 5 minutos.



## CONTENIDOS COMPLEMENTARIOS

### DIFERENCIACIÓN DEFINICIÓN DE EMPLEO Y TRABAJO

EL trabajo abre a la persona un gran número de oportunidades para acceder a recursos de distinta índole y a integrarse y desarrollarse en su medio social. Se ha definido el **trabajo** como *aquel conjunto de actividades humanas, retribuidas o no, que mediante el uso de técnicas e instrumentos permite transformar materia e información en ciertos bienes (productos o servicios). La persona aporta a este proceso unos recursos (técnicas, energías, conocimientos, etc.) y obtiene algún tiempo de compensación material, psicológica y/o social.* Tal y como se desprende de esta definición hay trabajo no remunerado como el que algunas personas pueden realizar en organizaciones de voluntariado social o el que tradicionalmente han desempeñado muchas mujeres en el hogar. De esta manera para distinguir el trabajo remunerado de otros tipos de trabajo deberíamos utilizar para denominar al primero el término de **empleo**.

### VALOR DEL EMPLEO

Tener un empleo no es sólo contar con un salario; es tener un lugar en la sociedad. En este sentido, Salanova, Prieto y Peiró (1993), al examinar el significado del trabajo para las personas, han revisado las diferentes funciones psicosociales que cumple y observan que la mayoría de los estudios han puesto el énfasis en el carácter predominante positivo de esas funciones. De este modo, como señalan estos autores, sería más adecuado hablar de funciones positivas del trabajo. Entre las más relevantes se encuentran:

- a) Función integradora
- b) Función de proporcionar estatus y prestigio social
- c) Contribución a crear la identidad personal y laboral.
- d) Función económica.
- e) Fuente de oportunidades para la interacción y los contactos sociales.
- f) Función de estructurar el tiempo de las personas en ciclos diarios, semanales, mensuales, anuales e incluso en periodos más largos.
- g) Tiene una función de actividad obligatoria.
- h) Cumple una función de ser una fuente de oportunidades para desarrollar habilidades y destrezas.
- i) Proporciona también un medio adecuado para transmitir normas, creencias, valores y expectativas.

### EL PROCESO DE AUTOANÁLISIS

Es el estudio, con detenimiento, de nuestras características de personalidad (actitudes, puntos fuertes y débiles, hábitos, conocimientos, etc.). Tenemos que conocernos bien para poder ofrecer al mercado laboral las soluciones que esperan de nosotros/a.

¿Qué quiero hacer? ¿Qué puedo hacer? ¿En qué sector o actividad quiero trabajar? ¿Dónde hay más trabajo que tenga relación con mis habilidades, conocimientos y/o experiencia?

Para comenzar la búsqueda de empleo es necesario definir en qué se quiere trabajar, fijar un objetivo profesional. De esta manera se canalizará el esfuerzo, evitando desperdiciar el tiempo intentando conseguir empleos para los que no se está capacitado/a.

El objetivo profesional vendrá determinado por el análisis de la situación actual del mercado laboral, del sector o sectores a los que pretendamos dirigirnos, y por una reflexión acerca de nuestra trayectoria profesional como son los conocimientos, las experiencias, habilidades, actitudes e intereses.

### COMETENCIAS CLAVE

Las competencias clave fueron definidas por Dieter Mertens en 1974 como el conocimiento, capacidades y habilidades de un tipo tal que no contribuyen a un grupo particular de actividades prácticas: su contribución puede ubicarse en:

- a) Aptitud para un amplio número de posiciones y funciones, alternativamente o en formas simultánea
- b) Aptitud para manejar cambios en el curso de su vida laboral.

Las competencias claves tienen la ventaja de facilitar la adaptación del trabajador/a ante los rápidos cambios del conocimiento y las habilidades específicas. Son principalmente de tipo personal y social y tienen que ver con habilidades de comunicación, comprensión de sistemas y metodologías de trabajo con tecnologías informáticas.

He aquí un grupo de competencias clave o competencias genéricas:

- Trabajo en equipo
- Pensamiento crítico
- Solución creativa de problemas
- Habilidades de comunicación
- Habilidades para informar
- Habilidades para manejar información y tecnología
- Autoestima y autoconfianza

### PERFIL DE TRABAJADOR/A

El tejido empresarial está demandando un perfil de trabajadores/as en el que estén más capacitados/as profesionalmente, que sean más polivalentes en sus funciones y con una mayor flexibilidad contractual.

- ◆ Capaz de asimilar los cambios tecnológicos
- ◆ Confianza en sí mismo/a
- ◆ Con conocimientos prácticos
- ◆ Capaz de comunicación y para trabajar en equipo
- ◆ Dispuesto a implicarse en los objetivos de la empresa
- ◆ Con conocimientos de inglés y de informática a nivel de usuario/a.
- ◆ Iniciativa y creatividad
- ◆ Preferible con alguna experiencia (prácticas...)
- ◆ Tolerancia al fracaso
- ◆ Disponible en cuanto a movilidad geográfica y funcional
- ◆ Capaz de realizar diversas tareas en la empresa (polivalencia)



## Referencias

### UNIDAD 1: MI YO EMOCIONAL

- Agudo, L., Docampo, M., Herrero, S., Herrera, M.J., Navarro, M., Pozuelo, F., Ruiz, A. y Ruiz, S. (2017). *Picovi, programa de intervención en conductas violentas*. Madrid: Ministerio del Interior.
- Alzina, R.B. (2016). *Educación emocional. 10 ideas clave*. Barcelona: Graó.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Goleman, D. (1996.) *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Güell, B. (2000). *Desconóctete a ti mismo: programa de alfabetización emocional*. Barcelona: Paidós.
- Martínez, J.P. (2016). *La palanca del éxito: activa tu inteligencia emocional y relánzate*. Madrid: Colima.
- Wayne W. (2010). *Tus zonas erróneas*. Madrid: Debolsillo.

Imágenes extractadas de:

[www.mx.depositphotos.com](http://www.mx.depositphotos.com)

[www.sp.depositphotos.com](http://www.sp.depositphotos.com)

[www.aikaeducacion.com](http://www.aikaeducacion.com)

### UNIDAD 2: MI YO EN EQUILIBRIO

- Agudo, L., Docampo, M., Herrero, S., Herrera, M.J., Navarro, M., Pozuelo, F., Ruiz, A. y Ruiz, S. (2017). *Picovi, programa de intervención en conductas violentas*. Madrid: Ministerio del Interior.
- Altarrriba, F. X., Bascones, A., Peña, J. (2009). *Hablemos del alcohol. Guía para el alumnado. Adolescencia y alcohol*. Madrid: Fundación Alcohol y Sociedad.
- Anderson, P., Gual, A., Colon, J. (2008) *Alcohol y atención primaria de la salud: informaciones clínicas básicas para la identificación y el manejo de riesgos y problemas*. Organización Panamericana de la Salud.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (5ª ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Ballano, E., Suarez, A., Pérez, S., Herrera, M. J. y Ballano, E. (Coord.) (2015). *Programa de intervención, sensibilización y reeducación en competencias sociales (Probeco)*. Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.
- Bucay, J. (2012). *Cuentos para pensar*. RBA Editores.
- Contel, M., Gual, A. and Colom, J. (1999) Test para la identificación de trastornos por uso de alcohol (AUDIT): traducción y validación del AUDIT al catalán y castellano. *Adicciones*, 11, 337–347.
- McKay, M y Fanning, P. (2001). *Autoestima, evaluación y mejora*. Editorial Martínez Roca.

Méndez, R., Suárez, A., Negredo, L., Rodrigo, M. J., Lobo, M., Pérez, S., Maldonado, S., Oro-Pulido, M., Álvarez, G., Lila, M., García, A., Pedrón, V., y Terreros, E. (2016). *Programa Encuentro. Programa de intervención frente a la violencia familiar en medidas alternativas. Documentos Penitenciarios 14*. Madrid: Ministerio del Interior, Secretaría General Técnica.

Plan Nacional sobre Drogas (2016). *Cuenta Contigo. Programa de sensibilización en drogodependencias para penados a trabajos en beneficio de la comunidad. Documentos Penitenciarios 13*. Madrid: Ministerio del Interior, Secretaría General Técnica.

Suárez, A., Méndez, R., Negredo, L., Fernández, M.N., Muñoz, J.M., Carbajosa, P., Boira, S., Herrero, O., Lila, M., García, A., Pedrón, V., y Terreros, E. (2015). *Programa de intervención para agresores de violencia de género en medidas alternativas (Pria-Ma). Documentos Penitenciarios 10*. Madrid: Ministerio del Interior, Secretaría General Técnica.

Imágenes extractadas de:

<https://medium.com/startupscop/please-stop-work-shaming-me-with-your-work-life-balance-nonsense-1a226ba68a9>

<https://www.antonimartinezpsicologo.com/autoestima-positiva-ejercicios-practicos>

<https://liderdelemprendimiento.blogspot.com/2015/07/autoestima-para-ser-emprendedor.html>

<http://alumnatbiogeo.blogspot.com/2017/03/el-efecto-positivo-del-consumo-moderado.html>

<http://www.tvbenavente.es/cuanto-alcohol-debemos-beber-para-estar-sanos/>

<https://www.canstockphoto.es/ilustración/abusos-de-drogas.html>

### UNIDAD 3: MI YO ÉTICO

Agudo, L. Docampo, M. Herrero, S. Herrera, M.J., Navarro, M., Pozuelo, F., Ruiz, A. y Ruiz, S. (2017). *Picovi, programa de intervención en conductas violentas* Madrid: Ministerio del Interior.

Alonso Puig, M. (2012). *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*. Plataforma Editorial.

Ballano, E., Suarez, A., Pérez, S., Herrera, M. J. y Ballano, E. (Coord.) (2015). *Programa de intervención, sensibilización y reeducación en competencias sociales (Probeco)*. Madrid: Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.

Ward, T. y Brown, M. (2004). The Good Lives Model and conceptual issues in offender rehabilitation. *Psychology, Crime & Law*, 10(3), 223-227.

Ward, T. y Gannon, T. (2006). Rehabilitation, etiology, and self-regulation: The good lives model of sexual offender treatment. *Aggression and Violent Behavior*, 11, 77-94.

Imágenes extractadas de:

<https://www.consejosgratis.es/mensajes-sobre-metas-para-reflexionar/>

<https://www.marketingdirecto.com/especiales/eurobest-2014-especiales/personalizacion-y-el-bien-social-valores-mas-destacados-por-los-millennials-en-las-marcas-eurobest>

<http://versocentrodeestudios.es/valor-los-valores>

<https://calidadgestion.wordpress.com/2015/04/01/la-gestion-basada-en-procesos-y-los-objetivos>

<http://materialectura.blogspot.com/p/mecanismos-de-coherencia.html>

<https://mejorconsalud.com/la-libertad-no-esta-sino-dentro-mismos/>



<https://www.calixtoescariz.com/blog/prision-permanente-revisable/>  
<http://naskino.tumblr.com/post/11682212241/niño-desolado>

#### UNIDAD 4: MI YO RESPONSABLE

Agudo, L. Docampo, M. Herrero, S. Herrera, M.J., Navarro, M., Pozuelo, F., Ruiz, A. y Ruiz, S. (2017). *Picovi, programa de intervención en conductas violentas* Madrid: Ministerio del Interior.

Ayuso, S. (29 de mayo de 2018). El Spiderman sin papeles deja sin aliento a Francia. *El País*.

Méndez, R., Suárez, A., Negredo, L., Rodrigo, M. J., Lobo, M., Pérez, S., Maldonado, S., Oro-Pulido, M., Alvarez, G., Lila, M., Garcia, A., Pedrón, V., y Terreros, E. (2016). *Programa Encuentro. Programa de intervención frente a la violencia familiar en medidas alternativas. Documentos Penitenciarios 14*. Madrid: Ministerio del Interior, Secretaría General Técnica

Suárez, A., Méndez, R., Negredo, L., Fernández, M.N., Muñoz, J.M., Carbajosa, P., Boira, S., Herrero, O., Lila, M., García, A., Pedrón, V., y Terreros, E. (2015). *Programa de intervención para agresores de violencia de género en medidas alternativas (Pria-Ma). Documentos Penitenciarios 10*. Madrid: Ministerio del Interior, Secretaría General Técnica.

Imágenes extractadas de:

<https://www.emojistickers.com>

<https://liderdelemprendimiento.blogspot.com/2015/07/autoestima-para-ser-emprendedor.html>

<https://gestionandohijos.com/educar-con-valores-la-empatia-disminuye-en-familias-acomodadas-con-un-video-que-inspira/>

<https://tusejemplos.com/ejemplos-de-empatia/>

#### UNIDAD 5: DIVERSIDAD Y DERECHOS HUMANOS

Alvarez Rojero, C. y Cremades Navarro, M. A. (2005), *Material didáctico para el profesorado, familias y ámbito municipal sobre conciliación de la vida laboral y personal*. Comunidad de Madrid Cosejería de Empleo y Mujer. Dirección General de la Mujer. Recuperado de [http://educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/material/33\\_mat-182-porigual-corto-pdf.pdf](http://educarenigualdad.org/media/pdf/uploaded/material/33_mat-182-porigual-corto-pdf.pdf)

Amnistía Internacional. *Guía de Educación en derechos humanos*. Anexo 1 y Anexo 6

<http://www.amnistiacatalunya.org/edu/material/dudh/es/index.html>

Asamblea general de la ONU. *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. Naciones Unidas, 217 (III) A, 1948, París.

Azkarate, G., Errasti, L. y Mena, M. (2000), *Ejercicios prácticos para diferentes áreas y líneas transversales Educación Secundaria: ESO y Bachillerato Versión en castellano*. Vitoria-Gasteiz. Trabajo becado por el ARARTEKO.

Díaz de la Rada, A. (2010), *Cultura, antropología y otras tonterías*, Madrid: Trotta.

FACUA Andalucía. (2009), *Guía sobre la huella ecológica y hábitos de consumo responsable*

Fundació Surt. *Maleta pedagógica. Un equipaje para la interculturalidad*. Agencia Catalana de Cooperació al Desenvolupament. Recuperado de

[http://www.surt.org/maletaintercultural/pdf/M1\\_Dinamicas.pdf](http://www.surt.org/maletaintercultural/pdf/M1_Dinamicas.pdf)

- García Moriyón, F. (1988), *Los derechos humanos a lo claro*. Editorial Popular. Col. "Aloclaro".
- García Costoya, M. (2005) *Actividades para el aula* 1ª edición. Buenos Aires: Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación. Programa Nacional de Mediación Escolar.
- Garrido Monge, José Luis y Azpilicueta Olagüe, Miguel J. *Conocemos los estereotipos y los prejuicios para evitar la discriminación*. Unidad didáctica de Educación para la Ciudadanía para educación secundaria. Recuperado de <http://www.educatolerancia.com/wp-content/uploads/2016/12/conocemos-los-prejuicios-y-estereotipos-para-evitar-la-discriminacion.pdf>
- Kaluf F., C. (2005), *Diversidad Cultural. Materiales para la formación docente y el trabajo de aula*. Volumen III. Santiago, Chile. Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura. Proyecto financiado por la Fundación Ford.
- Moreno Feliu, P. (2010), *Encrucijadas antropológicas*. Madrid. Editorial Universitaria Ramón Areces
- Singer, P. (2011), *Liberación animal: El clásico definitivo del movimiento animalista*. Taurus

Imágenes extractadas de:

- <https://arasaac.wordpress.com/personas-que-utilizan-arassac/>
- <https://hipertextual.com/2017/05/inarritu-convierte-a-los-espectadores-en-migrantes-con-realidad-virtual>
- [https://elpais.com/ccaa/2017/03/16/catalunya/1489671388\\_901239.html](https://elpais.com/ccaa/2017/03/16/catalunya/1489671388_901239.html).
- <http://civicayurbanidadseptimo.blogspot.com/2015/05/pluralidad-identidad-y-valoracion->
- <http://musikprotesta.blogspot.com/2015/03/planeta-tierra-sos.htm>
- <http://henryernestoperezballenblog.blogspot.com/2010/04/dar-la-mano-sus-significados.html>
- <https://fc-abogados.com/es/derechos-fundamentales-en-la-republica-dominicana-2/>
- [https://elpais.com/ccaa/2016/02/22/madrid/1456166705\\_738652.html](https://elpais.com/ccaa/2016/02/22/madrid/1456166705_738652.html)
- <http://images.cdn-el tiempo.com/bogota/becas-para-hombres-que-quieren-estudiar-ballet/16573255>

## UNIDAD 6: COMUNICACIÓN EFECTIVA

- Bach, E. y Forés, A. (2010). *La asertividad para gente extraordinaria*. Barcelona: Plataforma.
- De Bono, E. y Diéguez, R. D. (1988). *Seis sombreros para pensar*. Barcelona: Granica.
- Dugger, J. (2006). *Escucha eficaz, la clave de la comunicación*. Madrid: F C Editorial.
- Monjas Casares, I., de Benito Pascual, M. P., Elices Simón, J.A., Francia Conde, M. V. y García Larrauri, B. (2007). *Cómo promover la convivencia*. Madrid: CEPE.
- Ortiz Crespo, R. (2008). *Aprender a escuchar*. Madrid: Lulu.
- Rosenberg, M. B. (2000). *Comunicación no violenta*. Barcelona: Urano.
- Salomé, J. y Galland, S. (1996). *Si me escuchará me entendería*. Santander: Sal terrae.
- Smith, M. J. (2017). *Cuando digo no me siento culpable*. Madrid: DEBOLSILLO.

Vargas, L.V., de Núñez G.B. y Marfán, M. (1997). *Técnicas participativas para la educación popular*. Chile: CIDE.

Imágenes extractadas de:

[www.educapanama.edu.pa](http://www.educapanama.edu.pa)

[www.patdies.wordpress.com](http://www.patdies.wordpress.com)

[www.sp.depositphotos.com](http://www.sp.depositphotos.com)

[www.canstockphoto.es](http://www.canstockphoto.es)

## UNIDAD 7: EL CONFLICTO EN POSITIVO

Cornelius, H, y Faire, S. (1995). *Yo gano tú ganas. Cómo resolver los conflictos creativamente*. Madrid: Gaia.

De Heredia, R. A. S. (2003). *Aprender del conflicto. Conflictología y educación*. Barcelona: Graò.

De Murguía, B. M. (1999). *Mediación y resolución de conflictos. Una guía introductoria*. México: Paidós.

Fisher, R., Kopelman, E., y Kupfer Schneider. A. (1999). *Más allá de Maquiavelo: Herramientas para afrontar conflictos*. Barcelona: Granica.

Lederach, J.P. (2000). *El abecé de la paz y los conflictos*. Madrid: Catarata.

Peña Ruiz de Arcaute, T. (Productora) (2018) *Ejemplo de sesión de Mindfulness*. Audio. Bilbao

Redorta, J. (2007). *Entender el conflicto: La forma como herramienta*. Barcelona: Paidós.

Vinyamata, E. (1999). *Manual de prevención y resolución de conflictos: Conciliación, mediación, negociación*. Barcelona: Ariel.

Imágenes extractadas de:

[www.ciudd1524.blogspot.com](http://www.ciudd1524.blogspot.com)

## UNIDAD 8: MIS RELACIONES FAMILIARES

Aylwin, N. y Solar, M. O. (2002). *Trabajo social Familiar*. Santiago de Chile. Editorial Universidad Católica de Chile. 155p.

Baumrind, D. (1967). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, 43-88.

Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, 4, 1-103.

Baumrind, D. (1996). Necessary distinctions. *Psychological Inquiry* 8 (3), 176-229.

Baumrind, D. (1997). Necessary distinctions. *Psychological Inquiry* 8 (3), 176-229.

Cardoso, V. (2016) *Domina tu voluntad: entrena tu cerebro para conseguir tus metas*. La esfera de los libros. Madrid: Palmyra.

Ceballos, E. y Rodrigo, M. J. (1998). *Las metas y estrategias de socialización entre padres e hijos*. En M. J.

- Rodrigo y J. Palacios (Coords.), *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza.
- Garzón, A. (2012). Incorporación y adaptación del sistema de creencias postmodernas. *Psicothema*, 24(3), 442-448.
- Garzón, A. (2014) Cambios políticos y sociales de la familia. *Psicología Política*, 49(20), 27-57.
- Gervilla, A. (2008). *Familia y Educación Familiar; Conceptos clave, situación actual y valores*. Madrid: Narcea.
- Iglesias de Ussuel, J.; Meil, G. (2001). *La política familiar en España*. Barcelona: Ariel.
- Jelin, E., (1998). *Pan y afecto*. Buenos Aires. FCE.
- Martínez- Gonzalez, R.A. (1996). *Familia y Educación. Fundamentos teóricos y metodológicos*. Oviedo, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Oviedo.
- Martínez-Monteaegudo, M.C., Estévez, E. e Inglés, C. (2013). Diversidad familiar y ajuste psicosocial en la sociedad actual. *Revista internacional on-line*, 17(6). Recuperada el 15 de enero de 2016 de <http://hdl.handle.net/10401/6171>
- Musitu, G. y Herrero, J. (1994). La familia: Formas y funciones. En G. Musitu y P. Allat (Comps.), *Psicosociología de la familia*, (pp. 17-46).Valencia: Albatros.
- Musitu, G., y Cava, M.J. (2001). *La familia y la educación*. Barcelona: Octaedro.
- Myers, R. (1994). *Prácticas de crianza*. Bogotá: CELAM-UNICEF.
- Posada, A., Gómez, J. y Ramírez, H. (2008). Crianza humanizada: una estrategia para prevenir el maltrato infantil. *Acta Pediátrica de México*, 29(5), 295-305.
- Rodrigo, M. y Palacios, J. (1998) *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial.
- Roa, L y del Barrio, V. (2002). Cuestionario de percepción de crianza para niños y adolescentes. *Psicología educativa*, 8(1), 37-35.
- Sanz, J., Pont, M. J., Alvarez, C., González, H., Jociles, M. I., Konvalinka, N.,...Romero, E. (2013) Diversidad familiar: apuntes desde la antropología social. *Revista de Treball Social*, 198, 30-40.
- Staggenborg, S. (1998). *Gender, Family and Social Movements*. Londres: Pine Gorge.

Imágenes extractadas de:

<https://i.pinimg.com/originals/0a/a2/98/0aa298fe9c915e87b029c6668d04b4cc.jpg>

<http://journalsinsix.blogspot.com/2016/05/ariellas-story-poem1-family-family-like.html>

<http://www.miperiodicodigital.com/2018/grupos/losbalmitos30-35/los-valores-familia-1265.html>

<http://www.latribuna.hn/2017/02/15/nadie-pierde-dar-amor-pierde-quien-no-sabe-recibirlo/>

<https://medium.com/@rezendefonseca/tolerância-e-instrução-6bf2b60fd13b>

[https://fr.pngtree.com/freebackground/hand-stomach-human-hands\\_497195.html](https://fr.pngtree.com/freebackground/hand-stomach-human-hands_497195.html)

## UNIDAD 9: MI ENTORNO

- Ballano, E., Suarez, A., Perez, S., Herrera, M. (2015). *Programa de Intervención, sensibilización y reeducación en competencias sociales*. PROBECO. Documentos Penitenciarios 11. Madrid:

Ministerio del Interior, Secretaría General Técnica.

Barnett, E. y Casper, M., (2001). A definition of "Social Environment", *American Journal of Public Health*, 91 (3), 465a-465.

Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2014). *Diccionario de la lengua española*. (23.ª edición). Madrid. Espasa.

Imágenes extractadas de:

[https://www.ivoox.com/empoderamiento-o-fortalecimiento-audios-mp3\\_rf\\_345987\\_1.html](https://www.ivoox.com/empoderamiento-o-fortalecimiento-audios-mp3_rf_345987_1.html)

[https://www.300hours.com/articles/how-to-prevent-and-minimize-cfa-exam-anxiety#.W\\_6dA9hMUdU](https://www.300hours.com/articles/how-to-prevent-and-minimize-cfa-exam-anxiety#.W_6dA9hMUdU)

<https://www.consejosgratis.net/wp-content/uploads/2014/05/mensajes-para-cuidar-la-naturaleza.jpg>

<https://ecoaguablog.wordpress.com/2015/11/16/como-economizar-agua/>

<https://medium.com/@rochpatry/stop-talking-about-your-idea-put-it-in-place-55307f36836b>

<https://medium.com/neurotrix/como-se-inscrever-no-clube-da-inteligencia-5c49cd8bdd52>

<https://es.calameo.com/books/005453246266c405bd095>

<https://www.zupermar.com/ES/Cesuras/1508790319352999/La-Huerta-de-Ant%C3%ADa>

<http://ecologiayteoriaambientalvillate.blogspot.com/>

<https://somvalors.com/blog/2018/01/17/3-meatless-day-o-dia-sense-carn/>

<https://deskgram.net/explore/tags/saludAmbiental>

<https://www.pinterest.es/pin/539587599100306591/>

## UNIDAD 10: MI MUNDO LABORAL

Alcantara, A. (2013). *Empleo 2.0. no es buscar oportunidades, es hacer que te encuentren*. Santa Cruz de Tenerife. Labour Plus. Ilterreg IVC.

Alcantara, Alfonso (2009) 8 píldoras de motivación para encontrar trabajo (en línea). Recuperado de:

<https://www.yoriento.com>

Echenique, Mar. (Sin fecha). *Guía para la orientación laboral de colectivos vulnerables*. Cruz Roja Española. Mar Echenique. Madrid.

Infoempleo Adecco. (2017) *Informe oferta y demanda de empleo en España 2016*. (2017). Madrid.

Recuperado de: <https://adecco.es/wp-content/uploads/2017/11/Informe-Infoempleo-Adecco.-Oferta-y-demanda-de-empleo.pdf>

Jiménez, M. (2013). *Guía metodológica de la inserción laboral de las personas en situación de vulnerabilidad*. Madrid. AEPN ESPAÑA.

O'dalaigh, C. (1998). *Work, qualificatio and competences*. Presentación en la IVTO. Conference: Education and Word. San Pablo.

Palací, F. (coord.). (2008). *El nuevo mercado laboral. Estrategias de inserción y desarrollo personal*. España. Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Salanova, M; Prieto, F y Peiró, J.M. (1993). *El significado del trabajo: Una revisión de la literatura*. En J.M. Peiró; F. Prieto; M. J. Bravo; P. Ripoll; *el primer empleo: el significado del trabajo y su medida*. Valencia. Nau Llibres.

Vargas, F. (2000). De las virtudes laborales a las competencias clave: un nuevo concepto para antiguas demandas. *Boletín Técnico Interamericano de Formación Profesional*, 149, 9-23.

Imágenes extractadas de:

<https://www.ohlalacomunicacio.com/gestionar-comunicacion-de-crisis/a-businessman-holding-a-phone-message-icon-illustration-in-vectors-2/>

<https://blog.sparksgroupinc.com/client/archive/2015/12>

<http://frenys.com/post/6171274-la-manera-mas-efectiva-de-hacerlo-es-hacerlo/>

<http://noticias.universia.com.ar/tag/Sector/>

<https://medium.com/@rezendefonseca/tolerância-e-instrução-6bf2b60fd13b>

<https://www.oficinaempleo.mx/blog/10-preguntas-que-debes-contestar-correctamente-para-ser-contratado/>

[http://desktop.beiruting.com/LifeStyle/Thailand\\_Style/845](http://desktop.beiruting.com/LifeStyle/Thailand_Style/845)

---

<sup>i</sup> El número de jornadas límite será establecido en las instrucciones internas de la Secretaría General de Instituciones Penitenciarias.