



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

PROMOCIÓN DE ACTITUDES RESILIENTES EN ADOLESCENTES USUARIOS DEL PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN SOCIAL

AUTOR/A: NATALIA SIEIRA BARRIO

TUTOR/A: JESÚS ORTEGO

Palencia, a 10 de Junio de 2015.

UVa

PA-
LEN-
CIA

ÍNDICE

0- RESUMEN/ ABSTRACT	3
1- INTRODUCCIÓN	4-6
2- CONTEXTUALIZACIÓN	6-7
2.1 MARCO INSTITUCIONAL EN EL QUE SE DESARROLLA EL PROYECTO	6-7
2.2 OBJETIVOS DE LA ASOCIACIÓN	7-8
3- MARCO TEÓRICO	8-21
3.1 EXPOSICIÓN DE MOTIVOS	8-9
3.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9- 21
▪ - Terapia Centrada en las Soluciones. (TCS)	9- 10
▪ - La terapia grupal	10-11
▪ - El concepto y el origen de la resiliencia	11-14
- CONSTRUCCIÓN DE LA RESILIENCIA	14-16
- LOS PILARES DE LA RESILIENCIA	16-19
- Adolescencia y Resiliencia	19-21
4- DESARROLLO DEL PROYECTO	21-42
4.1 Denominación y naturaleza del proyecto	21-22
4.2 ¿Qué es una actitud?	22-23
4.3 Objetivos	23- 21
4.4 Destinatarios	25- 26
4.5 Instrumentos de medicion	26
4.6 Lugar de realización	26-27
4.7 metodología	27-28
4.8 Actividades	28-38
4.9 Temporalización	38-39
4.10 Recursos o medios	39-40
4.11 EVALUACIÓN DEL PROYECTO	40-42
5- CONCLUSIONES Y VALORACIÓN FINAL	42- 43
6- FUENTES DOCUMENTALES	44- 47

7- ANEXOS

48-101

ANEXO 1: ÁMBITO DE ACTUACIÓN DEL PEF	48-49
ANEXO 2: ESTRUCTURA DEL PEF	50
ANEXO 3: TIPO DE INTERVENCIÓN DEL PEF	51-55
ANEXO 4: MARCO LEGAL QUE JUSTIFICA LA INTERVENCIÓN	56
ANEXO 5: PRESUPUESTOS DE LA TERAPIA CENTRADA EN LAS SOLUCIONES (TCS)	57-58
ANEXO 6: MODELO DE GROBERT	59-60
ANEXO 7: GUÍA DE CONSEJOS PARA PADRES	61
ANEXO 8: CONSENTIMIENTO DE PADRES	62
ANEXO 9: PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA Y LOS TERAPEUTAS	63
ANEXO 10: LA TELARAÑA	64
ANEXO 11: ESCALA DE RESILIENCIA SV-RES	65-67
ANEXO 12: CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA	68
ANEXO 13: ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG	69
ANEXO 14: CONSOLIDANDO EL GRUPO	70
ANEXO 15: EL BINGO LOCO	71
ANEXO 16: CAJITA DE MÚSICA	72
ANEXO 17: EL COLLAGE	73
ANEXO 18: CAJA DE CARICIAS	74
ANEXO 19: PREGUNTA ESCALA	75-76
ANEXO 20: FÓRMULA DE PRIMERA SESIÓN	77
ANEXO 21: VIDEO FORUM DE ALBERT ESPINOSA	78
ANEXO 22: FIJAOS EN QUÉ MOMENTOS...	79
ANEXO 23: TEATRO FORUM Y DINÁMICAS ESTRUCTURALES	80
ANEXO 24: ROL- PLAYING ME COMUNICO	81
ANEXO 25: LISTA DE CONSEJOS	82
ANEXO 26: MURAL DE CONSEJOS	83
ANEXO 27: RELATO DEL PATITO FEO	84
ANEXO 28: APRECIATIVE INQUIRY	85
ANEXO 29: TÉCNICA DE RELAJACIÓN 5,4,3,2,1	86
ANEXO 30: RELAJACIÓN AQUÍ- ALLÍ	87-88
ANEXO 31: PREGUNTA ESCALA (VARIANTE)	89
ANEXO 32: TAREA DEL AMULETO	90
ANEXO 33: TRES DESEOS PARA ENFRENTARSE A LA VIDA	91
ANEXO 34: BOTE MEDICINAL	92
ANEXO 35: GINKANA	93
ANEXO 36: CRONOGRAMA	94-97
ANEXO 37: RECURSOS ECONÓMICOS	98
ANEXO 38: EVALUACIÓN	99
A38-1 EVALUACIÓN INICIAL	99
A38-2 EVALUACIÓN PROCESUAL	100
A38-3 EVALUACIÓN FINAL	101

0- RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado desarrolla una breve aproximación teórica sobre el concepto de resiliencia y promueve la necesidad de desarrollar intervenciones de carácter integral con los menores usuarios del Punto de Encuentro Familiar. En este sentido, se plantea un programa concreto de promoción de actitudes resilientes que pretende actuar como referente en otros contextos de intervención social con menores en riesgo.

Palabras clave: Resiliencia y adolescencia, programa de resiliencia, Resiliencia y Punto de Encuentro Familiar, Promoción de resiliencia, Resiliencia en contextos de riesgo.

1- ABSTRACT

The present end-of-degree project develops a brief theoretical approach about the concept of resilience and advocates the need for developing comprehensive interventions with children and adolescents users of the Family Meeting Point. Accordingly, a specific programme of resilient attitudes promotion purporting to act as a benchmark in other contexts of social intervention with children and adolescents at risk is posed.

Key words: resilience and adolescence, resilience programme, resilience and Family Meeting Point, resilience promotion, resilience in contexts of risk.

1-INTRODUCCIÓN

El objetivo general de este trabajo de fin de grado, es generar un programa de intervención con adolescentes en el contexto del PUNTO DE ENCUENTRO FAMILIAR DE PALENCIA, en el que desarrollé mi labor profesional durante tres años. En este sentido, he podido observar la existencia de numerosos casos de menores en riesgo social. Por un lado, porque viven en condiciones adversas o contextos empobrecidos y por otro porque el propio proceso de separación de los padres (modelos de referencia más importantes para los niños) les posiciona en una situación adversa, en la que en la mayoría de las ocasiones, los niños sufren dificultades que les afectan en su desarrollo integral. Además, a lo largo de mis múltiples intervenciones, observé la necesidad de potenciar recursos en los propios menores, para ayudarles a enfrentarse o superar situaciones conflictivas que en muchas ocasiones, no vamos a poder mitigar, a pesar de realizar numerosas intervenciones con los progenitores.

Como se irá descubriendo a medida que avanza el proyecto, el perfil de las familias usuarias del Punto de Encuentro Familiar, contempla diversos aspectos que pueden ser indicadores de situaciones de riesgo para los menores, tales como: Conflictos familiares, dificultades económicas, situaciones de violencia familiar, abuso de sustancias tóxicas, procesos de separación... etc. Estas situaciones conllevan la necesidad de una elaboración psicológica por parte de los menores, lo que justifica la necesidad de desarrollar **un programa de resiliencia con adolescentes**.

¿Por qué esta intervención y no otra? Porque muchos son los programas existentes que tienen como objetivo abordar el problema de las separaciones con hijos, no obstante, estos se basan en la intervención directa con los progenitores, a través de la facilitación de pautas de carácter psico- educativo mediante escuelas de padres, mediación...etc. En relación a esto, se ha observado una carencia respecto a la existencia de programas de intervención con menores de padres separados, habiendo quedado este colectivo relegado a un segundo plano de la intervención. En este sentido, cuando introduces en el buscador de “google” las palabras:”resiliencia en adolescentes”, obtenemos 220.000 resultados, mientras que si centras la búsqueda con las palabras: “escuela de padres”, los resultados se convierten en 45.400.000. Además de esta

diferencia significativa en cuanto al número de resultados encontrados, no se ha encontrado ningún proyecto que trabaje de manera concreta la resiliencia con los menores usuarios del Punto de Encuentro Familiar, pudiendo ser este un proyecto modelo para mejorar las buenas prácticas de los profesionales del PEF.

Se debe añadir que muchos de los artículos de investigación sobre resiliencia, se basan en el análisis de casos concretos, detección de experiencias vitales estresantes y estudios de corte inferencial en el que tratan de relacionar algunos factores de protección como predictores de actitudes resilientes en jóvenes. En cambio, son pocos los programas basados en la prevención o facilitación de recursos a menores para que a pesar de que puedan vivir situaciones adversas, tengan herramientas para enfrentarlas y sobrellevarlas del modo más saludable posible. En este último sentido, destaca el programa de resiliencia PENN (PRP) que tiene como objetivo aumentar la capacidad para enfrentarse a los problemas de la vida diaria, a través de la identificación de recursos y fortalezas personales.

Este proyecto está abordado desde el enfoque sistémico y la filosofía centrada en las soluciones y desde el mismo, se pretende colaborar con los menores, para que sean capaces de buscar en el medio social y en ellos mismos, recursos que les permitan desarrollar la capacidad de enfrentarse a situaciones adversas y salir psicológicamente sanos de ellas, generando de este modo, nuevos factores de protección y potenciando los ya existentes.

El proyecto presenta una estructura delimitada por cuatro módulos que se describen a continuación:

El primero de los módulos, está destinado a la primera fase: La de captación de participantes. El objetivo principal, será formar un grupo de ocho o diez adolescentes comprendidos entre los 12 y los 15 años.

El segundo módulo, se dedica al conocimiento y la cohesión grupal de los participantes seleccionados, puesto que será de gran importancia que el grupo se mantenga en el tiempo y pueda desarrollarse una intervención de principio a fin.

En el tercer módulo, se trabaja sobre el concepto de resiliencia y se desarrollan de manera detallada las diversas actividades planteadas para que los menores aprendan nuevas habilidades y recursos para “sobrevivir” en su realidad.

Por último, se dedicará un último módulo a la evaluación de los resultados. Sabiendo que es una parte fundamental en el desarrollo de un proyecto. Para ello se contará con tres pruebas psicométricas que se realizarán de manera per y post- test para medir cuantitativamente los cambios que puedan derivarse de la participación en el programa.

2- CONTEXTUALIZACIÓN

2.1 MARCO INSTITUCIONAL DEL PEF

El proyecto se desarrolla en el Punto de Encuentro familiar (PEF) de Palencia, gestionado por la asociación para la Protección del Menor en los Procesos de Separación de sus Progenitores (APROME) y la Junta de Castilla y León. APROME es una entidad sin ánimo de lucro, de carácter social y ámbito nacional, fundada en 1994 con la finalidad de ofrecer asesoramiento y mediación a las familias en proceso de separación o divorcio, teniendo siempre presente el interés superior del menor, con el propósito de favorecer el bienestar de los niños que tengan que afrontar la separación de sus progenitores y prevenir situaciones de violencia, propiciando que la patria potestad se ejerza siempre en beneficio de los hijos.

Los Puntos de Encuentro Familiares (PEF), son espacios neutrales idóneos para favorecer el derecho fundamental del niño/a a mantener las relaciones con sus familias, cuando en una situación de separación y/o divorcio o acogimiento familiar, o en otros supuestos de interrupción de la convivencia familiar, el derecho de visita se ve interrumpido o es de cumplimiento difícil o conflictivo. Los PEF son de carácter gratuito y su intervención, en principio, es de carácter temporal, al entender que las familias a lo largo del proceso, deben asumir su responsabilidad parental. En este sentido, los diferentes profesionales tratan de dotar a los progenitores y a los hijos para

que las relaciones mejoren y permitan que, en el futuro, los encuentros puedan llevarse a cabo en los hogares familiares con plena autonomía e independencia contribuyendo al buen desarrollo afectivo y emocional del menor.

(APROME, 2009) (Asociación para la Protección del Menor en los Procesos de Separación de sus Progenitores, s.f.)

2. 2 OBJETIVOS DE LA ASOCIACIÓN

Dentro del contexto del PEF, se encuentran los siguientes objetivos generales:

- Facilitar el encuentro del menor con sus progenitores no custodios y/o la familia biológica garantizando sus intereses en situaciones de conflicto.
- Establecer en las familias en situación de ruptura de la convivencia familiar, los vínculos necesarios para un buen desarrollo psíquico, afectivo y emocional del menor.
- Garantizar que el cumplimiento del régimen de visitas no suponga una amenaza para la seguridad del menor y prevenir la violencia doméstica.
- Preparar a los progenitores y familias biológicas y acogedoras para conseguir autonomía y poder mantener las relaciones con los menores sin depender de este servicio.

Los objetivos específicos son:

- Facilitar un lugar adecuado para llevar a cabo las visitas en caso de dificultades de espacio (carencia de domicilio adecuado) y apoyar para remover los obstáculos que impiden llevarlas a cabo de forma normalizada.
- Mantener la relación con el progenitor no custodio o con la familia extensa de éste cuando existan dificultades al respecto.
- Facilitar y favorecer los acuerdos en cuanto a la atención, régimen de visitas, contactos de ambos padres con sus hijos, devolviendo a ambos progenitores la responsabilidad sobre sus problemas y su vida familiar y personal.
- Mejorar la capacidad de los padres u otros familiares para resolver los conflictos relativos a los hijos (nietos o sobrinos en su caso...) en el futuro.

- Ayudar a mejorar las relaciones paterno-materno/filiales y las habilidades parentales en relación a la crianza de los hijos cuando sea necesario.
- Disponer de información fidedigna sobre las actitudes y aptitudes parentales que ayude a defender y/o proponer en otras instancias administrativas o judiciales los derechos del niño.

* Para mayor conocimiento del funcionamiento del PEF, en el apartado de anexos, se adjuntan aspectos relacionados con: **El ámbito de actuación del PEF¹, La estructura del PEF² y el tipo de intervención del PEF³.**

3- MARCO TEÓRICO

3.1- EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

En cuanto a los aspectos individuales y familiares, tal y cómo se ha expuesto con anterioridad, el Proyecto está dirigido a pre-adolescentes y adolescentes en Puntos de Encuentro Familiar, por lo que es necesario analizar las características específicas tanto del colectivo, como del contexto en que se desarrolla.

La adolescencia es la etapa de transición entre la infancia y la vida adulta. Es complicado establecer una franja de edad exacta en la que se desarrolla la misma, no obstante, la Organización Mundial de la Salud, considera que esta etapa transcurre desde los 10 a los 19 años.

Algunos psicólogos dirán que la adolescencia empieza a los 14 años y otros mantienen que termina a los 21. Debido a la evolución de la sociedad, la mayoría de los autores coinciden con el planteamiento de entender la adolescencia entre los 12 y los 18 años. Cada vez son más los autores que reconocen una etapa denominada pre-adolescencia. Sería lo que otros autores llaman adolescencia temprana. Es conocido que

¹ Ver ANEXOS 1

² Ver ANEXOS 2

³ Ver ANEXOS 3

en esta etapa, los menores tienen unas características específicas y el autoconcepto y la autoestima de los mismos, puede verse mermada debido a los diversos cambios que experimenta este colectivo.

Por otro lado, como ya se ha expuesto anteriormente, el proyecto va dirigido a menores inmersos en una situación familiar conflictiva, al estar sumidos en el proceso de separación entre sus progenitores. Todo esto, unido a las propias dificultades que acompañan a la adolescencia, puede repercutir en su desarrollo psico-social, al generar sentimientos en los menores de irritabilidad, ansiedad, inquietud, miedo, depresión... etc.

En lo relativo a los aspectos legales, como se señala a continuación, existe un **marco jurídico**⁴ que regula las actuaciones de atención y protección a la infancia en los PEF por lo que el desarrollo de un proyecto para la promoción de la resiliencia en este contexto, está justificado.

3. 2- FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El proyecto está fundamentado en un marco teórico concreto que se explica a continuación de forma detallada:

- **Terapia Centrada en las Soluciones. (TCS)**

La TCS es una modalidad de terapia breve desarrollada en el Brief Family Therapy Center de Milwaukee por Steve de Shazer, Insoo Kim Berg y su equipo. (de Shazer, 1985, 1988, 1991, 1994; de Shazer, 1985, 1988, 1991, 1994; de Shazer, 1985, 1988, 1991, (de Shazer, 1985, 1988, 1991, 1994; de Shazer, Berg, Lipchik, Nunnally, Molnar, Gingerich, y Weiner-Davis, 1986; O'Hanlon y Weiner-Davis, 1989). Sus premisas teóricas y planteamientos técnicos están muy influidos por el trabajo terapéutico de Milton H. Erickson, así como por el enfoque clínico desarrollado en el Mental Research Institute de Palo Alto (Fisch, Weakland y Segal, 1982).

⁴ Ver ANEXOS 4

La filosofía de lo centrado en soluciones, ve la terapia como un contexto para renegociar significados. De esta forma la persona puede comenzar a visualizarse a sí mismo desde una postura de posibilidades que le permita desvincularse de aquella etiqueta que lo imposibilita.

La idea central de la TCS es que las personas tienen recursos. Por muy complicada que parezca la situación, las personas ya hacen pequeñas cosas que les ayudan a resolver sus problemas, o tal vez sólo están pensando en hacerlas, o quizás ni siquiera lo están pensando pero podrían hacerlo si se lo propusieran.

El terapeuta centrado en soluciones trata de facilitar que se amplíen las cosas que ya funcionan, que se lleven a la práctica lo que sólo son intenciones o que se descubran posibles formas de actuar que puedan ser útiles. Usando para todo ello cualquier aspecto que “suene” a recurso: cualidades personales, puntos de vista, sentimientos, relaciones interpersonales o ilusiones.

Pensar en que las personas tienen recursos parece conducirnos a posiciones en las que el terapeuta se desprende de su autoridad para convertirse en un facilitador. 1

La TCS⁵ se basa fundamentalmente en el uso de dos líneas de trabajo: proyección al futuro y trabajo con excepciones (de Shazer, 1988, O`hanlon y Weiner- Davis, 1989). La primera consiste en imaginar con los clientes un futuro en el que el problema haya desaparecido, lo que nos permite establecer objetivos y facilitar que las personas se pongan en disposición de conseguirlo; la segunda tiene que ver con detectar avances, ampliarlos y atribuirlos a lo que los clientes están haciendo, pensando o sintiendo (Atribución de control interno). (Beyebach, 1995; Rodríguez Morejón y Beyebach, 1994).

▪ **La Terapia Grupal**

Sheidlinger P. (1983) y Slavson, S.R. (1953, definen la psicoterapia de grupo como un campo específico en el ámbito de las psicoterapias. Es una realidad condicionada, planificada estrictamente por el terapeuta, con miras a un objetivo

⁵ En ANEXOS 5, se encuentran otros presupuestos básicos de la TCS.

terapéutico que tiene en cuenta la conveniencia de ese grupo. Se organizan en un tiempo y espacios determinados.

El principio del trabajo grupal en la Terapia Centrada en Soluciones(TCS) se basa principalmente en:

- Centrarse en el cambio y en las posibilidades de cambio, entender cómo se produce un pequeño cambio que a su vez genera nuevos cambios de mayor envergadura. Los ejemplos de cambios positivos aumentan la posibilidad de éxito.
- Crear objetivos en el grupo pues aumenta la motivación. También es importante que el nombre que tenga el grupo sea una manera de definirse positivamente.
- Basarse en las fortalezas, habilidades y recursos. El grupo crea su propia historia y para esto utilizar los recursos propios del grupo y destacar su honestidad, su apoyo, sentido del humor, etc.
- Buscar lo que está bien y lo que está funcionando. Conversaciones centradas en soluciones para llevar al grupo hacia lo que funciona.
- Ser respetuosamente curiosos. Realizar preguntas sobre objetivos, pregunta milagro, preguntas sobre excepciones, preguntas de afrontamiento, preguntas de escala, crear cooperación y colaboración, usar humor y creatividad.
- Utilizar la cooperación y colaboración.
- Usar el humor y la creatividad ayuda a pensar con claridad, de forma creativa y global.

▪ **El concepto y origen de resiliencia**

El concepto de resiliencia se viene estudiando aproximadamente desde los últimos 50 años, su origen proviene del latín de la palabra resilio que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar (Becoña, 2006).

El origen de los trabajos sobre resiliencia se remonta a la observación de comportamientos individuales de superación que parecían casos aislados y anecdóticos y al estudio evolutivo de niños que habían vivido en condiciones difíciles. Uno de los primeros trabajos científicos que potenciaron el establecimiento de la resiliencia como tema de investigación fue el realizado por Werner y Smith (1982). Estos realizaron un estudio longitudinal durante casi tres décadas en Hawái, analizando una muestra compuesta por 698 niños que a pesar de haber estado sujetos a condiciones adversas, tuvieron desarrollos sociales exitosos. En este estudio se concluyó que el 80% de los mismos habían evolucionado positivamente convirtiéndose en adultos competentes y bien integrados.

No obstante, Werner y Smith (1982) observaron que todos los sujetos que habían resultado resilientes tenían por lo menos, una persona (familiar o no) que los había aceptado en forma incondicional, independientemente de su temperamento, su aspecto físico o su inteligencia. Necesitaban contar con alguien y, al mismo tiempo, sentir que sus esfuerzos, su competencia y su autovaloración eran reconocidos y fomentados (p. 35).

Además Werner y Smith (1982) sostienen que todos los estudios realizados en el mundo acerca de los niños desgraciados, comprobaron que la influencia más positiva para ellos era una relación cariñosa y estrecha con un adulto significativo.

Este estudio longitudinal, cuestionó la creencia tradicional fuertemente establecida de que una infancia infeliz determina el desarrollo posterior del niño hacia formas patológicas de la personalidad y la conducta. Actualmente, otros estudios con menores resilientes han demostrado que son suposiciones sin fundamento científico y que un niño herido no está necesariamente destinado a ser un adulto fracasado. (Vera, Carbelo & Vecina 2006) No obstante, es necesario que el menor, cuente con unos recursos mínimos que le ayuden a sobreponerse tras estos factores vitales perturbadores.

Algunos autores refieren la resiliencia como el sobreponerse a las situaciones adversas y salir fortalecidos de ella, y otros, a la idea de salir inalterados de ella. A continuación, se rescatan diversas definiciones del concepto de resiliencia que pueden ayudar al lector a familiarizarse con el término:

De acuerdo con Cyrulnik (2003) este término proviene de las ciencias físicas y de la mecánica, haciendo referencia a la capacidad que tiene un material de recobrar su forma o estructura original después de haber sufrido un golpe o de haber sido sometido a altas presiones.

Esta definición utilizándola desde un punto de vista psicológico hace referencia a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanas y con éxito (Rutter, 1993)

Bernard, define la resiliencia como la capacidad de un individuo de reaccionar y recuperarse ante adversidades, que implican un conjunto de cualidades que fomentan un proceso de adaptación exitosa y transformación a pesar de los riesgos y las adversidades. (Bernard, 1996)

Cyrulnik menciona que a través del proceso de construcción de la subjetividad (del yo) y de las relaciones de vínculo seguro establecidas, el individuo estará capacitado para que en el futuro pueda iniciar un proceso de resiliencia frente a situaciones adversas. Además rescata la potencialidad del ser humano cuando éste se encuentra en una situación traumática, es decir, el individuo no se encuentra determinado por los sucesos de su pasado sino que, de acuerdo con la concepción de resiliencia, tiene la posibilidad de continuar su desarrollo y sanar las fracturas sufridas en su personalidad a causa del evento traumático. Para esto, necesita la presencia de dos elementos fundamentales en el proceso de resiliencia: vínculo y sentido. Un ejemplo de esto es el planteado por Cyrulnik con base en la historia de vida de Marilyn Monroe, quien “jamás pudo encontrar ni vínculo ni sentido. Sin vínculos y sin historia ¿cómo podríamos convertirnos en nosotros mismos?” (Cyrulnik, 2003)

“La estrategia de resiliencia consistiría en aprender a expresar de otro modo la propia vida emocional (...) la acción coordinada y la expresión de su mundo íntimo por medio del comportamiento ya sean a través de imágenes o de palabras que lleven al individuo a recuperar el control de sus emociones” (Cyrulnik, 2003). Esto no quiere decir que la herida desaparezca totalmente, lo que ocurre es que ésta lo acompaña sin seguir causando el mismo daño que causó en un principio, en este

concepto se basa también el conocido modelo de psicoterapia EMDR: “desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares”.

“De acuerdo con el modelo de resiliencia, cuando un individuo de cualquier edad sufre una adversidad, en principio se pone en contacto con ciertos rasgos propios y ambientales que amortiguan esa adversidad” (Henderson y Milstein, 2003, p. 23). Si cuenta con suficiente *protección*, el individuo se adapta a la dificultad sin experimentar una ruptura significativa en su vida, que le permite permanecer en una zona de bienestar (homeostasis), o avanzar a un nivel de mayor resiliencia debido a la fortaleza emocional y los saludables mecanismos de defensa desarrollados en el proceso de superar la adversidad.

A pesar de las diferencias en terminología, la resiliencia puede entenderse como un proceso. En este sentido, se entiende la resiliencia como un constructo dinámico que incluye una amplia clase de fenómenos implicados en las adaptaciones exitosas en el contexto de amenazas significativas para el desarrollo (cfr. Villalba, 2003). La resiliencia, a pesar de que requiere una respuesta individual, no es una característica individual, pues está condicionada tanto por factores individuales como ambientales, emergiendo de una gran heterogeneidad de influencias ecológicas que confluyen para producir una reacción excepcional frente a una amenaza importante.

▪ **Construcción de la Resiliencia**

Cyrułnik et. al (2004) afirma que la resiliencia de un niño se construye en la relación con el otro, mediante una labor de punto que teje el vínculo, tejer la resiliencia.

La resiliencia no resulta de suma de factores internos y externos, sino de su interacción permanente, que teje el destino de una vida. Implica un deber de reconocer y favorecer las capacidades del niño para desarrollarse. Muestra la importancia estructuradora de la confianza. Los seres humanos necesitamos de la confianza de los demás en nosotros. Para un niño lo importante es verse reconocido, verse aceptado, sólo se puede ser uno mismo si alguien te confirma que te reconoce como persona.

En el caso de los jóvenes que han sido sometidos a situaciones traumáticas o que se han convertido en delincuentes, se puede lograr un trabajo de resiliencia cuando ellos encuentran a alguien que les asigne responsabilidades “en vez de amenazarles por sus provocaciones, en vez de darles lecciones de moral, cosa que les hace partirse de la risa, hay alguien que les dice a estos jóvenes *cuanto contigo*, por regla general, la consecuencia es una metamorfosis relacional, un cambio de trayectoria existencial. El compromiso social y el encuentro afectivo estabilizan a estos jóvenes y dan sentido a sus esfuerzos” (Cyrulnik, 2003).

Cuando el círculo relacional del menor comienza a ampliarse porque entra al colegio, escuela o simplemente interactúa con sus pares, el menor tendrá la posibilidad de encontrar sostén en tutores extrafamiliares, tutores que en gran medida, le proporcionan la esfera de la familia ampliada. Si un niño que se ha visto enfrentado a situaciones adversas, encuentra a un profesor, a un entrenador deportivo o a un compañero afectivo, que asuma el rol de tutor de resiliencia, es posible que pueda presentar un cambio resiliente significativo.

Uno de los elementos presentes en la construcción de sentido es *la narración*. Esta permite al individuo constituirse en individuo íntimo (con una intimidad susceptible a ser transmitida a otro), y le invita a que ocupe su propio sitio en el mundo humano y a que comparta su historia. La narración produce un doble efecto, Según Cyrulnik “en primer lugar, ejerce una función de identidad y en segundo lugar, porque posee la función de reorganizar las emociones.” (2003, p. 133). El resultado de este doble efecto hace que las narraciones íntimas o culturales faciliten la resignificación o redefinición de las situaciones psíquicamente traumáticas y la iniciación de procesos resilientes. Toda percepción de un acontecimiento exige de entrada un acto de absorción psíquica, y en cuanto el sujeto logre atribuirle un sentido se sentirá mejor, porque su mundo se volverá claro y orientado, lo que le permite saber qué es lo que tiene que hacer.

La narración permite revivir la emoción que ha provocado el pasado y a reorganizarla para convertirla en una representación de sí que resulte íntimamente aceptable. Un relato puede entenderse como una representación de actos provistos de sentido, una escenificación de secuencias de comportamientos, una disposición de imágenes reorganizadas por medio de palabras.

Según Cyrulnik “Todo relato es una herramienta con la que construimos el mundo. Y si nos sentimos mejor en ese mundo tan pronto como nos resulta posible ver lo que estamos haciendo en él, es porque la orientación, el sentido que atribuimos a lo que percibimos, nos hace abandonar lo absurdo y nos proporciona una razón” (2003, p. 139).

En cuanto al trauma, es necesario dar sentido a la fractura lo más pronto posible, para no permanecer en ese estado de confusión en el que no es posible decidir nada, porque no se comprende nada. Sin embargo, la representación del acontecimiento da la posibilidad de “convertir ese trauma en el eje de nuestra historia, en una especie de negro lucero de alba que nos indica la dirección. Cuando nuestra burbuja se desgarrar, perdemos nuestra protección. Desde luego, la herida es real, pero su destino no es independiente de nuestra voluntad, ya que nos resulta posible hacer algo con él” (Cyrulnik, 2003, p. 39). Esto significa reorganizar la experiencia traumática, darle sentido, en otras palabras, comenzar un trabajo de resiliencia.

▪ **Los pilares de la resiliencia.**

A continuación, se exponen algunos factores que contribuyen a la construcción de una actitud resiliente en personas que sufren situaciones adversas, según diversos autores.

❖ Edith Grotberg, de la Universidad de George Washington en EEUU, refiere que los tres pilares de la resiliencia son:

- Yo tengo: el menor comprende que tiene personas en quien confiar y en las cuales apoyarse, que lo guiarán y cuidarán de él.
- Yo soy/o estoy: se trata de que el menor aprenda a respetarse a él mismo y al prójimo, sea querido por los demás y esté dispuesto a responsabilizarse de sus actos.
- Yo Puedo, se refiere a la capacidad de poder hablar sobre sus cosas, de buscar soluciones a sus problemas o encontrar ayuda cuando la necesita.

- ❖ Para construir resiliencia, Bernard (1991) recomienda:
 - Brindar afecto y apoyo.
 - Establecer y transmitir expectativas elevadas y realistas que obren como incentivos eficaces.
 - Proporcionar oportunidades de participación significativa, que es conceder responsabilidad en la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Como vemos, según estos autores, algo fundamental para la construcción de resiliencia, es **contar con una figura de referencia que ofrezca un apoyo incondicional**, tal y cómo sostuvieron Werner y Smith (1982).

En la misma línea, la calidad de la interacción de la familia ha sido descrita como uno de los factores protectores externos al sujeto de mayor importancia (Florenzano y Valdés, 2005). Una dinámica familiar adecuada y unos padres sensibles y empáticos con los procesos del adolescente, permiten el desarrollo integral y satisfactorio de las potencialidades del joven (Florenzano y Valdés, 2005; Wolnitzky et al., 1989).

Elder y Conger, (2000) y Luthar y Zelazo, (2003), ponen de manifiesto que un clima familiar positivo y caracterizado por unos vínculos emocionales estrechos, funciona en el adolescente como factor de protección esencial ante el impacto negativo de los estresores vitales.

Otros estudios, ponen de manifiesto la importancia de factores personales en la construcción de la resiliencia, en este sentido, algunas investigaciones han puesto de manifiesto que **la autoestima** es una de las variables más valiosas para diferenciar adolescentes vulnerables de aquellos resilientes (Dumont y Provost, 1999), o bien, que explican en mayor grado la resiliencia (Demb, 2005).

Según refieren Bertrán, Noemí y Romero (1998), se ha observado un alto nivel de autoestima en niños de características resilientes, lo que se ha asociado, además, a comportamientos adaptativos como una mayor autonomía y una actitud activa en la

resolución de conflictos, así como una mayor motivación de logro. Según estos autores, desde la infancia una persona puede desarrollar una autoestima sólida en la medida en que crece sintiéndose querido, valioso y capaz, lo que se pone a prueba en momentos en que debe enfrentar situaciones difíciles o conflictos severos y prolongados”. (Bertrán et al., 1998).

“La **influencia de los pares** puede ser positivamente determinante en el desarrollo de la auto estima y habilidades en la resolución de problemas, lo que facilita el desarrollo de la resiliencia (Florenzano y Valdés, 2005; Krauskopf, 2007; Melillo, 2007). Sin embargo, para que llegue a ser un factor de protección en el ámbito de la resiliencia, dichos pares deben presentar ciertas características, principalmente lo que se ha denominado conductas prosociales.” (Masten, 2007)

(Autoestima y apoyo social como predictores de la resiliencia en un grupo de adolescentes en vulnerabilidad social. Leiva, Pineda y Encina. 2013)

Además, Oliva, Jiménez, Parra y Sánchez- Queija (2008) analizan el impacto de la ocurrencia de acontecimientos vitales estresantes en el ajuste adolescente, resaltando del mismo modo como factores de protección, las relaciones del adolescente con el grupo de iguales y determinados rasgos personales como las estrategias de afrontamiento de problemas o la autoestima.

En relación a los **aspectos cognitivos** para el desarrollo de la resiliencia, trabajos de Bandura (1982), y otros autores, demuestran el impacto que nuestros pensamientos y creencias ejercen sobre nuestras actuaciones y proporcionan herramientas terapéuticas eficaces en el control de la ansiedad y la depresión. Seligman (1981) sostiene que el pesimismo es un estilo de pensamiento, caracterizado por la explicación que la persona se hace de la adversidad como algo permanente universal y personal. Esta forma de pensamiento lleva a la indefensión y a la desesperanza. Por el contrario, el estilo optimista de pensamiento explica la adversidad como transitoria, específica y externa a la persona. Esto permite mantener viva la esperanza y sentir que el cambio es posible. La esperanza hace que la persona esté dispuesta a ponerse en pie, a continuar esforzándose, a buscar alternativas y a persistir frente a la adversidad.

Este último estilo de pensamiento, es el que parece imperar en aquellos niños, adolescentes y adultos, que han pasado por situaciones adversas y han salido reforzados de ellas. El análisis de casos de personas supervivientes a experiencias traumáticas, han llevado a los expertos a definir el concepto de resiliencia y a hablar de personas resilientes.

De acuerdo con los anteriores estudios y las revisiones desarrolladas por Kotliarenko, Cáceres, & Fontecilla (1997) entre los recursos más importantes con los que cuentan los niños resilientes se encuentran: una relación emocional estable con al menos uno de sus padres, o personas significativas o quien el niño haya desarrollado un vínculo afectivo; ambiente educativo abierto, contenedor y con límites claros; apoyo social; modelos sociales que motiven el afrontamiento constructivo; tener responsabilidades sociales dosificadas, a la vez, que exigencias de logro; competencias cognitivas y, al menos, un nivel intelectual promedio; características temperamentales que favorezcan un afrontamiento efectivo; haber vivido experiencias de autoeficacia, autoconfianza y contar con una autoimagen positiva y tener un afrontamiento activo como respuesta a las situaciones o factores estresantes.

- **Adolescencia y resiliencia.**

La adolescencia es una etapa del ciclo vital donde hay retos y obstáculos significativos para el adolescente que se ve enfrentado al desarrollo en primera instancia, de su identidad y a la necesidad de conseguir la independencia de la familia manteniendo al mismo tiempo la conexión y la pertenencia al grupo. En este periodo, se da la transición de la infancia a la edad adulta.

El adolescente tiene que construir conscientemente su propia resiliencia, potenciar las posibilidades y recursos existentes para encaminar alternativas de resolución de las diferentes situaciones, y sobre todo lograr desarrollar factores resilientes para superar las situaciones adversas en su devenir cotidiano.

El adolescente es un protagonista fundamental en su proceso de desarrollo y debe de lograr el conocimiento y la aceptación de sus capacidades y limitaciones, desarrollar su creatividad y ejercer una autonomía responsable que le permita contar con estrategias para afrontar de manera eficaz determinadas situaciones específicas. (Melillo, Suárez y Rodríguez, 2004).

En este sentido, teniendo en cuenta las características de la población a la que se dirige este proyecto, los adolescentes con los que contamos son personas en situación de vulnerabilidad, que cuentan con una dificultad añadida en este proceso de desarrollo. Esto se debe a que su núcleo familiar de referencia está desestructurado. En este sentido, es necesario fomentar otros factores de protección que contribuyan a la construcción de actitudes resilientes que les permitan desarrollarse con un ajuste adecuado. Cuando los adolescentes perciben que no pueden enfrentar sus problemas de forma eficaz su comportamiento puede tener efectos negativos no sólo en su propia vida sino también en el funcionamiento de sus familias y de la sociedad.

Asimismo, es fundamental destacar la importancia de proporcionar apoyo a los padres de adolescentes, utilizando recursos como los programas de educación de padres, con el objetivo de que puedan establecer relaciones más comunicativas y afectuosas con sus hijos e hijas durante la adolescencia, ya que durante estos años es frecuente que en muchas familias aumenten los conflictos y disminuya la calidad de las relaciones (Oliva, 2006). En este contexto familiar más favorable, chicos y chicas se mostrarían más resistentes a las consecuencias negativas de muchos de los estresores propios de esta etapa del desarrollo.

Para finalizar y con base en lo expuesto, queda claro que la relación individuo-ambiente a través del vínculo y el sentido, es indispensable para el desarrollo de los procesos que permiten retomar nuevas vías de estructuración de la subjetividad y nuevas formas de hacerle frente a las adversidades de la vida, que pueden generar trauma psíquico; con lo cual es posible elaborar un proceso de resiliencia. Así mismo, la contención o sostén de un entorno socio-cultural en el cual primero la madre es la base de seguridad para enfrentarse e interactuar con este y luego los

diferentes grupos como la familia, el colegio, los amigos, entre otros; llevan al individuo a sentirse perteneciente al medio, a sentir que ocupa un lugar en el mundo y que su existencia tiene sentido. El individuo sabrá que encontrará una dinámica conformada por momentos de felicidad pero también adversidades que lo identifican con circunstancias similares pero con resultados posiblemente diferentes.

DESARROLLO DEL PROYECTO

4.1 DENOMINACIÓN Y NATURALEZA DEL PROYECTO

Continuamente nos vamos encontrando en condiciones adversas de diversas magnitudes, tales como las desigualdades sociales, relaciones conflictivas, abusos de poder y violencia, fracasos, temores, etc. Estas circunstancias nos van desafiando a generar una serie de recursos personales que nos posibilitan, en muchas ocasiones, un fortalecimiento para la toma de decisiones, para afrontar con mayor optimismo, entereza y creatividad estas situaciones para luego salir fortalecidos de ellas. Esto es lo que en estos últimos años se ha denominado “RESILIENCIA”.

En este proceso de poder ver los recursos que hemos utilizado para salir adelante en situaciones difíciles, vernos fortalecidos y seguir desarrollándonos psicológicamente “sanos”, se necesitan ciertas bases actitudinales, basadas en el fortalecimiento del ambiente social, los recursos personales y las habilidades sociales que ayudan a promover la resiliencia. **(Grotberg, 1995).**⁶

A partir de esto, y de mi experiencia en el Punto de Encuentro Familiar de Palencia, me planteé combinar diversas técnicas del enfoque de la terapia centrada en las soluciones y el concepto de resiliencia para construir un programa de carácter psico-educativo que favoreciera el desarrollo de esta potencialidad en los niños y adolescentes, que se encuentran en una situación familiar compleja, al estar sus progenitores inmersos en un proceso de separación conflictivo.

⁶ Ver ANEXOS 6: Modelo Grotberg (1995)

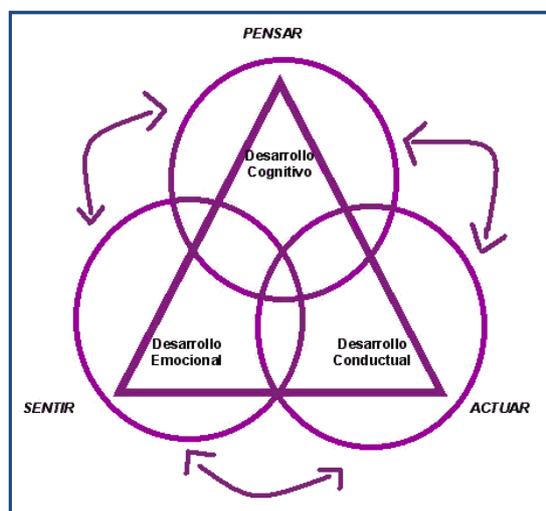
En este sentido, con el fin de promover la salud mental en los adolescentes usuarios del Punto de Encuentro familiar, se pretenden sentar pequeñas bases que promuevan actitudes resilientes en estos jóvenes. Así, podrán cimentar un futuro mejor, con más expectativas y esperanza hacia el futuro, construyendo una narrativa de su historia personal basada en sus fortalezas y en sus hazañas para sobrevivir y aprender de sus experiencias. Por ello, he denominado este proyecto como: **Promoción de actitudes resilientes en adolescentes usuarios del PEF.**

Pero antes de comenzar, es necesario aclarar la siguiente cuestión: ¿Qué es una actitud?

4.2 ¿QUÉ ES UNA ACTITUD?

La R.A.E define el concepto de actitud como: “un estado de la disposición nerviosa y mental, que se organiza a partir de las vivencias y que orienta o dirige la respuesta de un sujeto ante determinados acontecimientos”.

Por lo tanto, la actitud es más bien una motivación social antes que una motivación biológica. A partir de la experiencia, las personas adquieren una cierta predisposición que les permite responder ante los estímulos. Una actitud es la forma en la que un individuo se adapta de forma activa a su entorno y es la consecuencia de un proceso cognitivo, afectivo y conductual. Algunos autores, representan este concepto mediante un triángulo.



- **El proceso cognitivo**, se basa en los pensamientos de las personas en torno a su realidad, su manera de entenderla y la forma en que se posiciona una persona frente a su construcción sobre la realidad. Además, en este vértice del triángulo, se encuentran los juicios de valor. ¿de qué manera valoramos una situación? ¿es buena o mala para nosotros? ¿qué valores extraemos en torno a esa conducta?
- **La parte afectiva**, se refiere a la parte emocional de las personas. Aquí se representan los sentimientos que nos provocan las situaciones vividas, emociones positivas o negativas sobre nosotros mismos y los demás. Este vértice, al igual que el anterior va a determinar nuestras decisiones y nuestra acción.
- Por último, en el último vértice del triángulo, se representa el **desarrollo conductual**, la ACCIÓN. Esta parte del triángulo es la que podemos observar.

Tal y como se observa en el triángulo, el desarrollo personal se basa no sólo en las ideas, en los pensamientos que tengamos al respecto sino en las emociones y acciones que surgen y nos guían. Desde el planteamiento de este proyecto, se trata de hacer reflexionar a los participantes sobre sus cogniciones y emociones, observar la congruencia o incongruencia personal y posicionarse frente a las situaciones adversas desde una actitud resiliente.

4.3 OBJETIVOS

El objetivo general de este proyecto es crear un programa de resiliencia innovador y basado en el enfoque centrado en soluciones, promoviendo pequeños recursos en los menores, para que estos se desarrollen de manera integral, atendiendo especialmente al desarrollo psicológico y emocional, que en muchas ocasiones es pasado por alto.

Objetivos de carácter específico:

1. Crear un ámbito de confianza en el que los menores puedan compartir sus experiencias, sacando provecho de las aportaciones de los demás y de las propias.
2. Mantener un canal de comunicación con profesionales especializados, ya que muchas investigaciones demuestran que el hecho de que los menores cuenten en su infancia con una figura de referencia o de apoyo, contribuye a generar estrategias y recursos para afrontar los problemas. En este sentido, los participantes pueden desarrollar diferentes vínculos de apoyo que actúen como factores de protección.
3. Lograr que los menores adopten una actitud positiva y asuman un rol activo en el manejo de las posibles situaciones conflictivas a las que se enfrenten en el futuro.
4. Mejorar la comunicación emocional, mediante actividades lúdicas para que aprendan a interiorizar y exteriorizar mediante palabras sus sentimientos, miedos, conflictos y ansiedades.
5. Minimizar el impacto social en los adolescentes, ya que se trata de menores en riesgo social.
6. Favorecer el desarrollo de competencias y el sentimiento de superación.
7. Sembrar esperanza en un futuro creado por ellos.
8. Desarrollo de factores protectores como la autoestima, la percepción del control de lo que sucede y habilidades sociales.
9. Desarrollar en los menores el descubrimiento de sus cualidades y potenciarlas.
10. Reconocer y fortalecer los vínculos afectivos de confianza que los unen con sus familias.

11. Desarrollar en los jóvenes participantes el descubrimiento de sus cualidades y habilidades.
12. Favorecer una narración de sí mismos desde lo positivo.
13. Fomentar el descubrimiento de nuevas estrategias de comportamiento que pueden resultar exitosas en las historias de sus compañeros o en sus propias historias.
14. Hacer conscientes a los miembros del grupo de sus recursos, a través de la reflexión personal de sus potenciales.
15. Que logren identificar vínculos de confianza con personas adultas y un lugar seguro donde sentirse protegidos.
16. Que aprendan a comunicar sentimientos.

4.4 DESTINATARIOS

El programa va dirigido a adolescentes usuarios del Punto de Encuentro, que estén pasando por una situación familiar difícil, pudiendo de esta manera, sufrir dificultades/limitaciones en su desarrollo bio- psico-social.

Al contar con un grupo de edades heterogéneo, existiendo en cada etapa evolutiva unas necesidades específicas, se va a diferenciar un grupo de intervención inicial, destinado a adolescentes entre los 12 y los 15 años, siendo que si los resultados obtenidos fueran positivos, podrían crearse grupos por edades y necesidades. El grupo estará formado por 8 ó 10 participantes y dos profesionales. Será conveniente que al menos uno de los profesionales cuente con formación en terapia sistémica breve, al estar este proyecto enmarcado en el modelo de la Terapia Centrada en las Soluciones. (TCS). Asimismo, es imprescindible la figura de un educador social, que se encargue de la dinamización de las actividades, programación...etc.

Considero, que este proyecto es de gran importancia, puesto que estos menores, en el futuro serán padres de otros niños, pudiendo transmitir a sus hijos los

recursos/habilidades adquiridos durante el desarrollo del programa, y generando por tanto resiliencia en otras personas de manera indirecta.

4.5 INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

En el siguiente apartado se exponen los instrumentos de medición que se van a utilizar en este proyecto. En este sentido, se utilizarán de manera pre y post- test para poder realizar una evaluación cuantitativa de los resultados, comparando las respuestas arrojadas antes y después de la intervención de los participantes.

- Escala de resiliencia SV-RES⁷ (E, Saavedra y M, Villalta. 2008).
- Cuestionario de evaluación de la autoestima para alumnos de enseñanza secundaria.⁸
- Escala de autoestima de Rosemberg.⁹

Además, durante todas las sesiones del módulo 3, los profesionales se encargarán de realizar la **pregunta escala**¹⁰ planteada en anexos, para realizar un seguimiento periódico y concretar nuevos objetivos con los participantes.

4.6 LUGAR DE REALIZACIÓN

Como se ha dicho con anterioridad, el desarrollo del proyecto tiene lugar en el Punto de Encuentro Familiar de Palencia. El PEF de Palencia, está ubicado en un barrio limítrofe de la ciudad, denominado Barrio avenida Madrid. Este barrio, está bien comunicado a través del servicio de autobuses. Además, es una zona adecuada a las necesidades del Punto de Encuentro Familiar, al contar con algunos parques infantiles,

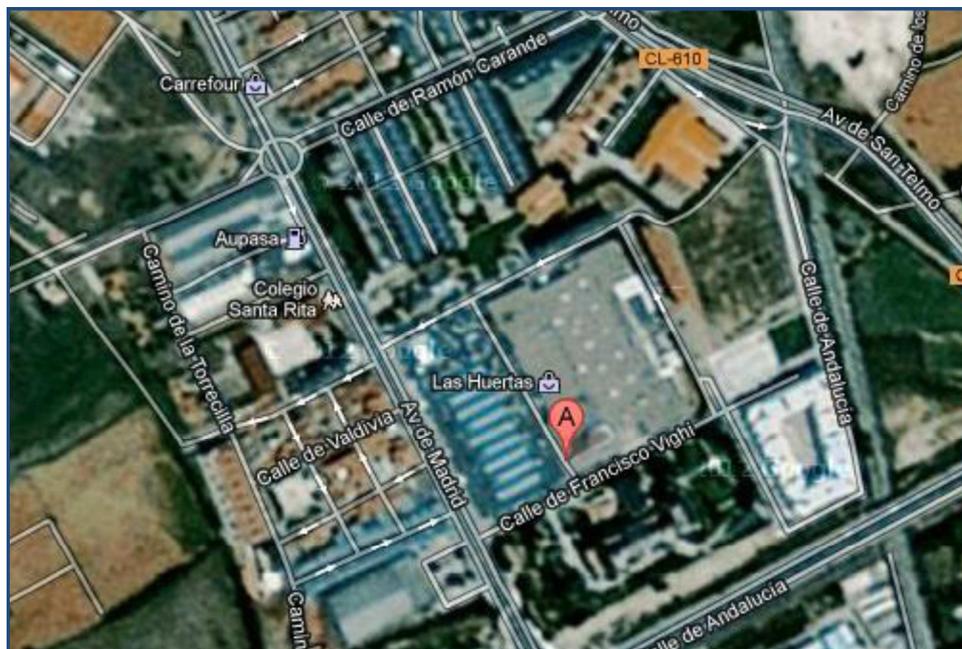
⁷ Ver ANEXO 11

⁸ Ver ANEXO 12

⁹ Ver ANEXO 13

¹⁰ Ver ANEXO 19

un centro comercial con diversos entretenimientos para niños, zonas ajardinadas... en los alrededores.



Con respecto a la población que vive en el barrio Madrid, se conoce que el tipo de población que reside en el mismo, lo conforman familias de clase social media- baja. En lo referente al nivel cultural, aunque el barrio cuenta con diversos centros educativos en sus inmediaciones, existe un índice elevado de fracaso escolar y el nivel socio-cultural es medio- bajo.

El proyecto se llevará a cabo en el domicilio social de la Asociación APROME de Palencia, en la c/ Francisco Vighi 23, bajo 5. Se trata de una vivienda de fácil acceso, con aparcamiento cercano y muy próximo a distintas zonas verdes.

4.7 METODOLOGÍA

La metodología general en la que se enmarca este proyecto, presenta las siguientes características:

- Se trata de una metodología activa y participativa, de manera que permita implicar a los diferentes usuarios del programa y hacerles protagonistas de su propio proceso, siendo que todos los participantes deberán de intervenir.

- El proyecto se basará en una metodología de carácter flexible, entendiendo que aunque se sigan unas pautas ya elaboradas, se tendrán en cuenta la opinión y las aportaciones de los participantes a los que va dirigido el programa. En este sentido, será necesaria la adaptación de las actividades a los intereses, demandas y situaciones concretas que se vayan sucediendo a lo largo de las sesiones. De ahí la importancia de que los profesionales que lo lleven a cabo tengan una formación amplia y experiencia en dinamización grupal, donde se prioricen las necesidades de los participantes al enfoque teórico planteado por el profesional.
- Asimismo, el proyecto es de carácter lúdico y relacional, usando como estrategia principal actividades que favorezcan la interrelación de los destinatarios, fomentando la comunicación y relación entre ellos como método principal de aprendizaje.
- Por último, se quiere destacar la utilización de diferentes instrumentos de medida que permitirán evaluar la consecución de los objetivos del programa. Estos instrumentos se utilizarán en el módulo 2 (pre- test), así como en el módulo 4 (post-test). De esta manera podrá realizarse una comparativa entre las respuestas ofrecidas por los participantes, pudiendo analizar los resultados del proyecto de modo cuantitativo.

4.8 ACTIVIDADES

El proyecto se divide en cuatro módulos diferenciados, en función de los objetivos específicos que se pretenden conseguir en cada fase.

MODULO 1 – EMPEZANDO EL CAMINO.

MODULO 2- CONOCIENDONOS.

MODULO 3- RESILIENCIA.

MODULO 4- EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS.

A continuación, vamos a describir las características específicas de cada módulo así como las actividades propuestas¹¹.

El primer módulo “Empezando el camino”, tiene por objetivo publicitar el proyecto en sí, para conseguir un grupo trabajo formado por ocho o diez adolescentes. Para este módulo concreto, he diseñado una breve guía de consejos¹², para los profesionales del PEF, a tener en cuenta a la hora de seleccionar el grupo de participantes. En esta etapa y una vez seleccionados los participantes se pedirá a los padres o tutores que firmen un consentimiento¹³ para la participación de los menores en el programa.

El segundo módulo “Conociéndonos”, comienza una vez que se hayan seleccionado los adolescentes que formarán parte del grupo. El objetivo general de este módulo es conseguir que los adolescentes tengan un conocimiento de los terapeutas y sus compañeros, para que se consiga un ambiente de confianza y respeto en el grupo, que repercuta favorablemente en la realización del programa de promoción de resiliencia. Asimismo, otro objetivo primordial de esta etapa, será la realización de una evaluación inicial, utilizando los instrumentos de medida que se detallan en el apartado correspondiente: “Instrumentos de medida”. A continuación, se describen las tres sesiones que conforman el módulo.

Modulo 2: Conociéndonos

Sesión 1

- **Actividad 1:** Presentación de terapeutas.
- **Actividad 2:** Presentación del programa y del concepto de resiliencia.
Asimismo, en este momento, se evaluarán las expectativas de los participantes.
- **Actividad 3:** Dinámica de presentación grupal: “la telaraña”

¹¹ Todas las actividades se encuentran detalladas en el apartado de Anexos.

¹² Ver ANEXO 7

¹³ Ver ANEXO 8

- **Actividad 4:** PRE- TEST, los participantes realizarán de manera individual los tres instrumentos de evaluación.
 - Escala de resiliencia SV-RES (E Saavedra y M Villalta)
 - Escala de autoestima de Rosemberg
 - Cuestionario de evaluación de autoestima para alumnos de educación secundaria.
- **Actividad 5:** “Consolidando el grupo” se solicita al grupo que conjuntamente diseñen una bandera y un lema o nombre para el grupo y la pongan en un lugar visible del aula de trabajo.

Modulo 2: Conociéndonos

Sesión 2

- **Actividad 6:** “El bingo loco”, dinámica de presentación para que los menores recuerden los nombres de sus compañeros y conozcan alguna de sus características personales en un ambiente lúdico y distendido.
- **Actividad 7:** “La cajita de música”, Dinámica de conocimiento orientada a desarrollar la cohesión y apertura del grupo y fomentar su conocimiento.
- **Actividad 8:** “Collage” Se solicita a los adolescentes que realicen un collage en el que resalten sus hobbies, cualidades, habilidades, gustos y preferencias, nos presenten a su familia y mejores amigos... etc. Con objeto de que los menores se conozcan un poco más y empiecen a configurar un marco narrativo de ellos mismos desde lo positivo. El o los terapeutas también deberán participar activamente en esta actividad y presentarse del mismo modo ante el grupo. Una vez finalizado el collage, se expone y explica ante el grupo.

Modulo 2: Conociéndonos

Sesión 3

- **Actividad 9:** “La caja de caricias” Se les hace entrega de una caja- buzón, que deberán decorar conjuntamente.

Posteriormente, se explicará a los menores que la caja será utilizada en cada sesión por el grupo, para que día a día, al final de la sesión, cada participante deje un papelito a cada uno de sus compañeros.

Los mensajes que deben de escribir los menores a sus compañeros, deben ser elogios, cualidades o mensajes que resalten los aspectos buenos que han percibido de cada uno. No es necesario que firmen los papeles, pueden ser mensajes anónimos si así lo desean.

- **Actividad 10:** “Pregunta escala”. Se les entrega un papel con el gráfico de la escala para ayudar a su comprensión, y se les explica la pregunta, adaptándola a su lenguaje y comprensión, al ser la primera ocasión en la que el grupo se enfrenta a la misma.

“Imagina que eres un árbol, este árbol crece gracias a los trucos, cualidades y cosas buenas que tienes. Imagina que viene un viento muy fuerte, como un huracán. En una escala del 1 al 10, donde el 1 significa que crees que a pesar de los trucos y cosas buenas que tiene el árbol, se va a caer de todas maneras, y el 10 significa que todas esas cualidades van a ayudar al árbol a seguir creciendo y no caer. ¿En qué número de la escala se encuentra el árbol ahora?”

* Se les explicará que esta pregunta, se les hará durante cada sesión, para evaluar de qué manera los menores van mejorando su visión sobre ellos mismos y sobre sus factores de protección, recursos...etc.

- **Actividad 11:** Tarea “fórmula de primera sesión”.

* Otra característica del modelo de terapia breve, en el que se fundamenta este proyecto, es que al final de las sesiones se recomienda o sugiere a los participantes una o varias tareas, para que en su ámbito cotidiano, continúen haciendo un trabajo personal dirigido a la consecución de los objetivos.

En esta primera sesión, se les explica esta peculiaridad del programa y se les entrega un papel con seis espacios libres para que durante la realización del proyecto, vayan completando cada tarea, para comentarla posteriormente durante la siguiente sesión.

Se les propone la primera tarea para ir entrando en materia: “Formula de primera sesión”

El módulo tres, “Resiliencia”, es el más completo de los cuatro, al constar de varias sesiones encaminadas a la promoción de la resiliencia, en el grupo de jóvenes. A continuación, se presentan las sesiones de forma detallada, entendiéndose, que las actividades han sido seleccionadas considerando los objetivos del proyecto y atendiendo a las características del grupo, sus necesidades y el tiempo disponible, siendo estos aspectos imprescindibles a la hora de realizar una programación. No obstante y como ya se ha comentado anteriormente, esta programación será flexible y los profesionales a cargo de realizar el programa, podrán salirse de la misma o readaptarla en función de las necesidades que vayan surgiendo durante la aplicación.

Modulo 3: “Resiliencia”

Sesión 4

- **Actividad 12:** Revisión Tarea formula primera sesión. Se les pregunta a los miembros del grupo por las cosas buenas que han pensado esta semana que tienen y quieren que se mantengan.

- **Actividad 13:** Visionado de la intervención de Albert Espinosa en el programa de TV: “El hormiguero”.

Tras visionar el video, a través de preguntas se hace reflexionar a los adolescentes sobre la capacidad de resiliencia ante las adversidades y se analiza el cambio de vida que experimenta Albert Espinosa y cómo es capaz de sobreponerse ante un proceso de enfermedad crónica. De esta manera, se vuelve a ahondar sobre el concepto de resiliencia y sus implicaciones en la vida de las personas.

- **Actividad 14:** “Pregunta escala” Después de que cada miembro del grupo haya dicho la numeración que considere oportuna, se les pregunta qué tendría que pasar para que la siguiente semana puntuaran más alto, obteniéndose de esta manera objetivos concretos de cada participante y pudiendo dedicar en el taller, un tiempo concreto para el desarrollo de un trabajo de carácter personal a cada menor, en función de sus necesidades.
- **Actividad 15:** “Caja de caricias” (Primer mensaje)
- **Actividad 16:** Tarea: “Fijaos en qué momentos conseguís acercaros a esos objetivos, deseos de cada uno, y fijaos en qué ponéis de vuestra parte, cosas que os ayudan...etc.”

Modulo 3: “Resiliencia”

Sesión 5

- **Actividad 17:** Revisión Tarea de la sesión anterior.
- **Actividad 18:** “Teatro- fórum” y “dinámicas estructurales”
- **Actividad 19:** “Pregunta escala”
- **Actividad 20:** “Caja de caricias” (Segundo mensaje)

- **Actividad 21:** Tarea: “Poned en práctica las nuevas formas que descubrieron para solucionar los conflictos. (Asertividad, empatía y escucha activa) y fijaos en cómo reaccionan vuestros padres, amigos...etc

Modulo: “Resiliencia”

Sesión 6

- **Actividad 21:** Revisión Tarea de la sesión anterior.
- **Actividad 22:** “Rol- playing: me comunico”
- **Actividad 23:** “Pregunta escala”
- **Actividad 24:** “Caja de caricias” (Tercer mensaje)
- **Actividad 25:** Tarea: ““Lista de consejos””.

Modulo: “Resiliencia”

Sesión 7

- **Actividad 27:** Revisión Tarea de la sesión anterior, y configuración de un “mural de consejos” entre todo el grupo.
- **Actividad 28:** “Relato: Cuento del patito feo adaptado del texto completo de Hans Christian Andersen.
- **Actividad 29:** “Pregunta escala”
- **Actividad 30:** “Caja de caricias” (Cuarto mensaje)
- **Actividad 31:** Tarea: Appreciate inquiry. Esta semana, se facilita a cada menor,

un guión de trabajo, para que reflexionen sobre sus propios recursos, generen una historia sobre sus cualidades y piensen en cómo pueden extrapolar las mismas a las diversas dificultades a las que se vayan enfrentando.

Modulo. “Resiliencia”

Sesión 8

- **Actividad 32:** Revisión de tarea “Appreciate inquiry”
- **Actividad 33:** “Pregunta escala”
- **Actividad 34:** “Caja de caricias” (quinto mensaje)
- **Actividad 35:** Técnica de relajación “5,4,3,2,1”

Modulo: “Resiliencia”

Sesión 9: UN LUGAR SEGURO

- **Actividad 36:** Técnica de relajación “El aquí y el allí” Este ejercicio es una técnica de relajación, utilizada sobre todo con flashbacks posteriores a episodios de violencia.

En este taller se ampliará la versión original de esta herramienta y será utilizada con el fin de que los niños visualicen un lugar seguro, y además, identifiquen una persona en quien confiar y a quién recurrir en caso de que se sientan amenazados por alguna circunstancia. En los anexos se puede encontrar el desarrollo íntegro de la técnica.

En la segunda parte de la relajación, se solicita a los menores que dibujen qué objeto les recuerda ese lugar seguro, asimismo, se les pide que escriban el

nombre de la persona de apoyo que les vino a su mente. Este papel, actuará como un amuleto para los adolescentes, de modo que cuando ellos se sientan en un mal momento, puedan utilizar ese papel. Si la técnica se interioriza, con que el adolescente apriete el papel en su mano, se consigue evocar la sensación de seguridad que le proporciona el lugar seguro o la persona- apoyo.

- **Actividad 37:** “Pregunta escala (variante)”

En una escala del 1 al 10, en la que 1 es: que el participante considera que ese lugar seguro y esa persona especial, no van a contribuir a que este árbol siga creciendo, e incluso piensan que no sobrevivirá a las adversidades y 10 que consideran que ese lugar y esa persona, contribuyen activamente a ayudar al árbol a crecer y sobrevivir. ¿En qué puntuación situarías a ese lugar y persona?

- **Actividad 38:** “Caja de caricias” (sexto mensaje)

- **Actividad 39:** Tarea se solicita a los participantes que lleven con ellos el papel con el dibujo y el nombre de la persona que consideran como su apoyo y que en los momentos en los que se encuentran mal, se fijen de qué manera les ayuda agarrar dicho papel entre sus manos.

Asimismo, se les pide que se fijen de qué manera corresponden ellos, a esa persona cuando les apoya o pasan algún momento juntos.

Modulo Resiliencia

Sesión 10: “Esperanza en el futuro”

- **Actividad 40:** Revisión de la Tarea
- ¿Cómo les ha ayudado tener el papelito junto a ellos durante esta semana?
- ¿De qué formas demostraron a esa persona que es importante para ellos? ¿De qué forma le correspondieron?

- **Actividad 41:** “Tres deseos para enfrentarme a la vida”. Se les pide a los participantes, que reflexionen brevemente y que se escriban una carta a ellos mismos dentro de un año, relatando sus deseos para su vida y cómo sus recursos pueden ayudarles a conseguirlos, qué cosas esperan conseguir con sus cualidades, cómo van a afrontar las problemáticas que les surjan, lo aprendido en el taller, sus recursos...etc.

Después, deben intercambiar las cartas con sus compañeros, en un sobre cerrado con su dirección y un sello. Todos se comprometerán a enviar las cartas tras un periodo de 1 año, para que vuelvan a recordar lo conseguido en el taller y observen de qué manera lo han puesto en práctica.

- **Actividad 42:** “Pregunta escala”
- **Actividad 43:** “Caja de caricias” (séptimo mensaje)
- **Actividad 44:** Tarea “Bote medicinal”

Modulo Resiliencia

Sesión 11: “Medicinas alternativas y diversión”

- **Actividad 45:** Revisión de la tarea formulada en la anterior sesión. Cada adolescente puede comentar de manera voluntaria la actividad realizada y mostrar el medicamento creado.
- **Actividad 46:** “Gimkana”- Los niños van pasando por diferentes estaciones ubicadas en la sala respondiendo a diversas preguntas a través del dibujo, la escritura, la palabra o la mímica.
- **Actividad 47:** “Pregunta escala”
- **Actividad 48:** “Caja de caricias” (octavo mensaje)

Modulo Resiliencia

Sesión 12: “RITUAL DE CIERRE

- **Actividad 49:** Despedida: Se hace una fiesta de despedida con los jóvenes y el o los terapeutas le refuerzan los logros obtenidos. Después todos abren la caja de las caricias y cada participante lee los mensajes individualmente.
- **Actividad 50:** Evaluación final y realización de los instrumentos de evaluación de manera post-test.
- **Actividad 51:** Creación de una plataforma online. Finalmente, si el grupo ha estado consolidado y unido, se puede crear una plataforma online, en la que puedan estar en contacto con los terapeutas y los compañeros. (Convirtiéndose a su vez en apoyos o red social de los otros)

4.9 TEMPORALIZACIÓN

En este apartado hay que tener en cuenta que dentro del proyecto, se han diferenciado cuatro módulos de intervención. En este sentido, el proyecto está diseñado en un espacio temporal de 4 meses.

- **Modulo 1:** “Empezando el camino”. Se dedicará un periodo de dos semanas para que los profesionales del PEF, diseñen carteles y trípticos y programen varias charlas para padres y madres usuarios del PEF, con hijos adolescentes. En estas semanas, el Equipo Técnico, podrá estudiar cada problemática familiar de manera individual, proponiendo a la familia la posibilidad de que su hijo/a participe en el programa, en base a sus necesidades individuales.
- **Modulo 2:** “Conociéndonos”. Es un módulo de duración de tres semanas, realizándose una sesión de 1 hora y media cada semana. Siendo el objetivo

principal la evaluación inicial de la situación de los participantes así como fomentar el conocimiento y la cohesión grupal.

- **Modulo 3:** “Resiliencia”. Este módulo, consta de 9 sesiones realizadas en un periodo de dos meses y una semana. La periodicidad de las sesiones será de una sesión semanal.
- **Modulo 4:** “Evaluación de los resultados” Tras la realización del módulo tres, el Equipo de profesionales se reunirá para evaluar los resultados. En este sentido se realizarán entrevistas individuales con los participantes, pasando nuevamente los instrumentos de medida utilizados en el módulo dos. Además, se analizará la proyección de cada uno de los menores durante el desarrollo del proyecto.

En el apartado de Anexos, se expone el cronograma de actividades¹⁴ previstas para cada módulo.

4.10 RECURSOS O MEDIOS

- **Recursos Humanos:**

Como se ha explicado con anterioridad, es imprescindible que el Equipo Técnico del PEF cuente con un trabajador social, psicólogo y educador social, pudiéndose complementar con otros profesionales afines. En este proyecto, además de participar el Equipo Técnico del PEF, se contará con un terapeuta con formación en Terapia Centrada en Soluciones y un educador social a mayores, que se encargarán del desarrollo del mismo.

El Equipo Técnico del PEF, participará sobretodo en el desarrollo del módulo 1 y el módulo 4, al conocer de manera más específica a las familias y sus necesidades.

¹⁴ Ver ANEXO 36.

- **Recursos Materiales:**

Además de utilizar las instalaciones del PEF, teniendo en cuenta el aforo del PEF y la saturación del servicio en la actualidad, se necesitará disponer de una sala fuera del PEF para desarrollar las sesiones grupales inter-semanales. En este sentido, se contará con el apoyo del CEAS 3, Ubicado en el mismo barrio. Los módulos 1 y 4 se llevarán a cabo en el contexto del PEF. Mientras que los módulos 2 y 3 se realizarán en la sala habilitada por el CEAS.

Además de las instalaciones del PEF y del CEAS, se necesitará contar con diversos materiales como: Ordenador, impresora, reproductor de video y música, reproductor de diapositivas, cuestionarios de evaluación, test de medición, mesas, sillas y diverso material fungible para el desarrollo de las actividades como: cartulinas, tijeras, pegamento, rotuladores, pinturillas, revistas...

- **Recursos Económicos¹⁵**

4.11 EVALUACIÓN DEL PROYECTO

El proceso de evaluación, se desarrolla de forma paralela a la realización de los módulos 2 y 3. Siendo que si se observaran necesidades específicas en el grupo o derivadas de las actividades, se readaptarían las sesiones correspondientes, puesto que aunque el proyecto está prediseñado, es flexible y adaptable a las necesidades de los participantes. A continuación, se exponen las partes que conforman la evaluación:

- **Evaluación Inicial:**

La evaluación inicial se desarrolla durante el módulo 1, momento en el que el Equipo Técnico del PEF, en base a sus observaciones, -al conocer a las familias previamente-, valora qué familias pueden tener un perfil adecuado para que los

¹⁵ Ver ANEXOS 37.

menores participen en el proyecto de promoción de resiliencia. Para la realización de la selección de los participantes, se ha diseñado una plantilla con determinados criterios a seguir¹⁶, que facilita a los profesionales del PEF la toma de decisiones.

La segunda parte de la evaluación inicial, se deriva de las expectativas de los miembros del grupo. Para tener conocimiento de las mismas, en la sesión nº 1 del Módulo 2, se mantendrá una charla con el grupo para que expresen sus objetivos y expectativas del taller, de manera que los profesionales a cargo del taller puedan recoger objetivos concretos de cada menor y adaptar las actividades a sus necesidades, o bien valorar si es necesaria alguna sesión individual con alguno de ellos. Asimismo, en esta sesión, los participantes responderán de manera individual a los instrumentos de medida mencionados en el apartado correspondiente.

- **Evaluación de Proceso:**

Para que la evaluación sea un proceso continuo, durante cada sesión con los jóvenes, los profesionales contarán con un diario personal¹⁷ en el que llevarán a cabo anotaciones sobre el proceso de cada participante. Anotarán su nivel de motivación, grado de participación e implicación...etc.

Asimismo, durante el proceso, se tendrá en cuenta la puntuación que otorguen los menores a la pregunta escala, que cómo se ha explicado, se realizará en cada una de las sesiones. De esta manera, se puede obtener un gráfico representativo sobre los avances, lo que permite a los profesionales trabajar durante la sesión con cada menor, sobre el proceso de cambio y sus necesidades.

- **Evaluación Final:**

Finalmente, una vez concluido el módulo 3, se realizará una entrevista con cada uno de los menores, para evaluar el impacto que ha tenido el programa en ellos y su

¹⁶ Ver ANEXO 38-1.

¹⁷ Ver ANEXO 38-2.

satisfacción general con el programa. Para esto, se utilizará la Plantilla de Autoevaluación¹⁸ diseñada al respecto.

Por otro lado los profesionales mantendrán una entrevista conjunta para comentar la evolución individual de cada menor en el grupo, su grado de participación, realizar una comparativa (pre y post- test) entre los resultados obtenidos en los diferentes instrumentos de medida...etc. Además, se tendrán en cuenta las anotaciones en el diario de los profesionales así como la progresión en la pregunta escala.

Por último, es importante que los profesionales evalúen el ajuste de las actividades a los objetivos, así como la temporalización del proyecto. Puesto que la idea inicial es que este proyecto, se pueda implantar posteriormente en otros grupos de menores, con sus correspondientes adaptaciones.

5- CONCLUSIONES Y VALORACIÓN FINAL

El impulso inicial que me llevó a querer diseñar este tipo de proyecto, es la creciente necesidad de que existan más intervenciones de profesionales, encaminadas al desarrollo integral de los menores en riesgo. Considero que muchas veces, debido a aspectos económicos y socio-educativos, en España y desde los Servicios comunitarios, la mayoría de los proyectos para menores, están dirigidos a la consecución de objetivos más primarios, de manera que en muchas ocasiones, nos olvidamos de la importancia de que los menores tengan la posibilidad de desarrollarse psicológicamente sanos. De este modo, el presente proyecto, fomenta la presencia de este tipo de intervenciones en nuestra comunidad, ya que contribuye a desarrollar emocionalmente a los jóvenes, haciéndoles conscientes de sus potenciales y aumentando considerablemente su autoestima. Todo esto, con el beneficio de que al mismo tiempo, se está realizando un trabajo preventivo, ya que estos menores, en el futuro serán padres de otros niños, y este proyecto, les encamina hacia un estilo de vida diferente, en el que toman la

¹⁸ Ver ANEXO 38-3.

responsabilidad en los procesos de cambio y ante las adversidades que puedan ir surgiéndoles en el futuro.

Considero que la fortaleza de este proyecto, reside en el módulo 3, puesto que las actividades propuestas en el mismo y el carácter activo, dinámico y participativo del proyecto, son las claves para que los menores se impliquen de manera activa en el proceso de cambio y en la consecución de nuevas habilidades para enfrentarse a su vida. Otro aspecto de gran relevancia, es el trabajo en equipo de los distintos profesionales, ya que favorece un punto de vista interdisciplinar y una mayor objetividad. Siendo que esto favorece tanto al propio equipo de profesionales como a las familias.

Otro beneficio, es poder conocer el expediente en profundidad de la familia, antes de intervenir con los menores, lo que ofrece referencias al terapeuta de las necesidades de los menores y las particularidades de cada familia, entendiendo lo que les gustaría conseguir, sus sentimientos...

Además el hecho de intervenir con todos los miembros de la familia, permite a los profesionales, la posibilidad de ofrecer pautas y orientaciones educativas que faciliten la convivencia del menor en su contexto familiar y dentro del proceso de separación.

Finalmente, quiero destacar, que las actividades propuestas, son de carácter general, dejando abierta de esta manera, la posibilidad de que los jóvenes ahonden en aquellos aspectos que para ellos mismos han sido relevantes en su vida, pudiéndose encontrar entre ellos la separación de sus progenitores u otros. De esta manera, los terapeutas podrán centrarse también en las necesidades individuales de cada menor, realizando intervenciones de carácter individual si se considerara necesario.

Se concluye, destacando la importancia de promover programas familiares/educativos, que generen valores y actitudes positivas en los niños con el fin de fomentar en ellos recursos que les permitan sobrevivir de la mejor manera posible, a las situaciones adversas que se les presentan en sus contextos actuales, así como en el futuro.

6- FUENTES DOCUMENTALES

- APROME. (2009). Organización y Funcionamiento del programa "Punto de Encuentro Familiar". Palencia: Documento inédito.
- APROME. (2003). Programa: Punto de Encuentro Familiar. Palencia: Documento Inédito.
- *Asociación para la Protección del Menor en los Procesos de Separación de sus Progenitores.* (s.f.). Recuperado el 26 de 08 de 2011, de Sitio Web de APROME: <http://www.aprome.org/>
- Calzada Collantes, E., Sacristán Barrio, M. L., & de la Torre Laso, J. (2011). *La intervención psicosocial en los puntos de encuentro familiar.* Valladolid: FEDEPE.
- Selekman, M. (2005). *Abrir caminos para el cambio. Soluciones de terapia breve para adolescentes con problemas.* Barcelona: Gedisa.
- Bucay, J. (2005). *Déjame que te cuente... Los cuentos que me enseñaron a vivir.* Barcelona: RBA integral.
- Ávila José. (2008). www.monografias.com/trabajos16/comportamiento-humano/comportamiento-humano.shtml#niñez
- Beyebach, M. Introducción a la Terapia centrada en soluciones. Salamanca. UPSA
- Beyebach, M. (1995). Avances en terapia breve centrada en las soluciones. En J. Navarro Góngora y M. Beyebach. Avances en terapia familiar sistémica (pp.157-194). Barcelona: Paidós.
- Beyebach, M, Rodríguez, Alberto. 1997. Cuadernos de Terapia familiar. N34, Pág. 39-56
- Beyebach, M, Herrero de Vega, M. (2010). 200 Tareas en terapia breve. Editorial Herder.

- Bernard, B. (1996). Fostering resilience in urban schools. En Closing the achievement gaps. Alexandria, Virginia, EE. UU.: Bellinda Williams Association for Supervision and Curriculum Development.
- Brown, J., Caston, M. & Bernard, B. (2001). Resilience in Education. California, EE. UU.: Corwin Press, Inc.
- BICE. (1994). Elements for talk on Resilience: Growth in the Muddle of Life. Ginebra Suiza
- Clark, M. (1991). Social identity, peers relations and academic competence of African American adolescents. Education and Urban Society Journal, 24, 41-52.
- Cyrulnik, B. (2001). La maravilla del dolor. Barcelona, España: Talleres Gráficos Soler.
- Cyrulnik, B. (2003). El Murmullo de los Fantasmas. Volver a la vida después del trauma. Barcelona: Gedisa S. A.
- De Shazer, S. (1985). Claves para la solución en terapia breve. Barcelona: Paidós, Ibérica, S.A.
- EGELAND, B., CARLSON, E., SROUFE, A. (1993). Resilience as process. Development and Psychopathology.
- García Gómez A. (1998). Programa para la mejora de las habilidades sociales y la autoestima. Premios Joaquín Sama a la Innovación Educativa. Junta de Extremadura.
- González Arratia López Fuentes, N. I; Valdez Medina, J. L & Zavala Borja, Y. C. Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, Vol. 13, Núm. 1, enero-junio (2008) pp. 41-52. Universidad Veracruzana. Xalapa, México.
- Gordon, K. (1996). Resilient Hispanic youths' self-concept and motivational patterns. Hispanic Journal of Behavioural Sciences, 18, 1, 63-73.

- GROTBORG, E. (1995). A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit. La Haya, Holanda: The International Resilience Project., Bernard Van Leer Foundation.
- Henderson, N. & Milstein, M. (2003). Resiliency in school. California, EE. UU.: Corwin Press, Inc.
- Hudson O`Hanlon, W., Weiner-Davis, M. (1989) En Busca de soluciones. UN nuevo enfoque en psicoterapia. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.
- Krovetz, M. (1999). Fostering resiliency. California, EE. UU: Corwin Press, Inc.
- Leiva, L. Pineda, M & Encina, Y. Autoestima y apoyo social como predictores de la resiliencia en un grupo de adolescentes en vulnerabilidad social. Revista de psicología universidad de Chile. Vol 22 Núm. 2 (2013) 111-123.
- Oliva A, Jiménez J.M, Parra. A & Sánchez Queija I. Acontecimientos vitales estresantes, resiliencia y ajuste adolescente. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica Vol. 13, Nº 1, (2008) pp. 53-62.
- O`Hanlon, W.H. y Weiner- Davis, M. (1989). In search of Solutions. New York: Norton. Trad. Cast: En busca de soluciones. Barcelona: Paidós, 1990).
- QUIÑONES RODRIGUEZ, M.A. (2006). Creatividad y Resiliencia, análisis de 13 casos Colombianos. Tesis para optar al título de Doctor, Programa de Doctorado interuniversitario e interfacultativo “Creatividad Aplicada”. Universidad Autónoma de Madrid. Madrid. España.
- Rodríguez Morejón, A. y Beyebach, M. (1994). Terapia Sistémica Breve: Trabajando con los recursos de las personas. En M. Garrido y J. García (Comps.). Psicoterapia: Modelos contemporáneos y aplicaciones (241-290). Valencia: Promolibro.
- RUTTER, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. Journal of Adolescent Health, 14.

- Sagor, R. (1996). Building resiliency in students: Creating a climate for learning. Educational Leadership Journal, 54, 1, 38-46.
- Victoria Muñoz Garrido. Francisco De Pedro Sotelo Educar para la resiliencia. 116 Revista Complutense de Educación. Vol. 16 Núm. 1 (2005) 107-124.
- Vinaccia S, Quiceno J.M, Moreno San Pedro E. Resiliencia en adolescentes. Revista Colombiana de Psicología, núm. 16, (2007), pp. 139-146.
- Wang, S. J. & Kovach, S. (1996). The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity. Nueva York: Villard.
- [:http://www.normasapa.com/plantilla-normas-apa-microsoft-word](http://www.normasapa.com/plantilla-normas-apa-microsoft-word)
- [http://www.roble.pntic.mec.es\(cuestautoestima/secundaria.htm](http://www.roble.pntic.mec.es(cuestautoestima/secundaria.htm)
- <http://www.definicion.de/actitud>

ANEXO 1: ÁMBITO DE ACTUACIÓN DEL PEF

“Los Puntos de Encuentro Familiar son servicios especializados que intervienen profesionalmente desde el ámbito psicosocial en aquellas situaciones de separación familiar en las que los contactos/relación de los hijos/as con el padre, la madre o algún otro miembro de la familia presenta dificultades.” (Calzada Collantes, Sacristán Barrio, & de la Torre Laso, 2011)

Así, APROME centra su intervención en el campo de la **infancia y la familia**, especialmente en aquellas situaciones familiares que se encuentran en crisis por la existencia de una ruptura de la convivencia familiar, en la que intervienen padres separados o en proceso de separación así como sus hijos.

Las familias que se atienden en los Puntos de Encuentro son aquellas en las que tras la ruptura familiar (separación o divorcio), se produce una o varias de las siguientes situaciones:

- **Alta conflictividad:** dificultades importantes para llegar a acuerdos con respecto a la atención y cumplimiento del régimen de visitas de los hijos. Existencia de violencia hacia alguna de las partes (con o sin Orden de Protección).
- **Falta de habilidad:** para la atención de los menores durante las visitas o para establecer una adecuada relación (en casos en los que por algún motivo se ha interrumpido la relación durante un tiempo).
- **Existencia de enfermedad** (o toxicomanía) en la que se requiere supervisión profesional.
- **Posible riesgo para el menor** (por sospecha de abuso, de maltrato físico o psicológico, falta de vinculación o motivación para mantener las visitas, ausencia de vinculación afectiva, etc...), que precisa supervisión de los contactos para llegar a un conocimiento más cercano de la situación.

- **Oposición o fuerte rechazo** de una de las partes para que el niño mantenga contacto o relación con la otra parte.
- **Oposición o fuerte rechazo** del niño hacia una de las partes.
- **Necesidad de un lugar adecuado** para llevar a cabo el régimen de visitas (por residencia en otro municipio, inadecuación de la vivienda etc.).
- **Dificultades** para que el niño mantenga relación con la familia extensa considerándola figuras de apego importantes.

Paralelamente, los PEF también intervienen en aquellas situaciones en las que el menor se encuentra en medida de acogimiento bien residencial o bien familiar (con familia extensa o familia ajena), siempre que se considere beneficioso para él mantener los contactos o relación con su familia biológica en un entorno adecuado como lo es el que proporciona el Punto de Encuentro Familiar.

El interés superior del niño, su seguridad física, psíquica y moral se articula y atiende en los PEF en sus tres dimensiones: psicológica, sociológica y jurídica.

(Calzada Collantes, Sacristán Barrio, & de la Torre Laso, 2011)

ANEXO 2: ESTRUCTURA DEL PEF

Todo Punto de Encuentro Familiar deberá tener una amplitud suficiente para el desarrollo de la intervención, pudiendo compaginarlo con la labor de despacho de los técnicos así como espacios destinados a las visitas o intercambios.

Para ello, tanto el mobiliario como los espacios deberán garantizar la posibilidad de poder realizar actividades lúdicas y de juego, en su caso, contar con los instrumentos o herramientas necesarias para dichas actividades, así como utensilios para calentar comidas y la posibilidad de asear y alimentar a los niños de corta edad.

Concretamente el PEF de Palencia está ubicado en una vivienda social conformada por 2 habitaciones, 1 despacho, 1 salón, 1 cocina y 2 aseos (uno de los cuales está adaptado para minusválidos). No obstante, en la actualidad se está desarrollando una ampliación del espacio, al contar con otra vivienda social colindante, de las mismas características.

La decoración es similar a una vivienda familiar, con la peculiaridad de tener una decoración más enfocada a los menores.



Con respecto a los profesionales que conforman el Equipo Técnico, en el Decreto 11/2010, de 4 de marzo, por el que se regulan los Puntos de Encuentro Familiar en Castilla y León, se contempla las siguientes figuras: trabajador social, educador social y psicólogo, siendo imprescindibles estas figuras, si bien, se podrán incluir en el Equipo, otros perfiles de carácter educativo, jurídico....etc.

ANEXO 3: TIPO DE INTERVENCIÓN DEL PEF

Teniendo en cuenta que existe una gran variabilidad en la tipología de los usuarios que acuden a los Puntos de Encuentro Familiar, es necesario adecuar la intervención a esas características. Las **fases** en las que se estructura la intervención en los Puntos de Encuentro familiares se suceden desde el momento en el que una situación familiar se deriva a este servicio, hasta que cesa la intervención del mismo. A continuación paso a detallarlas:

- **Derivación:** A través de la derivación, distintas Entidades, Organismos oficiales e Instituciones (Juzgados, CEAS, Secciones de Protección a la Infancia) ponen en conocimiento del Punto de Encuentro una situación familiar. La derivación se debe realizar en dos momentos: Uno en el que se acuerda junto con el Punto de Encuentro Familiar la oportunidad de la intervención y el momento más adecuado para ello y otro en el que se notifica por escrito. Por otra parte también es posible que se inicie la intervención por acuerdo entre las partes (sin haber sido derivados desde ninguna entidad)

- **Recepción:** Es la primera toma de contacto de todos los miembros de la familia con el Punto de Encuentro (padres e hijos, acogedores, familia extensa...) En ella se da a conocer el Punto de Encuentro, sus objetivos, método de intervención, normas etc. Y se obtiene la primera información de la familia.

- **Conocimiento y evaluación:** El objetivo de esta fase es obtener la información necesaria para determinar las necesidades de la familia en relación al proceso de separación, identificar el conflicto y los sentimientos que genera, valorar la situación familiar y sobre todo crear un clima de empatía y confianza que facilite el trabajo posterior.

El periodo mínimo estimado para poder tener un conocimiento fiable de la situación familiar y una evaluación de la misma, es aproximadamente de dos meses desde la notificación (aunque dependerá mucho de la frecuencia que se haya establecido en el régimen de visitas). En esta fase estaremos en condiciones de valorar las necesidades del niño y las de sus padres y/o familiares implicados en la situación, los

cambios necesarios, las capacidades para asumir los mismos, la cooperación de los padres y de los niños e incluso, en función de todo ello, el pronóstico del caso.

- **Programa familiar:** El objetivo del mismo es organizar las principales decisiones, objetivos y actuaciones previstas con la familia, los recursos necesarios, participación de otras instituciones o servicios etc.

- **Intervención:** Se lleva a cabo en función de la planificación llevada a cabo en la fase anterior y durante el resto de las fases, desarrollándose las tareas encaminadas a la consecución de los objetivos propuestos.

- **Revisión:** La evaluación de la situación familiar es previa, continua y periódica. En esta fase nos referimos a la revisión periódica; en ella se evalúa formalmente el Programa familiar para establecer las correcciones oportunas e ir reorientando la intervención.

- **Cierre:** Es el momento en el que se cesa la intervención comunicando la situación a la Entidad que derivó el caso.

- **Seguimiento:** Podemos considerar dos tipos de seguimiento, uno de ellos es aquel que se realiza cuando ha cesado la intervención definitivamente y se realiza a los seis meses del cese de la intervención, efectuándose un seguimiento de la situación familiar en relación a los contactos/relación de los hijos con sus progenitores (familia extensa...) Y otro, que sería aquel que se conforma un poco antes de dar de baja la intervención para poder apoyar a las familias en su proceso de autonomía y emancipación del recurso con contactos telefónicos y con encuentros “mixtos”, que serían aquellos que combinan contactos tanto fuera como dentro del Punto de Encuentro Familiar, es decir, parcialmente supervisados.

Estas fases no suponen un proceso rígido, debiendo adaptar la intervención en función del caso, su urgencia y riesgo.

En el Documento Marco de Mínimos para asegurar la calidad de los Puntos de Encuentro Familiar (*Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, 2008*), queda determinada la tipología de las intervenciones que pueden realizarse el Punto de Encuentro Familiar con las familias, en este sentido, figuran las siguientes:

1. **Apoyo en el cumplimiento del régimen de visitas:** La intervención del Punto de Encuentro Familiar en este ámbito podrá desarrollarse en todas o alguna de las siguientes modalidades, según la modalidad del régimen de visitas:

□ **Entregas y recogidas o intercambios:** la intervención de los profesionales en estos casos está orientada a supervisar las entregas y recogidas de los menores en el PEF para la realización de visitas que se desarrollarán fuera del centro. Dependiendo de la conflictividad de las familias existirá o no un encuentro físico entre la familia que ejerce la guarda y custodia y la familia que dispone del régimen de visitas, ya que es imprescindible evitar situaciones de enfrentamiento y tensiones familiares sobre todo en presencia de los menores.

□ **Visitas tuteladas:** mediante esta modalidad la comunicación del menor con su progenitor o familiar se desarrolla íntegramente dentro de las dependencias del PEF, bajo la supervisión y presencia continuada de algún miembro del equipo técnico, por lo que el espacio de interacción queda limitado a las instalaciones que posea el propio Punto de Encuentro. En las ocasiones en que se observe o perciba cualquier actitud de los progenitores que altere el normal desarrollo de los menores (manipulaciones emocionales, conductas agresivas o violentas hacia el menor, traslado de informaciones negativas que hacen partícipe al menor del conflicto interparental,...), esta circunstancia se deberá poner en conocimiento de la entidad que deriva.

□ **Visitas no tuteladas:** la comunicación del menor con su progenitor o familiar se desarrolla íntegramente dentro de las dependencias del Punto de Encuentro Familiar, pero en este caso no es necesaria la presencia constante de algún miembro del equipo técnico, sino que se ofrece apoyo puntual y seguimiento de los profesionales ofreciendo espacios de intimidad para favorecer la relación entre los menores y sus familias.

□ **Acompañamientos:** El equipo técnico podrá acompañar al menor y su progenitor durante el desarrollo de la visita, fuera de las dependencias del centro. Este tipo de intervención es concebida como una situación excepcional que atiende a una valoración previa por parte del equipo técnico en lo que respecta a su adecuación (no existencia de riesgos para el menor, capacidades para respetar

las normas que conllevan este tipo de visitas en el exterior,...) y disponibilidad del personal.

2. Intervención psicosocial individual y familiar: En lo que aquí respecta, el equipo técnico pone en práctica diferentes intervenciones de carácter psicosocial consideradas necesarias en orden a eliminar obstáculos y actitudes negativas hacia el logro de los objetivos previstos. En este sentido, la observación realizada durante el apoyo en el cumplimiento del régimen de visitas, las manifestaciones realizadas por progenitores y/o menores, las conclusiones de la valoración inicial del sistema familiar, etc. aportan información relevante.

3. Intervención en negociación y aplicación de técnicas mediadoras: Al hablar de mediación en Puntos de Encuentro Familiar es necesario tener en cuenta que en este contexto, la propia mediación debe entenderse como técnica de intervención más que como un proceso en sí, puesto que por las características propias del contexto no se cuenta con los mínimos que debe tener cualquier proceso de mediación en sentido estricto (voluntariedad, momento del conflicto,...). Así, el equipo técnico puede valorar si cuenta con la voluntad de las partes, poner en práctica la aplicación de técnicas mediadoras (entrevistas conjuntas, por ejemplo) que promuevan la consecución de acuerdos que permitan la adecuación del régimen de visitas establecido a la realidad familiar, así como para favorecer el ejercicio de la coparentalidad.

4. Elaboración de registros y documentación: Este tipo de intervención implica el registro, por parte de los miembros del equipo técnico, de las actividades anteriormente explicadas de cara a su posterior evaluación, dejando constancia de la intervención profesional para aportar a la administración que lo requiera o promover administrativa o judicialmente alguna medida de protección en interés del menor si fuese necesario. Entre los registros o documentación a cumplimentar por parte del equipo técnico podría hablarse de ficha de identificación, informe de valoración inicial del sistema familiar, registro de seguimiento del cumplimiento del régimen de visitas, programa de intervención familiar, informes de seguimiento, informes finales, propuestas de baja,...

Paralelamente, siguiendo a Calzada Collantes, Sacristán Barrio, & de la Torre Laso, 2011; más allá del desarrollo efectivo del régimen de visitas, se establecen otro tipo de

intervenciones o actuaciones que se pueden llevar a cabo desde los Puntos de Encuentro, entre ellas:

- Las **intervenciones telefónicas**, son un recurso de intervención muy utilizado en el trabajo cotidiano del PEF puesto que a través de ellas se realizan los contactos iniciales y de coordinación con la Institución que deriva, para realizar una primera aproximación a la situación familiar, para que los usuarios contacten de manera rápida y eficaz con los profesionales del PEF, pudiendo aprovecharse estos momentos por parte de los técnicos para, por ejemplo, reducir la conflictividad, facilitar acuerdos, realizar labores de orientación y contención, etc.

- La **interacción con los usuarios** durante el cumplimiento del régimen de visitas, viene definida por circunstancias como el propio régimen de visitas, la conflictividad familiar, la percepción de los usuarios sobre la utilidad del servicio, el proceso judicial,... Siendo así, la entrevista es la herramienta más utilizada que se pone en práctica por los profesionales de los PEF para interactuar con los usuarios. La entrevista puede emplearse con distintos fines: como medio para recabar información, como método de observación, como sistema de relación formal dentro de la labor de asesoramiento,...

- La **intervención psicológica, el asesoramiento jurídico y la atención social**. En este sentido, los equipos de profesionales, atendiendo a su dimensión multidisciplinar, pueden llevar a cabo labores de orientación y asesoramiento sobre diversas cuestiones y/o dudas que surjan durante la intervención con las familias (implicaciones legales y consecuencias personales, circunstancias emocionales y personales que transcurren en estos procesos, repercusiones para los menores, recursos sociales a los que pueden acudir,...)

- La **intervención ante situaciones especiales** como pueden ser la existencia de situaciones donde existe una orden de protección, las incomparecencias, la negatividad de los hijos y la obstrucción, etc.

ANEXO 4: MARCO LEGAL Y QUE JUSTIFICA LA INTERVENCION

El principal documento que regula el funcionamiento de los Puntos de Encuentro de Castilla y León y su autorización de funcionamiento, es el Real Decreto 11/2010, de fecha 4 de Marzo.

Por otro lado, el Preámbulo de la Convención de los Derechos del Niño, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas del 20 de noviembre de 1989, subraya de manera especial la responsabilidad primordial de la familia en lo que respecta a su protección, siendo una necesidad la protección jurídica y no jurídica del niño para que los derechos de éste se hagan realidad.

Del mismo modo, la Constitución Española en el artículo 39.1 (...) Los poderes públicos aseguran la protección social, económica y jurídica de la familia.- En el apartado dos, la misma Constitución obliga además a asegurar la protección integral de los hijos cualquiera que sea la naturaleza de su afiliación y de las madres, cualquiera que sea su estado civil.

En el Artículo 9 de La Convención sobre los Derechos del Niño de fecha 20 de noviembre de 1989 de La Asamblea General de las Naciones Unidas, se señala lo siguiente: (...) Los Estados participantes respetaran el derecho del niño que está separado de uno o de ambos padres a mantener relaciones personales y contacto directo con ambos padres de modo regular, salvo si ello es contrario al interés superior del niño. Al igual que en el Artículo 94 del Código civil que especifica que: (...) El progenitor que no tenga consigo a los hijos menores o incapacitados gozará del derecho de visitarlos, comunicar con ellos y tenerlos en su compañía. El Juez determinará el tiempo, modo y lugar del ejercicio de este derecho, que podría limitar o suspender si se dieran graves circunstancias que así lo aconsejen o se incumplieren grave o reiteradamente los deberes impuestos por la resolución judicial.

ANEXO 5: PRESUPUESTOS DE LA TERAPIA CENTRADA EN LAS SOLUCIONES (TCS)

1. En terapia se trabaja básicamente con construcciones de los clientes. Se prefiere pensar que los puntos de vista que los clientes mantienen en torno a su situación son también construcciones, formas de contarse cosas a sí mismos y a los demás, susceptibles de ser negociadas en la interacción social y reemplazadas por otras más útiles (no más verdaderas). Este planteamiento suele definirse como "construccionismo social" (Gergen, 1985).
2. Desde una perspectiva narrativa, y siguiendo a Wittgenstein, estas construcciones pueden entenderse como "juegos de lenguaje", de modo que la terapia pasaría a considerarse un proceso lingüístico en el que se fomenta un lenguaje centrado en las soluciones que sustituya al lenguaje centrado en los problemas en el que los clientes están atrapados (de Shazer y Miller, en prensa).
3. Se parte de la base que no se trabaja con realidades por lo tanto, en palabras de Bill O'Hanlon (1994): "el problema no es la persona (o la familia); el problema es el problema.". Nuestra tarea no es buscar claves ocultas por debajo de lo que los clientes dicen, sino simplemente ayudarles a hablar/narrar de tal forma que puedan encontrar vías de solución, alternativas más positivas que la queja.
4. Se rechaza de la idea del normativismo, que al fin y al cabo supone buscar entre las líneas, postular una cierta "esencia" de las cosas. Se intenta respetar al máximo la idiosincrasia de los clientes. Se sostiene que existe una multitud de diferentes formas de actuar y comportarse, y que ninguna de ellas es a priori superior a ninguna otra. Por tanto, en terapia no se intenta ajustar a los clientes a un modelo preestablecido, sino que se propone ayudarles a que consigan lo que ellos se plantean.
5. Por otro lado, desde la TCS se postula que "problema" y "solución" son categorías discontinuas. Es decir, dos personas que acuden a terapia con una queja similar pueden generar soluciones muy diferentes al final de la terapia. Y a la inversa: puede haber soluciones muy similares para "casos" muy distintos.

El terapeuta puede pasar directamente a hablar de las soluciones, sin ahondar en la problemática, identificando qué es lo que quieren conseguir los clientes; detectar sus recursos y/o los de la red social y/o profesional; ayudarles a encontrar formas de conseguirlo; buscar modos de mantener en marcha estos logros.

6. Otro presupuesto del que se parte, es que los clientes tienen los recursos necesarios para lograr sus objetivos, aunque por momentos puedan no usarlos o tenerlos olvidados. La tarea del terapeuta es movilizar estos recursos, ayudar a la familia a que se ayude a sí mismo, y hacerlo además en el menor tiempo que sea posible. La forma de movilizar estos recursos es a través de la conversación, que - como se viene diciendo- se centra deliberadamente en la superficie de las cosas, sin buscar factores subyacentes o fenómenos ocultos.

7. La TCS comparte con las demás orientaciones de terapia familiar el punto de vista contextual, es decir, la tendencia a analizar los fenómenos dentro del contexto que en el que se producen.

ANEXO 6: MODELO GROTBORG (1995)

En relación con lo mencionado en el apartado anterior, se quiere destacar la investigación de Grotberg, quien en 1995 elaboró un modelo para saber qué actitudes son necesarias para favorecer en las personas su capacidad de recuperarse de la adversidad. Se quiere resaltar que las actitudes que destaca, se relacionan de manera estrecha con los factores de protección expuestos en el apartado anterior:

1. Ambiente social facilitador: Se refiere a redes de apoyo social, como grupos comunitarios, a modelos positivos y a la aceptación incondicional del niño o adolescente por parte de su familia, amigos y escuela. Por tanto es necesario que el niño cuente con:

- Personas a su alrededor que le quieran incondicionalmente y en quienes confiar.
- Personas que le pongan límites para aprender a evitar peligros o problemas.
- Personas que le muestren por medio de su conducta, la manera correcta de proceder (modelos para actuar).
- Personas que le ayuden a conseguir su autonomía.
- Personas que le cuiden cuando se encuentre enfermo, en peligro o necesite aprender.

2. Recursos personales: Es la fuerza psicológica interna que desarrolla el niño en su interacción con el mundo. Así también la autoestima, autonomía, control de impulsos, empatía, optimismo y sentido del humor. Es necesario que el niño:

- Se sienta una persona por la que otros sienten aprecio y amor.
- Sea feliz cuando hace algo bueno para los demás y les demuestre su afecto.

- Sea respetuoso consigo mismo y con los demás.
- Esté dispuesto a responsabilizarse de sus actos.
- Se sienta seguro de que todo saldrá bien.

3. Habilidades sociales: Ser capaz de manejar situaciones de conflicto, de tensión o problemas personales. Es necesario que el niño perciba que puede:

- Hablar sobre lo que le asusta o le inquieta.
- Buscar maneras de resolver sus problemas.
- Controlarse cuando tiene ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Contar con alguien que le escuche y le ayude cuando lo necesita.

ANEXO 7: GUÍA DE CONSEJOS PARA PROFESIONALES

MODULO 1.

GUÍA DE CONSEJOS PARA PROFESIONALES

- Publicitar el taller a través de carteles y trípticos en los que se expongan los beneficios de la realización del mismo.
- Realizar reuniones con los padres de hijos adolescentes para hablarles sobre el taller y la importancia de que brinden la posibilidad a sus hijos de participar.
- Realizar una charla individual con los adolescentes y valorar su nivel de motivación, ya que al ser un proyecto participativo, es necesaria la implicación de los mismos para la consecución de los objetivos. Asimismo, durante el taller, se irá aumentando el nivel de motivación a través de la realización de las actividades y dinámicas.
- Contar con el permiso de los progenitores.
- Mantener el principio de confidencialidad con los adolescentes y firmar con el resto del grupo una clausula de confidencialidad. Para que se genere un clima de seguridad y respeto ante las experiencias que puedan relatar los jóvenes.

ANEXO 8: CONSENTIMIENTO FIRMADO DE TUTORES

Formulario de Consentimiento para la participación en el taller de resiliencia del PEF de Palencia.

Yo _____ con
D.N.I. _____, como progenitor del menor/ de la
menor: _____, acepto que mi hijo/a participe en el
programa de resiliencia desarrollado en el Punto De Encuentro Familiar de Palencia.

Yo _____ como progenitor del menor/ de la
menor: _____, acepto que mi hijo/a participe en el
programa de resiliencia desarrollado en el Punto De Encuentro Familiar de Palencia.

Datos del participante en el taller:

Nombre del menor: _____

D.N.I.: _____

Fecha de nacimiento: _____

ANEXO 9: PRESENTACIÓN DE LOS PROFESIONALES Y DEL TALLER

Objetivos:

- Explicar en qué consistirá el taller en el que van a participar los adolescentes.
- Concepto de resiliencia y creación de un concepto de resiliencia global, incluyendo todos los aspectos que los menores consideren parte del concepto de resiliencia.
- Conocer y evaluar las expectativas y motivaciones de los participantes del taller.

Duración: 30 minutos

Materiales: Pizarra y rotuladores, ordenador y reproductor de video para mostrar un power point sobre Resiliencia.

ANEXO 10: LA TELARAÑA

Objetivos:

- Dinámica de presentación, para conocer los nombres de los miembros del grupo.

Duración: 10 minutos

Materiales: Ovillo de lana

Desarrollo: Con un ovillo de lana en la mano, los menores uno a uno van diciendo su nombre, quedándose con una parte de la lana, después se lo tiran a otro compañero, hasta que todos tengan lana, y se halla armado una telaraña. Luego para desarmarla los niños deben devolver el ovillo dándole un elogio a su compañero.



ANEXO 11: ESCALA DE RESILIENCIA SV-RES

**ESCALA DE RESILIENCIA SV- RES
(E, Saavedra y M, Villalta. 2007)**

	Muy de acuerdo	De acuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Una persona con esperanza.					
2. Una persona con buena autoestima.					
3. Optimista con respecto al futuro.					
4. Seguro de mis creencias o principios.					
5. Creciendo como persona.					
6. Rodeado de personas que en general me ayudan en situaciones difíciles.					
7. En contacto con personas que me parecían.					
8. Seguro de mi mismo.					
9. Seguro de mis proyectos y metas.					
10. Seguro en el ambiente que vivo.					
11. Una persona que ha aprendido a salir adelante en la vida.					
12. Un modelo positivo para otras personas.					
13. Bien integrado en mi lugar de trabajo/ estudio.					
14. Satisfecho con mis relaciones de amistad.					
15. Satisfecho con mis relaciones afectivas.					
16. Una persona práctica.					
17. Una persona con metas en la vida.					
18. Activo frente a mis problemas.					
19. Revisando					

contantemente el sentido de la vida.					
20. Generando soluciones a mis problemas.					
YO TENGO...					
21. Relaciones personales en las que confiar.					
22. Una familia bien estructurada.					
23. Relaciones afectivas sólidas.					
24. Fortaleza interior.					
25. Una vida con sentido.					
26. Acceso a servicios públicos.					
27. Personas que me apoyan.					
28. A quien recurrir en caso de problemas.					
29. Personas que estimulan mi autonomía e iniciativa.					
30. Satisfacción con lo que he logrado en la vida.					
31. Personas que me han orientado y aconsejado.					
32. Personas que me ayudan a evitar peligros o problemas.					
33. Personas en las cuales puedo confiar.					
34. Personas que han confiado sus problemas en mí.					
35. Personas que me han acompañado cuando he tenido problemas.					
36. Metas a corto plazo.					
37. Mis objetivos claros.					
38. Personas con quien enfrentar los problemas.					
39. Proyectos a futuro.					
40. Problemas que puedo solucionar.					
YO PUEDO					
41. Hablar de mis emociones.					
42. Expresar afecto.					
43. Confiar en las personas.					

44. Superar las dificultades que se me presentan en la vida.					
45. Desarrollar vínculos afectivos.					
46. Resolver problemas de manera efectiva.					
47. Dar mi opinión.					
48. Buscar ayuda cuando la necesito.					
49. Apoyar a otros que tienen dificultades.					
50. Responsabilizarme por lo que hago.					
51. Ser creativo.					
52. Comunicarme adecuadamente.					
53. Aprender de mis aciertos y errores.					
54. Colaborar con otros para mejorar la vida en la comunidad.					
55. Tomar decisiones.					
56. Generar estrategias para solucionar mis problemas.					
57. Fijarme metas realistas.					
58. Esforzame por lograr mis objetivos.					
59. Asumir riesgos.					
60. Proyectarme al futuro.					

ANEXO 12: CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE AUTOESTIMA PARA ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

ALUMNO/A.....EDAD.....

LOCALIDAD.....

Seguidamente encontrarás una serie de frases en las cuales se hacen afirmaciones relacionadas con tu forma de ser y de sentirte. Después de leer cada frase, rodea con un círculo la opción de respuesta (A, B, C, o D) que exprese mejor tu grado de acuerdo con lo que, en cada frase se dice.

A= Muy de acuerdo.

B= Algo de acuerdo.

C= Algo en desacuerdo.

D= Muy en desacuerdo.

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1.- Hago muchas cosas mal. | A | B | C | D |
| 2.- A menudo el profesor me llama la atención sin razón. | A | B | C | D |
| 3.- Me enfado algunas veces. | A | B | C | D |
| 4.- En conjunto, me siento satisfecho conmigo mismo. | A | B | C | D |
| 5.- Soy un chico/a guapo/a. | A | B | C | D |
| 6.- Mis padres están contentos con mis notas. | A | B | C | D |
| 7.- Me gusta toda la gente que conozco. | A | B | C | D |
| 8.- Mis padres me exigen demasiado en los estudios. | A | B | C | D |
| 9.- Me pongo nervioso cuando tenemos examen. | A | B | C | D |
| 10.- Pienso que soy un chico/a listo/a. | A | B | C | D |
| 11. A veces tengo ganas de decir tacos y palabrotas. | A | B | C | D |
| 12. Creo que tengo un buen número de buenas cualidades. | A | B | C | D |
| 13.- Soy bueno/a para las matemáticas y los cálculos | A | B | C | D |
| 14.- Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo. | A | B | C | D |
| 15.- Creo que tengo un buen tipo. | A | B | C | D |
| 16.- Muchos de mis compañeros dicen que soy torpe para los estudios. | A | B | C | D |
| 17.- Me pongo nervioso/a cuando me pregunta el profesor | A | B | C | D |
| 18.- Me siento inclinado a pensar que soy un/a fracasado/a en todo. | A | B | C | D |
| 19.- Normalmente olvido lo que aprendo. | A | B | C | D |

ANEXO 13: ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

ANEXO 14: CONSOLIDANDO EL GRUPO

Objetivos:

- Dinámica de cohesión grupal.

Duración: 40 minutos

Materiales: Tela para hacer la bandera, rotuladores, temperas, cartulinas, pegamento, tijeras, purpurina...

Desarrollo: Se pide al grupo que diseñe una bandera y un lema para la consolidación grupal y lo desarrollan con la participación de los terapeutas.

ANEXO 15: EL BINGO LOCO

Objetivos:

- Lograr un mayor grado de confianza y conocimiento sobre los demás.
- Favorecer la comunicación y el intercambio en un ambiente distendido.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Tablero de cartón de bingo de tamaño grande, donde cada casilla tiene una pregunta.

Descripción: Se reparte a los participantes un tablero de bingo gigante en el que cada cuadrícula tiene una pregunta que debe resolver. Por ejemplo: “alguien que tenga el mismo signo de zodiaco que tú”, “alguien al que le guste el mismo programa de TV que a ti”,...

Se van completando las casillas, el primero en completar una línea deberá cantarla y el primero en completar el tablero hará lo mismo cantando ¡BINGO!, en ese momento se acaba el juego, aunque se pueden dejar unos minutos a todos/as para que puedan completar las casillas restantes.

ANEXO 16: LA CAJITA DE MÚSICA

Objetivos:

- Lograr un mayor grado conocimiento sobre los demás.
- Favorecer la comunicación.

Duración: 30 minutos.

Materiales: Cartulinas en blanco, caja y radiocasete.

Descripción: Se pide a los menores que escriban en un papel una pregunta general sobre algún aspecto que quieran conocer de sus compañeros y la metan en la caja. Después, se van pasando la caja al son de la música y cuando el terapeuta pare la música, la persona que tenga la caja, debe de sacar una de las preguntas y contestar en alto. El terapeuta que para la música, se encargará de que todos participen.

ANEXO 17: EL COLLAGE

Objetivos:

- Conocimiento grupal
- Desarrollar en los niños el descubrimiento de sus cualidades y habilidades
- Favorecer una narración de sí mismos desde lo positivo

Duración: 40 minutos.

Materiales: Cartulinas, revistas y periódicos, pegamento, rotuladores y pinturas...

Descripción: Se solicita a los jóvenes que realicen un collage a través del cual se presentarán al grupo, en este, destacarán a través de la creatividad. En el mismo deberán destacar sus intereses (hobbies, estilos musicales, gustos, etc), cualidades y amistades.

ANEXO 18: CAJA DE CARICIAS

Objetivos:

- Fomentar un clima positivo en el grupo, y el aprendizaje tanto para recibir como para dar elogios a los demás.

Duración: Se realizará durante 5 ó 10 minutos al final de cada sesión

Materiales: Cartulinas en blanco y caja.

Descripción: En la tercera sesión, del módulo 2, se les hace entrega de una caja que decorarán conjuntamente entre todos. Después, se les explica que en esta irán guardando notas para sus compañeros de lo que les gusta de cada uno de sus compañeros, algo que le quieran agradecerles, resaltar una cualidad, etc. Esta cajita es abierta en la última sesión como ritual de cierre.



ANEXO 19: PREGUNTA ESCALA

Objetivos:

- Identificar en qué medida los objetivos trabajados en cada sesión están resultando útiles para que los menores vayan adquiriendo los recursos que se desean fomentar para enfrentar situaciones de vulnerabilidad.
- Proporcionar al terapeuta información acerca del ajuste de la terapia. Como una herramienta de evaluación que permite comprobar si los menores están percibiendo mejorías.
- Tener un instrumento, a partir del que se pueden sacar objetivos concretos de trabajo.

Duración: Se realizará durante 5 ó 10 minutos al final de cada sesión.

Materiales: Hoja de pregunta escala

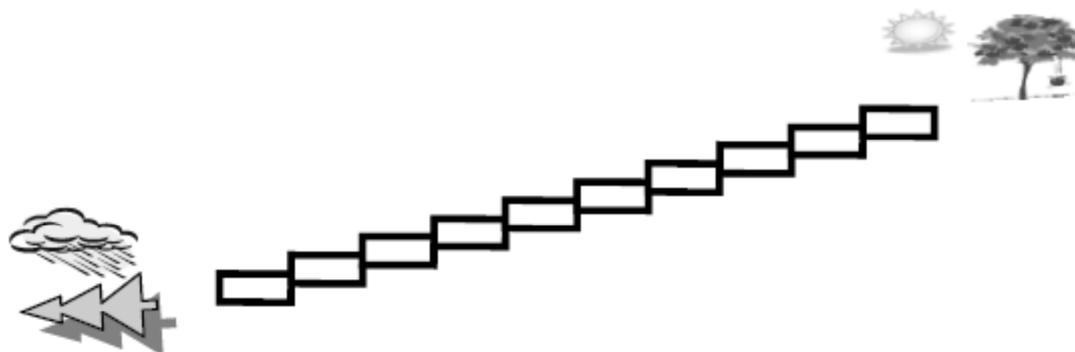
Descripción: La pregunta escala, creada por Steve De Shazer y su equipo en 1986, es utilizada haciendo una variación de la original. Para el programa se plantea desde una metáfora con el fin de dar a entender el concepto de resiliencia.

La pregunta es formulada de la siguiente forma:

“Imaginen que son un árbol, este árbol crece gracias a los trucos, cualidades y cosas buenas que ustedes tienen (se utiliza el lenguaje variándolo según la edad de los niños y su nivel de comprensión). Imaginen que viene un viento muy fuerte, como un huracán. En una escala del 1 al 10, donde el 1 es que creen que con los trucos y cosas buenas que ustedes tienen el árbol se va a caer de todas maneras, y el 10 que estas cositas ayudarán a que sigan creciendo y no se caigan. ¿En qué número de la escala está el árbol para que siga creciendo?”

Esta pregunta es necesaria explicarla lentamente, paso a paso y además mostrando la gráfica que se presenta a continuación. De esta forma obtenemos la visualización y la atención del niño en ella.

De manera gráfica para hacerla más concreta, quedaría así:



ANEXO 20: TAREA DE FÓRMULA DE PRIMERA SESIÓN

Objetivos:

- El objetivo de esta tarea, es ayudar a los niños a identificar recursos y fortalezas que tienen en sus vidas y de los que muchas veces no somos conscientes.

Duración: Se les explica durante 5 ó 10 minutos al final de la sesión.

Materiales: Ninguno

Descripción: Se les pide a los menores lo siguiente: "Me gustaría que observaseis, de aquí a la próxima sesión, todas aquellas cosas de vuestra vida que deseáis mantener"

ANEXO 21: VIDEO FORUM DE ALBERT ESPINOSA

Objetivos:

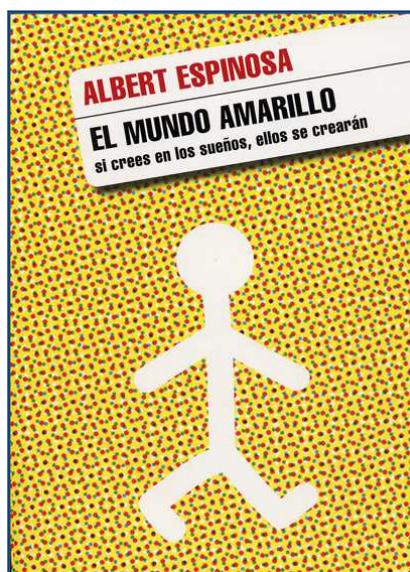
- El objetivo de esta tarea, es ayudar a los menores a reflexionar sobre el concepto de resiliencia y la capacidad de las personas para salir adelante.

Duración: 30 minutos

Materiales: Ordenador, proyector, altavoces y cd con la grabación de la intervención de Albert Espinosa en el programa de TV “El hormiguero”

Descripción: Los menores visionan el video, después se les pide que reflexionen en grupos de 4 sobre los siguientes aspectos.

- Señalad las fortalezas de Albert Espinosa.
- ¿de qué manera consideráis importante la lucha de las personas a la hora de salir adelante, ante las dificultades?
- ¿Qué aspectos de tu vida te ayudarían a luchar si vivieras una situación similar?



ANEXO 22: FIJAOS EN QUÉ MOMENTOS...

Objetivos:

- Focalizar la atención de los participantes en aquellos momentos en los que consiguen cumplir sus objetivos o acercarse a los mismos a través de sus fortalezas.
- Tratar de atribuir control interno a los participantes.

Duración: 20 minutos

Materiales: Los participantes deberán de llevar a la sesión las anotaciones que hayan hecho durante la semana para comentarlas.

Descripción: Se solicita a los participantes que se fijen en aquellos momentos en los que se encuentran más cerca de sus objetivos. ¿Qué cosas ponen en marcha para conseguirlos? ¿Cómo han reaccionado los demás? ¿Qué cosas les han ayudado a conseguirlos? (...)

ANEXO 23: “TEATRO FORUM Y DINÁMICAS ESTRUCTURALES”

Objetivos:

- Trabajar diferentes situaciones que los participantes hayan identificado como perturbadoras en su ámbito familiar. Si los jóvenes no hubieran aportado situaciones se podrán proponer ejemplos que suelen vivir este tipo de destinatarios: Comentarios despectivos de un progenitor hacia el otro, imposibilidad de comunicarse espontáneamente con el progenitor no custodio,....etc.

Duración: 90 minutos

Materiales: Tarjetas con las diferentes situaciones planteadas y los roles que intervienen. Papel y bolígrafos.

Descripción: Se establecen grupos de tres personas y se reparte una situación por persona para que la representen. El resto de participantes comentan si es una situación que hayan vivido, cómo la afrontaron en ese caso, si no refirieran haberla vivido se plantearían diversas opciones por parte del grupo.

* Las situaciones concretas habría que plantearlas durante el desarrollo del taller, puesto que así será más fácil ajustarse a las necesidades de los menores.

ANEXO 24: ROL- PLAYING: ME COMUNICO

Objetivos:

- Trabajar diferentes aspectos de la comunicación como la asertividad, escucha activa, empatía...etc a través de la técnica del rol playing y el entrenamiento en estas habilidades.

Duración: 90 minutos

Materiales: Ordenador, proyector, diapositivas sobre los conceptos de empatía, escucha activa, asertividad, comunicación no verbal.

Descripción: Tras trabajar sobre los conceptos, se hacen grupos de dos y se van repartiendo tarjetas con diferentes personajes y situaciones que han de representar. Al final, se pide a los miembros del grupo, que busquen la relación entre estas habilidades y el concepto de resiliencia. (Esta actividad se puede relacionar con la actividad anterior)

ANEXO 25: TAREA: LISTA DE CONSEJOS



Objetivos:

- Elaborar una lista de consejos para otros adolescentes a la hora de comunicarse y abordar diversas situaciones.

Duración: 15 minutos

Materiales: papel y bolígrafos.

Descripción: Se pide a cada participante, que elabore una lista de consejos para otros menores que puedan estar viviendo situaciones complejas.

ANEXO 26: MURAL DE CONSEJOS

Objetivos:

- Elaborar un mural de consejos para otros adolescentes a la hora de comunicarse y abordar diversas situaciones, a partir de las ideas individuales de cada menor.

Duración: 30 minutos

Materiales: Cartulinas y material para decorar (imágenes, pinturas y rotuladores, purpurina...)

Descripción: A partir de la lista de consejos individual, se pide a los menores que escojan los consejos más representativos y los incluyan en un mural que colgarán en el aula.



ANEXO 27: RELATO DEL PATITO FEO

Objetivos:

- Reflexionar sobre la capacidad de cambio y ofrecer control de su vida a los menores.

Duración: 30 minutos

Materiales: Cuento del patito feo adaptado del texto completo [de Hans Christian Andersen](#).

Descripción: La idea es que los adolescentes hagan la reflexión de que “un patito feo puede llegar a convertirse en cisne”, es decir, que comprendan que las cosas pueden cambiar a mejor, que una vida difícil no es estática y para siempre, si no que puede cambiar y transformarse.

Estas reflexiones se van conduciendo después de haber leído el relato.

Se van formulando preguntas que permitan a los menores analizar el cambio de vida que experimenta el personaje, de cómo de la adversidad es capaz de sobreponerse.

Posteriormente, se indaga sobre las experiencias de los niños y como han salido de ello.



ANEXO 28: TAREA: APRECIATIVE INQUIRY

Objetivos:

- Fomentar en los menores un relato de sí mismos desde lo positivo.
- Hacer conscientes a los menores de sus cualidades.

Duración: 30 minutos

Materiales: Folio y bolígrafo

Descripción: Se entrega a los menores el siguiente documento

- 1- Identifica algún éxito reciente. ¿En qué consistió?
- 2- ¿Qué hiciste bien? ¿Y qué más? ¿y qué más?
- 3- ¿Qué cualidades tuyas entraron en juego? ¿Cuáles más?
- 4- ¿Cuál es la historia de estas cualidades? ¿cuándo te diste cuenta por primera vez que las tenías? ¿quién más las apreció?
- 5- Imagínate que esas cualidades se siguen desarrollando... ¿qué nuevos éxitos crees que conseguirás?

ANEXO 29: RELAJACIÓN 5,4,3,2,1

Objetivos:

- Ayudar a los menores a focalizar la atención y por tanto está indicado cuando la persona siente que no puede controlar sus obsesiones, sus ideas depresivas o su ansiedad.

Duración: 20 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: Comenzar con una relajación básica basada en la respiración.

“Piensa en un folio en blanco... siente como la respiración entra y sale por tu cuerpo, tu respiración esta cada vez más lenta y más profunda” (2 o 3 inspiraciones) Piensa en la habitación en la que nos encontramos, fíjate en la luz que la rodea, puede ser luz natural, luz artificial, puede no haber luz, da igual. Fíjate en los colores, pueden ser luminosos, claros, oscuros. Fíjate en los sonidos y en las sensaciones que sientes en tu cuerpo y en cómo se relajan tus músculos. Mira a tu alrededor y mira los objetos que hay. Ahora te voy a dejar unos minutos para que disfrutes de la tranquilidad que te ha invadido.

Mientras los menores están inducidos en la técnica hipnótica, se les pide que describan 5 objetos, 5 ruidos y 5 sensaciones procioceptivas, después se hace una cuenta atrás hasta que al final, únicamente describen 1 objeto, 1 ruido y 1 sensación de ese lugar en que se encuentran.”

Es conveniente que el terapeuta modele la primera tanda (5 objetos, 5 sonidos, 5 sensaciones) y luego pida al cliente que haga en voz alta la siguiente tanda (4, 4, 4). De esta forma puede corregir el ritmo, que debe ser lento y pausado. Este ejercicio se debe presentar de forma permisiva: Los objetos, sonidos y sensaciones no tienen por qué ser distintos en cada tanda, pero pueden serlo; es posible que la persona pierda la cuenta en algún momento o se repita, y no pasa nada...

ANEXO 30: RELAJACIÓN AQUÍ- ALLÍ

Objetivos:

- Esta tarea es una buena forma de manejar la angustia en ciertas situaciones e incluso de detener los “flashbacks”. Visto desde otra perspectiva, facilita la exposición a situaciones ansiógenas, ya que permite reducir la ansiedad sin abandonar la situación.

Duración: 20 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: Se utiliza la relajación utilizada en el 5,4,3,2,1 pero en un lugar seguro para los menores. (Su habitación, una playa...etc.)

Comenzar con una relajación básica basada en la respiración.

“Piensa en un folio en blanco... siente como la respiración entra y sale por tu cuerpo, tu respiración esta cada vez más lenta y más profunda” (2 o 3 inspiraciones)

Piensa en una actividad que te encante hacer, fíjate en la luz que rodea la actividad, puede ser luz natural, luz artificial, puede no haber luz, da igual. Fíjate en los colores que hay en la actividad, pueden ser luminosos, claros, oscuros. Fíjate en los sonidos que hay en la actividad, fíjate en las sensaciones que hay en la actividad. Mira alrededor y mira los objetos que hay. Ahora te voy a dejar 5 minutos para que disfrutes de la actividad.

En este mismo lugar hay una persona o varias personas, que te están acompañando, en las cuales tu confías plenamente, esta o están ahí contigo, disfrutando de estar ahí.”

Mientras los menores están inducidos en la técnica hipnótica, se les pide que describan describan 5 objetos, 5 ruidos y 5 sensaciones, después se hace una cuenta atrás hasta que al final, únicamente describen 1 objeto, 1 ruido y 1 sensación de ese lugar en que se encuentran.

Antes de abrir los ojos deben escoger un objeto y pensar en el nombre de la persona en quien confían, que estaba en la actividad. Después, con la mano dominante, dibujan el

objeto y escriben el nombre de la persona en diferente papel y finalmente hacen lo mismo con la mano no dominante.

Se les da la indicación que guarden estos papeles en un lugar donde lo puedan encontrar cada vez que lo necesiten, de manera que se convierten en una especie de amuleto para los niños, que pueden utilizar en los momentos difíciles.

ANEXO 31: PREGUNTA ESCALA (VARIANTE)

Objetivos:

- A través de la pregunta, se evalúa la confianza de los menores en sus recursos y en la persona que consideran que es un apoyo para ellos.

Duración: 20 minutos

Materiales: ninguno

Descripción: En una escala del 1 al 10, en la que 1 es: que el menor considera que ese lugar seguro y esa persona especial, no van a contribuir a que este árbol siga creciendo, e incluso piensan que no sobrevivirá a las adversidades y 10 que consideran que ese lugar y esa persona, contribuyen activamente a ayudar al árbol a crecer y sobrevivir. ¿En qué puntuación situarías a ese lugar y persona?

ANEXO 32: TAREA DEL AMULETO

Objetivos:

- Esta tarea puede utilizarse tanto con niños como con adolescentes para que tengan un apoyo más al afrontar situaciones que para ellos sean difíciles. Estas situaciones pueden ser muy variadas (un examen, oír las peleas de sus padres, el momento de recibir radioterapia, comparecer en un juicio, etc.), lo importante es que para el chico suponga una dificultad.

Duración: 10 minutos

Materiales: ninguno

Descripción: Después de la realización de la tarea de relajación Aquí- allá, se pide a los menores que Antes de abrir los ojos piensen en un objeto y en el nombre de la persona en quien confían. Después, con la mano dominante, dibujan el objeto y escriben el nombre de la persona en diferente papel y finalmente hacen lo mismo con la mano no dominante.

Finalmente, se les indica que guarden ese papel, en un lugar donde lo puedan encontrar cada vez que lo necesiten, de manera que se convierten en una especie de amuleto para los niños, que pueden utilizar en los momentos difíciles.

ANEXO 33: TRES DESEOS PARA ENFRENTARTE A LA VIDA

Objetivos:

- Se utiliza como técnica de proyección a futuro, como fin para que los niños se planteen un par de metas y de esta forma generar esperanzas y motivación para alcanzarlas.

Duración: 40 minutos

Materiales: Ninguno

Descripción: Se les cuenta a los menores, la siguiente historia.



“Justo ahora, imaginad un gran incendio o fuego de altas e intensas llamas y sumergeros en ellas hasta encontrar la luz, que conduce a la morada de las Hadas. Estas hadas que vamos a conocer: Gala y Naia, emergen desde el fuego para hacer realidad los sueños y deseos de los jóvenes, pero cómo son hadas muy sencillas, únicamente conceden deseos no materiales... Pensad chicos, pensad... porque estas hadas nos han prestado su varita mágica, y vamos a ir dejándosla a cada uno, para que formuléis tres deseos.”

Después, se va pasando la varita mágica a los miembros del grupo, que irán formulando sus deseos, en este sentido, el terapeuta irá guiando la conversación a través de diferentes preguntas que les dirijan a la consecución de esos deseos:

- ¿Qué pequeñas señales vas a notar cuando sus deseos se vallan haciendo realidad?
- ¿qué pequeño pasito tendrías que dar tú para que esto se hiciera realidad?

ANEXO 34: TAREA: BOTE MEDICINAL

Objetivos:

- Crear una caja que resuma y clasifique los recursos que han descubierto que poseen durante la realización del programa.
- Que los menores sean conscientes de sus recursos y que los tengan localizados, pudiendo recurrir a ellos en los malos momentos.

Duración: 40 minutos

Materiales: Caja, papel, bolígrafos y pinturas.

Descripción: Sugerimos a una persona que elabore un “medicamento” contra la baja autoestima. La tarea consiste en que diseñe un bote, caja... donde meter “las pastillas”. Cada “pastilla” es un recurso muy concreto que la persona utiliza para aumentar su autoestima (por ej.: llamar a un amigo, ponerse x ropa, escuchar x canción...) Puede ser una conducta, un pensamiento, un elogio... Cada uno va escrito en un papel que puede ser de diferente color en función de si es conducta, pensamiento, etc. El medicamento debe llevar su prospecto donde se indica cuál es la composición, cómo debe ser utilizado... El bote se tiene que colocar en el botiquín de la casa, junto con otros medicamentos.

ANEXO 35: GIMKANA

Objetivos:

- El objetivo es reunir los recursos que han adquirido pudiendo detectar en cada una de las estaciones las cualidades que tienen, el lugar seguro, las personas en quienes confían y su proyección a futuro.

Duración: 40 minutos

Materiales: Tablero creado por los terapeutas, tarjetas de preguntas o acciones, dados, fichas de puntuación para ir entregando a los menores una vez que superen las diversas pruebas.

Descripción: Los niños van pasando por diferentes estaciones ubicadas en la sala respondiendo a las preguntas que resumen lo trabajado en cada una de las sesiones. Las preguntas pueden ser respondidas de a través del dibujo, la escritura o la palabra.

ANEXO 36: CRONOGRAMA

MÓDULOS	SESIÓN	ACTIVIDADES	TIEMPO
MÓDULO 1: <u>“Empezando el camino”</u>	0	Publicitar el proyecto. Charla a los padres con hijos adolescentes. Entrevistas familiares/ individuales.	2 SEMANAS
MÓDULO 2: <u>“Conociéndonos”</u>	1	: Act 1: Presentación de terapeutas Act.2: Presentación del proyecto y expectativas del grupo. (Cuestionarios pre-test) : Act 3: ”La telaraña” : Act 4: “Consolidando el grupo”	2 HORAS
	2	Act.5: “El bingo loco” Act 6: “La caja de música” Act 7: “Collage”	2 HORAS
	3	Act 8: “Caja de caricias” Act 9: “Pregunta escala” Act 10: Explicación de tareas. “Fórmula de primera sesión”	1 HORA
MÓDULO 3:	4	Act.11: Revisión de tarea	

<u>“Resiliencia”</u> .		Act 12: Video- Forum Albert Espinosa Act 13: “Pregunta escala” Act 14: “Caja de caricias” Act 15: Tarea	2 HORAS
	5	Act.16: Revisión de tarea Act 17: Teatro fórum. Act 18: Pregunta Escala Act 19: Caja de caricias Act 20: Tarea	2 HORAS
	6	Act.21: Revisión de tarea Act 22: Rol- playing “me comunico” Act 23: Pregunta escala Act 24: Caja de caricias Act.25: Tarea: “Lista de consejos”	2 HORAS
	7	Act 26: Revisión de tarea y “mural” Act 27: Relato Act 28: Pregunta escala. Act 29: Caja de caricias. Act 30: Tarea, Appreciative inquiry.	2 HORAS

	8	<p>Act 31: Revisión de tarea.</p> <p>Act 32: Pregunta escala.</p> <p>Act 33: Caja de caricias.</p> <p>Act 34: Técnica de relajación “5,4,3,2,1”</p>	<p>2</p> <p>HORAS</p>
	9	<p>Act 35: Relajación aquí- allí.</p> <p>Act 36: Escala con variante</p> <p>Act 37: Caja de caricias</p> <p>Act 38: Tarea “El amuleto”</p>	<p>2</p> <p>HORAS</p>
	10	<p>: Act 39: Revisión de tarea.</p> <p>) Act 40. “Tres deseos para enfrentarse a la vida”</p> <p>: Act 41: Pregunta escala</p> <p>: Act 42: Caja de caricias.</p> <p>: Act 43: “Bote Medicinal”</p>	<p>2</p> <p>HORAS</p>
	11	<p>Act 44: Revisión de tarea.</p> <p>Act 45: Gimkana</p> <p>Act 46: Pregunta escala.</p>	<p>2</p> <p>HORAS</p>
	12	<p>Act 47: Caja de caricias (Cierre).</p> <p>Act 48: Post- test.</p>	<p>2</p> <p>HORAS</p>

		Act 49: Fiesta de despedida	
MÓDULO 4: <u>“Evaluación de los resultados”</u>	13	Act 50: Reunión de profesionales y evaluación de resultados. Act Opcional: Creación de una plataforma para el grupo.	15 HORAS

ANEXO 37: RECURSOS ECONÓMICOS

GASTOS

Concepto	<i>Cantidad en €</i>
Personal del Equipo Técnico	15 horas x 15 €/hora= 225 € 3 trabajadores= 675 €
Profesional a cargo del taller	30 horas x 30 €/hora= 900 € 2 trabajadores= 1800 €
Material (cartulinas, folios...etc.)	250 €
Imprevistos	150 €
Instalaciones PEF	0 €
<u>TOTAL</u>	<u>3075 €</u>

INGRESOS

Fuentes de financiación	Cantidad en €
Subvención Junta Castilla y León	2500
Aportación de la Entidad Aprome	800
<u>TOTAL</u>	<u>3300€</u>

ANEXO 38: EVALUACIÓN

ANEXO 38-1 (EVALUACIÓN INICIAL): CRITERIOS DE SELECCIÓN

Objetivos:

- Facilitar la labor del equipo técnico del PEF, para la realización de una selección de participantes en el proyecto.

Criterios:

- Sexo: V M
- Edad comprendida entre los 12 y los 15 años: SI NO
- El adolescente ha manifestado su deseo por participar: SI NO
- Sus progenitores han manifestado interés por la participación de su hijo en el taller: SI NO
- El menor dispone de un horario liberado para poder acudir a las sesiones de manera periódica: SI NO
- El equipo técnico ha observado una situación conflictiva que pueda estar perturbando emocional o psicológicamente al menor:
SI NO

ANEXO 38-2 HOJA DE OBSERVACIÓN (DIARIO)

Nombre del participante:

Actitud durante la sesión

Participación en la sesión

Observaciones

ANEXO 38-3 AUTOEVALUACIÓN

Objetivos:

- Conocer de cada adolescente cómo se ha sentido en el taller, para qué le ha servido, lo que le ha gustado, lo que no y sus propuestas para otros talleres y evaluar el taller.

Duración: 20 minutos aprox.

Materiales: Ficha “autoevaluación”

Descripción: Cada participante debe rellenar la ficha de autoevaluación.

Ficha de autoevaluación

- 1- Puntúa tu nivel de satisfacción con el programa.
- 2- ¿Cómo te has sentido durante la realización del taller?
- 3- ¿Qué has aprendido en este taller?
- 4- ¿Qué crees que han aprendido de ti tus compañeros?
- 5- ¿Crees que el taller te ha sido útil para tener una visión realista de ti mismo y de tus propias posibilidades? ¿por qué?
- 6- Escribe todo lo que has descubierto de ti mismo y de tus compañeros en este taller.
- 7- Propuestas de mejora para el taller.
- 8- Observaciones que quieras hacer: