

Estrategia GRUSE

**Guía actualizada para el
desarrollo de grupos
socioeducativos con
mujeres**
Anexos



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias



Estrategia GRUSE

**Guía actualizada
para el desarrollo de
grupos
socioeducativos
con mujeres**

Anexos

MILLÁN CARRASCO, Almudena.

Estrategia GRUSE [Recurso electrónico] : guía actualizada para el desarrollo de grupos socioeducativos con mujeres / [Autoría : Almudena Millán Carrasco, Esther Gorriz Valle, Patricia García Roldán; Revisión: Ildefonso Godoy Lorite ...et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Salud y Familias, 2022.

Texto electrónico (pdf), 148 : il. col. + Anexo (119 p.)

Contiene: [1]. Guía -- [2]. Anexos

1. Salud de la mujer. 2. Promoción de la salud. 3. Salud mental.
4. Procesos de grupo. 5. Educación en salud. 6. Grupos de autoayuda.
7. Atención primaria de salud. 8. Andalucía. I. Gorriz Valle, Esther
II. García Roldan, Patricia III. Andalucía. Consejería de Salud y Familias.

IV. Título

WA 590

Guía impulsada por la Dirección General de Salud Pública y Ordenación Farmacéutica y coordinada por la Escuela Andaluza de Salud Pública, en el marco de la Red GRUSE de la Consejería de Salud y Familias y el Servicio Andaluz de Salud.

Autoría:

Almudena Millán Carrasco
Esther Gorriz Valle
Patricia García Roldán

Revisión:

Ildefonso Godoy Lorite
Pablo García-Cubillana de la Cruz
M^a Dolores Fernández Pérez
Águila Bono de Trigo

Revisión externa:

Asociación Española de Trabajo Social y Salud
Sociedad Española de Salud Pública y Administración Sanitaria

Declaración de intereses: Las personas que han participado en la autoría y revisión de este documento declaran que no existe interés económico o personal, directo o indirecto, ni ninguna situación que pueda afectar a las actuaciones y decisiones durante su proceso de elaboración. Información disponible bajo petición a: almudena.millan.easp@juntadeandalucia.es



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Título: Estrategia GRUSE: guía actualizada para el desarrollo de grupos socioeducativos con mujeres.

Edita: Consejería de Salud y Familias. Junta de Andalucía. 2022

Maquetación: Juan Antonio Castillo Guijarro. Escuela Andaluza de Salud Pública.

Consejería de Salud y Familias: <https://juntadeandalucia.es/organismos/saludyfamilias.html>

Repositorio Institucional de Salud de Andalucía: www.repositoriosalud.es

Anexo 1: Texto del cartel informativo de los GRUSE-M para anunciar la actividad.....	7
Anexo 2. Texto del folleto explicativo de los GRUSE-M para profesionales del distrito	9
Anexo 3. Hoja de inscripción a los grupos socioeducativos	11
Anexo 4. Guion de la entrevista inicial	12
Anexo 5. Instrumentos de evaluación adicionales.....	20
Anexos 6. Evaluación de la satisfacción y registro de asistentes.....	22
Anexo 6.1. Evaluación de la sesión y registro de asistentes	23
Anexo 6.2. Evaluación del programa.....	26
Anexo 7. Guion de la entrevista final	28
Anexos 8. Material de apoyo a las sesiones	33
Anexo 8.1. Hoja resumen del plan de sesiones.....	34
Anexo 8.2. Ficha para trabajar los activos personales	35
Anexo 8.3. Plantilla estándar para trabajo en casa	40
Anexo 8.4. Ficha de identificación de activos comunitarios	41
Anexo 8.5. Hoja de registro de pensamientos.....	43
Anexo 8.6. Hoja de registro de situaciones que te hacen sentir mal	44
Anexo 8.7. Hoja de registro de situaciones que te hacen sentir bien	45
Anexo 8.8. Comic sobre depresión	46
Anexo 8.9. Deseando adivinar emociones.....	49
Anexo 8.10. Rueda de sentimientos.....	51
Anexo 8.11. Tabla de las emociones básicas	52
Anexo 8.12. Instrucciones para el ejercicio de relajación.....	53
Anexo 8.13. Hoja de registro de metas	62
Anexo 8.14. Hoja de autorregistro de situaciones problemáticas.....	64
Anexo 8.15. Ficha de trabajo: Te cuento mi problema	65
Anexos 9. Hoja resumen de las ideas principales de la sesión.....	66
Anexo 9.1. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Inicio	67
Anexo 9.2. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Activos personales y comunitarios	68
Anexo 9.3. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Comunicación	69
Anexo 9.4. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Pensamiento, sentimiento y comportamiento.	71
Anexo 9.5. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Auto percepción y autoestima	73

Anexo 9.6. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Emociones y manejo del estrés	74
Anexo 9.7. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Metas, objetivos	75
Anexo 9.8. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Resolución de problemas.....	76
Anexo 9.9. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Apoyo social y trabajo en equipo.....	77
Anexo 9.10. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Cierre.	78
Anexos 10. Presentaciones de las sesiones	79
Anexo 10.1. Presentación Inicio	80
Anexo 10.2. Presentación Activos personales y comunitarios	84
Anexo 10.3. Presentación Comunicación	87
Anexo 10.4. Presentación Pensamiento, sentimiento y comportamiento	93
Anexo 10.5. Presentación Autopercepción y autoestima	98
Anexo 10.6. Presentación Emociones y manejo de estrés	101
Anexo 10.7. Presentación Metas y objetivos	105
Anexo 10.8. Presentación Resolución de problemas	109
Anexo 10.9. Presentación Apoyo social y trabajo en equipo	113
Anexo 10.10. Presentación Cierre.....	116
Anexo 11. Materiales para el afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana. Guías de autoayuda	119



1

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

Los carteles informativos para anunciar la actividad GRUSE-M deberán incorporar, como mínimo, la siguiente información:

- La Unidad de Gestión Clínica de Atención Primaria pone en marcha la edición de los grupos GRUSE-M.
- Los GRUSE-M son una actividad grupal, dirigida a mujeres, desarrollada en su Centro de Salud con un máximo de 15 plazas para cada edición y organizada en torno a 8 sesiones semanales.
- Con esta actividad se pretende la mejora de las propias habilidades y los recursos de afrontamiento que tienen las mujeres.
- ¿Qué ofrece los GRUSE-M?:
 - Un espacio de encuentro y apoyo.
 - Oportunidades para reflexionar y compartir.
 - Desarrollo de las habilidades personales.
 - Identificación de apoyos en la comunidad.
- Si estás interesada, puedes comentarlo con las y los profesionales que te atienden en este centro o contactar con

En la siguiente página se adjunta una propuesta de cartel.



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

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

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

¿Qué ofrece los GRUSE-M?:

- ❖ Un espacio de encuentro y apoyo.
- ❖ Oportunidades para reflexionar y compartir.
- ❖ Desarrollo de las habilidades personales.
- ❖ Identificación de apoyos en la comunidad.
- ❖ Si estás interesada, puedes comentarlo con las y los profesionales que te atienden en este centro o contactar con



Anexo 2. Texto del folleto explicativo de los GRUSE-M para profesionales del distrito

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

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

La promoción de la salud es posible.

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

En estos momentos estamos asistiendo a un fenómeno de “medicalización de la vida cotidiana”. Y esto ocurre debido a que un número importante de mujeres no conocen suficientemente técnicas o instrumentos para afrontar de una forma eficaz las situaciones estresantes de la vida cotidiana (problemas diarios, rupturas conyugales, conflictos interpersonales, problemas laborales...) y recurren a las consultas de atención primaria para buscar respuestas o tratamientos que alivien el malestar emocional que les supone atravesar por estas situaciones.-

Se trata de ofrecer una respuesta alternativa a la medicación que ayude a las mujeres atendidas a promover los factores de protección, a identificar y hacer uso de activos y recursos propios y del entorno en el que viven, como estrategia para promover su salud mental.

¿En qué consisten los GRUSE-M?

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

de cierre. ¿Qué ofrece los GRUSE-M?:

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

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

¿Dónde y cuándo se realizan?

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

¿Qué tiene que hacer para derivar?

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

La inclusión en los grupos dependerá de la valoración que realice la persona responsable de la actividad. Para más información puedes ponerte en contacto con

Anexo 3. Hoja de inscripción a los grupos socioeducativos

HOJA DE INSCRIPCIÓN

Fecha: _____ de _____ de _____
UGC de AP / Centro de Atención Primaria: _____

Apellidos: _____ Nombre: _____

Sexo: _____ Edad: _____

Domicilio(Calle/Plaza): _____ N°: _____

Población: _____

Código Postal: _____ Provincia: _____

Teléfono1: _____ Teléfono 2: _____

Correo electrónico (particular) _____

DERIVADO/A desde:

Atención Primaria:

Consulta médica

Enfermería

Captación en la consulta de Trabajo Social de AP

Otro profesional de AP (especificar) _____

Salud Mental

Servicios Sociales Comunitarios

Por iniciativa propia

Otros (especificar) _____

Discapacidad: SI__ NO__

Necesidad de medidas especiales de adaptación: SI__ NO__

Anexo 4. Guion de la entrevista inicial

GUIÓN ORIENTATIVO DE ENTREVISTA DE EVALUACIÓN INICIAL

Fecha: _____

NOMBRE: _____

1. ¿Por qué ha venido usted a este grupo?

2. ¿Qué espera del grupo?

3. Describame a su familia (elabora el genograma familiar)

4. ¿Cuál es su nivel de formación?

Estudios terminados de nivel más alto¹: _____

1. Sin estudios /No sabe leer y escribir	
2. Sin estudios / Sabe leer y escribir	
3. Primaria (Graduado Escolar)	
4. Secundaria obligatoria	
5. Bachillerato	
6. Formación profesional de grado medio	
7. Educación superior universitaria	
8. Educación superior no universitaria (ciclos de grado superior)	
9. Otros estudios no reglados	

5. ¿Cuál es su situación laboral actual?

Situación laboral actual¹: _____

1. Trabajo doméstico no remunerado	
2. Trabaja con contrato a tiempo completo	
3. Trabaja con contrato a tiempo parcial	
4. Trabaja sin contrato	
5. Trabaja por temporadas	
6. Baja laboral (incapacidad laboral temporal)	
7. Parado	
8. Jubilado	
9. Pensionista por incapacidad laboral permanente	

6. ¿Qué cantidad neta se ingresa mensualmente en su unidad familiar? _____ €

¹ Anote el literal y a continuación señale la opción que corresponda.

7. ¿Cuenta en su entorno con personas de confianza?

No ____ Sí ____

En caso afirmativo, responda con qué frecuencia se relaciona con ellas²:

	Siempre	Frecuente-mente	Con poca frecuencia	Nunca
1. Pareja	4	3	2	1
2. Familiar próximo (padre, madre, hijo/a, hermano/a, abuelos/as, tíos/as, primos/as, sobrinos/as)	4	3	2	1
3. Pariente (familia extensa y familia política)	4	3	2	1
4. Amigo/a íntimo	4	3	2	1
5. Otro/a amigo o amiga	4	3	2	1
6. Algún profesional	4	3	2	1
7. Vecino/a	4	3	2	1
8. Otras (especificar) _____	4	3	2	1
<i>Subtotal:</i>				
TOTAL:				

Ver cálculo y e interpretación de puntuaciones en la última página de este anexo.

8. ¿Pertenece a alguna asociación, ONG o grupo cultural?

NO__ SI__ ¿Cuál? _____

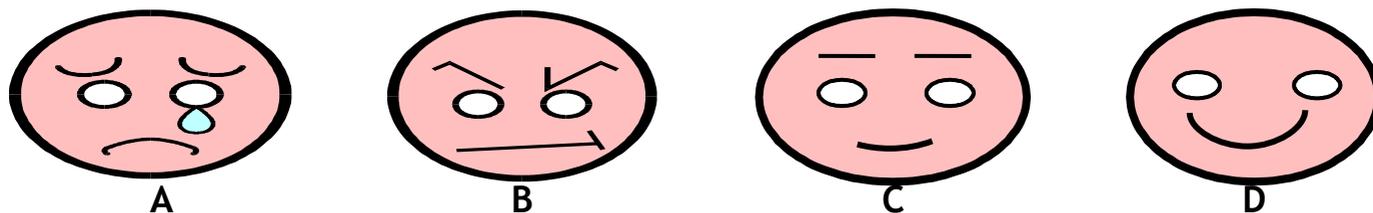
9. ¿Tiene alguna afición?

NO__ SI__ ¿Cuál? _____

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

Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
----------	------	---------	-------	-----------

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



² Adaptación de las variables del concepto de Capital Social de Lazos o Bonding (área de confianza en las personas). Fuentes:
 - Fuertes I, Maset A, AgostFelip R. Procesos migratorios, capital social y satisfacción vital individual: evidencias de la comunidad rumana de Castellón. En: Domínguez R, Tezanos S (Ed.). Desafíos de los Estudios del Desarrollo: Actas del I Congreso Internacional de Estudios del Desarrollo. Red Española de Estudios del Desarrollo (REEDES); 2012. Disponible en: <http://congresoreedes.unican.es>
 - Pugno M, Verme P. Life Satisfaction, Social Capital and the BondingBridgingNexus. Policy Research Working Paper nº 5945. Washington D.C: The WorldBank; 2012.
 - Putnam R. Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon and Schuster; 2000.

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

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

Nº de visitas en los últimos 6 meses: _____

14. ¿Ha sido atendido alguna vez por Salud Mental?

No ___ Sí ___ ¿Cuándo? _____

15. ¿Ha participado alguna vez en alguna actividad o terapia psicológica como...?

A.- Relajación/meditación _____ B.- Terapia grupal _____ C.- Psicoterapia individual _____

D.- Otros _____

16. ¿Tiene algún tratamiento farmacológico?

No ___ Sí ___

¿Para qué enfermedad? _____

17. A continuación, me gustaría hacerle unas preguntas para saber si ha tenido en las dos últimas semanas algunas de las siguientes sensaciones³:

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

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

Ver cálculo e interpretación de puntuaciones en la última página de este anexo.

³ Escalas de Ansiedad y Depresión de Goldberg. Fuentes:

- Goldberg D, Bridges K, Duncan-Jones P, et al. Detección de la ansiedad y la depresión en el marco de la medicina general. Br Med J (ed. esp.) 1989; 4(2): 49-53.
- Montón C, Pérez-Echevarría MJ, Campos R, et al. Escalas de ansiedad y depresión de Goldberg: una guía de entrevista eficaz para la detección del malestar psíquico. Aten Primaria 1993; 12: 345-349.
- Escala disponible en la publicación del SAS: <http://ow.ly/HMvR50lfhVn>

18. **(OPCIONAL)** ¿Pensando en usted, marque la opción que mejor le describa⁴?

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que las demás.	4	3	2	1
2. Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un/a fracasado/a.	1	2	3	4
3. Creo que tengo varias cualidades buenas.	4	3	2	1
4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	4	3	2	1
5. Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.	1	2	3	4
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a (e.g. me cuido, busco tiempo para hacer cosas que me gustan, tengo buenos pensamientos y sentimientos hacia mí mismo/a).	4	3	2	1
7. En general, estoy satisfecho/a conmigo mismo/a (e.g. con mi forma de ser, con cómo me comporto con los/as demás, con mi físico, con mi desempeño en mis obligaciones y tareas cotidianas, etc.).	4	3	2	1
8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.	1	2	3	4
9. A veces me siento verdaderamente inútil.	1	2	3	4
10. A veces pienso que no sirvo para nada.	1	2	3	4
<i>Subtotal:</i>				
<i>TOTAL:</i>				

Ver cálculo e interpretación de puntuaciones en la última página de este anexo.

⁴ Escala de Autoestima de Rosenberg. Fuentes:

- Vázquez AJ, Jiménez R, Vázquez-Morejón, R Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. Apuntes de Psicología, 2004, Vol. 22, número 2, págs. 247-255.
- Echeburua, E. (1995). Evaluación y tratamiento de la fobia social. Barcelona: Martínez Roca.
- Rosenberg, M. (1989). Society and the adolescent Self-image. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- Rosenberg, M. (1965). La autoimagen del adolescente y la sociedad. Buenos Aires: Paidós (traducción de 1973).

19. (OPCIONAL) Para terminar, piense en una situación o un hecho que le haya sucedido en el último mes y que haya sido muy estresante para usted. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentir mal, o le cuesta enfrentarse a ella. Puede ser con su familia, en el trabajo, con amigos, etc. La situación puede estar sucediendo ahora o puede que haya sucedido ya.

A continuación, responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación⁵.

		Total-mente	Mucho	Bastante	Un poco	En absoluto
1.	Luché para resolver el problema.	4	3	2	1	0
2.	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado.	4	3	2	1	0
3.	Me esforcé para resolver los problemas de la situación.	4	3	2	1	0
4.	Traté de olvidar por completo el asunto.	4	3	2	1	0
5.	Hice frente al problema.	4	3	2	1	0
6.	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más.	4	3	2	1	0
7.	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran.	4	3	2	1	0
8.	Me comporté como si nada hubiera pasado.	4	3	2	1	0
9.	Mantuve mi postura y luché por lo que quería.	4	3	2	1	0
10.	Evité pensar o hacer nada.	4	3	2	1	0
<i>Resolución de problemas</i>	<i>Subtotal ítems 1, 3, 5, 7 y 9:</i>					
	<i>TOTAL RP</i>					
<i>Evitación de problemas</i>	<i>Subtotal ítems 2, 4, 6, 8 y 10:</i>					
	<i>TOTAL EP:</i>					

Ver cálculo e interpretación de puntuaciones en la última página de este anexo.

20. Otras observaciones:

⁵ Ítems de resolución y evitación de problemas de la Escala de Afrontamiento ante la Adversidad de Tobin y cols. Fuentes:
 - Cano FJ, Rodríguez L, García J. Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Actas EspPsiquiatr 2007; 35(1): 29-39.
 - Tobin DL, Holroyd KA, Reynolds RV, Kigal JK. The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. Cognit TherRes 1989; 13: 343-61.

CÁLCULO E INTERPRETACIÓN DE PUNTUACIONES:

Pregunta 7.- Frecuencia de relaciones con personas de confianza

Suma de las puntuaciones señaladas en cada columna. La frecuencia de relaciones será mayor cuanto mayor sea la puntuación total.

Pregunta 17.- Ansiedad y Depresión

Suma de las puntuaciones señaladas en cada columna. Cada subescala se puntúa por separado, salvo para población geriátrica que podría usarse como escala única sumando ambas puntuaciones. Los puntos de corte son mayor o igual a 4 para la escala de ansiedad, y mayor o igual a 2 para la de depresión. En población geriátrica, el punto de corte conjunto sería mayor o igual a 6.

Pregunta 18.- Autoestima

Para su corrección deben invertirse las puntuaciones de los ítems enunciados positivamente: 1, 3, 4, 6 y 7 (ya modificados en la tabla) y posteriormente sumarse todos los ítems. La puntuación total, por tanto, oscila entre 10 y 40. Los puntos de corte de referencia son:

- De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.
- De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.
- Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Pregunta 19.- Afrontamiento ante la Adversidad

En este apartado se puntúan dos estrategias por separados: una de manejo adecuado (Resolución de problemas), que incluye los ítems 1, 3, 5, 7 y 9; y otra de manejo inadecuado (Evitación de problemas), que incluye los ítems 2, 4, 6, 8 y 10. Cada estrategia se calcula sumando las puntuaciones señaladas en los ítems que la componen. A mayor puntuación, mayor valor alcanzado en cada estrategia.

Anexo 5. Instrumentos de evaluación adicionales

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

- Cuestionario de Oviedo del Sueño⁶
- Percepción de la Función Familiar - Cuestionario APGAR Familiar⁷
- Apoyo Social Percibido o Funcional - Cuestionario DUKE-UNC⁸
- Escala de Riesgo Suicida de Plutchik⁹
- Escala de Estrés Percibido de 14 ítems (PSS)¹⁰
- Escala de Satisfacción con la Vida de 5 ítems (SWLS)^{11,12}
- Escala de Sucesos Vitales Estresantes¹³
- Escala SOC (Sentido de Coherencia)^{14,15}
- Capital Social - Lazos (área de sentido de comunidad)¹⁶

⁶ Bobes J, González MP, Saíz PA, Bascarán MT, Iglesias C, Fernández JM. Propiedades psicométricas del cuestionario Oviedo de sueño. *Psicothema* 2000;12(1):107-12. Escala disponible en la publicación del SAS: <http://ow.ly/HMvR50lfhVn>

⁷ Bellón JA, Delgado A, Luna JD, Lardelli P. Validez y fiabilidad del cuestionario de función familiar Apgar-familiar. *Aten Primaria* 1996;18 (6): 289-295. Escala disponible en la publicación del SAS: <http://ow.ly/HMvR50lfhVn>

⁸ Bellón JA, Delgado A, Luna J, Lardelli P. Validez y fiabilidad del cuestionario de apoyo social funcional Duke-UNC-11. *Aten Primaria*, 1996; 18: 153-63. Escala disponible en la publicación del SAS: <http://ow.ly/HMvR50lfhVn>

⁹ Rubio G, Montero I, Jáuregui J, Villanueva R, Casado MA, Marín JJ, Santo-Domingo J. Validación de la escala de riesgo suicida de Plutchik en población española. *ArchNeurobiol* 1998; 61(2): 143-52. Escala disponible en la publicación del SAS: <http://ow.ly/HMvR50lfhVn>

¹⁰ Remor E. (2006). *Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS)*. *The Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 86-93. Disponible en: <http://goo.gl/PTWhp3>

¹¹ Pons D, Atienza FL, Balaguer I, García-Merita ML. Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en personas de la tercera edad. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico Evaluación Psicológica*; 2002, 13: 71-82.

¹² Atienza FL, Pons D, Balaguer I, García-Merita ML. Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*; 2000, 12 (2): 331-336.

¹³ González JL, Morera A. La valoración de sucesos vitales: Adaptación española de la escala de Holmes y Rahe. *Psiquis*, 1983; 4 (1): 7-11.

¹⁴ Virués-Ortega J, Martínez-Martín P, del Barrio JL, Lozano LM. Validación transcultural de la Escala de Sentido de Coherencia de Antonovsky (OLQ-13) en ancianos mayores de 70 años. *MedClin*; 2007; 128 (13): 486-92.

¹⁵ Rivera F, López A, Ramos P, Moreno C. Propiedades psicométricas de la escala Sentido de Coherencia (soc-29) en adolescentes Españoles. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*; 2011, 4: 11-39.

¹⁶ Fuertes I, Maset A, AgostFelip R. Procesos migratorios, capital social y satisfacción vital individual: evidencias de la comunidad rumana de Castellón. En: Domínguez R, Tezanos S (Ed.). *Desafíos de los Estudios del Desarrollo: Actas del I Congreso Internacional de Estudios del Desarrollo*. Red Española de Estudios del Desarrollo (REEDES); 2012.

- Escala de Calidad de Vida - GENCAT¹⁷
- Test de Asertividad de Rathus¹⁸
- Cuestionario de Regulación Emocional de Gross y John¹⁹
- Cuestionario de Actitudes hacia la Igualdad de Géneros (CAIG)²⁰

¹⁷ Verdugo MA, Arias B, Gómez LE, Schalock RL. Manual de aplicación de la Escala GENCAT de Calidad de vida. Barcelona: Departamento de Acción Social y Ciudadanía de la Generalitat de Catalunya; 2009

¹⁸ Carrasco I, Clemente M, LLavona L. La evaluación de la aserción a través de los Inventarios de Rathus y de Gambrill y Richey. Revista Española de Terapia del Comportamiento; 1984, 2: 121-34.

¹⁹ Rodríguez-Carvajal R, Moreno-Jiménez B, Garrosa. Cuestionario de regulación emocional. Versión española. Autorizado por los autores de la versión original en inglés (Gross y John, 2003). Madrid: Universidad Autónoma de Madrid; 2006.

²⁰ De Sola A, Martínez I, Meliá JL. El cuestionario de actitudes hacia la igualdad de géneros (CAIG): elaboración y estudio psicométrico. Anuario de Psicología; 2003, 34 (1): 101-123.

Anexos 6. Evaluación de la satisfacción y registro de asistentes

Anexo 6.1. Evaluación de la sesión y registro de asistentes

Anexo 6.2. Evaluación del programa

Anexo 6.1. Evaluación de la sesión y registro de asistentes

EVALUACION DE LA SESION Y REGISTRO DE ASISTENTES

1. Unidad de Gestión Clínica de AP:

2. Sesión número:

3. Fecha de la sesión:

4. Participantes:

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

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

5. Profesionales implicados:

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

6. Horario:

7. Contenidos tratados:

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

9. Notas sobre el clima general del grupo:

10. Funcionamiento del grupo:

10.1.- Respetan el horario:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

10.2.- Respetan la opinión de los demás:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

10.3.- Se muestran “abiertos a la experiencia”:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

10.4.-Escuchan:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

10.5.- Participan/preguntan/plantean su propia experiencia:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
-------	------------	---------	--------------	---------

Anexo 6.2. Evaluación del programa

CUESTIONARIO DE OPINIÓN DE LAS PARTICIPANTES ACERCA DEL PROGRAMA

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

Por favor, lea atentamente y marque las respuestas con las que esté más de acuerdo, teniendo en cuenta que no hay respuestas correctas ni incorrectas, sino que lo que nos interesa es su opinión.

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Fecha: _____ Centro de Salud: _____

1. El lugar donde se han hecho las reuniones le ha parecido:

Nada adecuado	Poco adecuado	Medianamente adecuado	Bastante adecuado	Muy adecuado
---------------	---------------	-----------------------	-------------------	--------------

En caso de que le haya parecido poco o nada adecuado, indique el motivo:

2. El horario le ha parecido:

Nada adecuado	Poco adecuado	Medianamente adecuado	Bastante Adecuado	Muy adecuado
---------------	---------------	-----------------------	-------------------	--------------

En caso de que le haya parecido poco o nada adecuado, indique el motivo:

3. La duración del programa le ha parecido:

Nada adecuada	Poco adecuada	Medianamente adecuada	Bastante Adecuada	Muy adecuada
---------------	---------------	-----------------------	-------------------	--------------

4. Valore esta afirmación: “Podré aplicar lo aprendido en mi vida diaria”

Nada adecuada	Poco adecuada	Medianamente adecuada	Bastante Adecuada	Muy adecuada
---------------	---------------	-----------------------	-------------------	--------------

5. Valore esta afirmación: “El grupo me ha facilitado estrategias y/o herramientas para superar situaciones difíciles de mi vida”

Nada adecuada	Poco adecuada	Medianamente adecuada	Bastante Adecuada	Muy adecuada
---------------	---------------	-----------------------	-------------------	--------------

6. El trabajo realizado por la persona responsable del grupo le ha parecido:

Nada adecuado	Poco adecuado	Medianamente adecuado	Bastante Adecuado	Muy adecuado
---------------	---------------	-----------------------	-------------------	--------------

7. Como valoración general, el grupo le ha parecido:

Nada adecuado	Poco adecuado	Medianamente adecuado	Bastante Adecuado	Muy adecuado
---------------	---------------	-----------------------	-------------------	--------------

8. De todos los temas trabajados en los talleres, ¿cuáles son los que cree que le van a resultar más útiles?

9. ¿Hay algún tema que le hubiera gustado que se tratase en los talleres de este grupo y no se ha hecho?

SÍ	NO
----	----

En caso afirmativo, indique qué tema/s:

10. ¿Le recomendaría a otras personas que asistiera a estos grupos?

SÍ	NO
----	----

Anexo 7. Guion de la entrevista final

GUIÓN ORIENTATIVO DE ENTREVISTA PERSONAL DE EVALUACIÓN FINAL

Fecha: _____

NOMBRE: _____

1. ¿Recuerda usted por qué vino a este grupo?

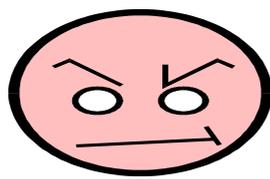
2. Si cuenta con personas de confianza en su entorno, responda con qué frecuencia se relaciona con ellas:

	Siempre	Frecuente-mente	Con poca frecuencia	Nunca
1. Pareja	4	3	2	1
2. Familiar próximo (padre, madre, hijo/a, hermano/a, abuelos/as, tíos/as, primos/as, sobrinos/as)	4	3	2	1
3. Pariente (familia extensa y familia política)	4	3	2	1
4. Amigo/a íntimo	4	3	2	1
5. Otro/a amigo o amiga	4	3	2	1
6. Algún profesional	4	3	2	1
7. Vecino/a	4	3	2	1
8. Otras (especificar) _____	4	3	2	1
<i>Subtotal:</i>				
<i>TOTAL:</i>				

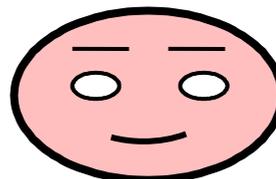
3. En cuanto a su estado de ánimo ¿Cómo se siente habitualmente?



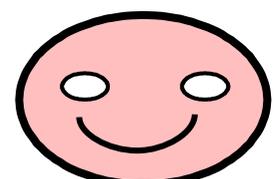
A



B



C



D

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

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

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

5. **(OPCIONAL)** ¿Pensando en usted, marque la opción que mejor le describa?

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que las demás.	4	3	2	1
2. Me inclino a pensar que, en conjunto, soy un/a fracasado/a.	1	2	3	4
3. Creo que tengo varias cualidades buenas.	4	3	2	1
4. Puedo hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.	4	3	2	1
5. Creo que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.	1	2	3	4
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a (e.g. me cuido, busco tiempo para hacer cosas que me gustan, tengo buenos pensamientos y sentimientos hacia mí mismo/a).	4	3	2	1
7. En general, estoy satisfecho/a conmigo mismo/a (e.g. con mi forma de ser, con cómo me comporto con los/as demás, con mi físico, con mi desempeño en mis obligaciones y tareas cotidianas, etc.).	4	3	2	1
8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.	1	2	3	4
9. A veces me siento verdaderamente inútil.	1	2	3	4
10. A veces pienso que no sirvo para nada.	1	2	3	4
<i>Subtotal:</i>				
<i>TOTAL:</i>				

6. (OPCIONAL) Piense en una situación o un hecho que le haya sucedido en las últimas semanas y que haya sido muy estresante para usted. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentir mal, o le cuesta enfrentarse a ella. Puede ser con su familia, en el trabajo, con amigos, etc. La situación puede estar sucediendo ahora o puede que haya sucedido ya.

A continuación, responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación.

		Total-mente	Mucho	Bastante	Un poco	En absoluto
1. Luché para resolver el problema.		4	3	2	1	0
2. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado.		4	3	2	1	0
3. Me esforcé para resolver los problemas de la situación.		4	3	2	1	0
4. Traté de olvidar por completo el asunto.		4	3	2	1	0
5. Hice frente al problema.		4	3	2	1	0
6. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más.		4	3	2	1	0
7. Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran.		4	3	2	1	0
8. Me comporté como si nada hubiera pasado.		4	3	2	1	0
9. Mantuve mi postura y luché por lo que quería.		4	3	2	1	0
10. Evité pensar o hacer nada.		4	3	2	1	0
<i>Resolución de problemas</i>	<i>Subtotal ítems 1, 3, 5, 7 y 9:</i>					
	<i>TOTAL RP</i>					
<i>Evitación de problemas</i>	<i>Subtotal ítems 2, 4, 6, 8 y 10:</i>					
	<i>TOTAL EP:</i>					

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

8. ¿Qué ha aprendido de usted misma a lo largo de las sesiones?:

9. ¿Qué ha aprendido de los demás?:

10. Otras observaciones:

Anexos 8. Material de apoyo a las sesiones

- Anexo 8.1. Hoja resumen del plan de sesiones
- Anexo 8.2. Ficha para trabajar los activos personales
- Anexo 8.3. Plantilla estándar para trabajo en casa
- Anexo 8.4. Ficha de identificación de activos comunitarios
- Anexo 8.5. Hoja de registro de pensamientos
- Anexo 8.6. Hoja de registro de situaciones que te hacen sentir mal
- Anexo 8.7. Hoja de registro de situaciones que te hacen sentir bien
- Anexo 8.8. Comic sobre depresión
- Anexo 8.9. Deseando adivinar emociones
- Anexo 8.10. Rueda de sentimientos
- Anexo 8.11. Tabla de las emociones básicas
- Anexo 8.12. Instrucciones para el ejercicios de relajación
- Anexo 8.13. Hoja de registro de metas
- Anexo 8.14. Hoja de autoregistro de situaciones problemáticas
- Anexo 8.15. Ficha de trabajo: Te cuento mi problema

Anexo 8.1. Hoja resumen del plan de sesiones

Nº sesión	Día / Hora / Lugar	Contenidos / Tema de la sesión
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Anexo 8.2. Ficha para trabajar los activos personales

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

Yo, _____

poseo las siguientes habilidades o activos personales:

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

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

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

OTRAS HABILIDADES	

Menciona otros pasatiempos o habilidades que tengas y no hemos mencionado

Menciona las habilidades que te gustaría compartir

Menciona las habilidades que te gustaría aprender

Menciona alguna actividad que te apasione (actividades culturales, animales, etc.)

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

Anexo 8.3. Plantilla estándar para trabajo en casa

Sesión: _____

Fecha: _____

Nombre: _____

Anexo 8.4. Ficha de identificación de activos comunitarios

Identifique para cada uno de los siguientes apartados los tres elementos (si los hubiera) que más bienestar le produce. Puede iniciar la exploración con la siguiente pregunta **¿Qué cosas buenas hay en el lugar en el que vivo que me genera salud y bienestar?** Se entiende por “lugar en el que vive”, el medio en el que desarrolla habitualmente su vida cotidiana. De cada uno de los elementos identificados, le pedimos que puntúe en una escala del 1 al 5 el grado de bienestar que le produce, siendo 1 el valor mínimo y 5 el máximo.

A.- Asociaciones u otras organizaciones sin ánimo de lucro

Por ejemplo, asociación de vecinos, grupo religioso, asociación de mujeres, asociación cultural o deportiva, asociación de apoyo mutuo en torno a problemas de salud o discapacidades, sindicato, partido político, etc.

Activos comunitarios		1	2	3	4	5
A.1						
A.2						
A.3						

B.- Centros y servicios de uso público o privado

Por ejemplo, comisaría de policía, centro de salud, guardería, colegio, centro de educación de adultos, centro de servicios sociales, centro cívico, centro de personas mayores, centro de formación, agencia de empleo, polideportivo, gimnasio, etc.

Activos comunitarios		1	2	3	4	5
B.1						
B.2						
B.3						

C.- Servicios comerciales o de tipo económico

Por ejemplo, mercado de abastos, supermercado, farmacia, tienda de comestibles, frutería, panadería, centro comercial, banco, librería, quiosco de prensa, discoteca, tienda de ropa, cafetería, bar, peluquería, centro de estética, gestoría, tienda de electrodomésticos, etc.

Activos comunitarios		1	2	3	4	5
C.1						
C.2						
C.3						

D.- Ofertas y servicios culturales

Por ejemplo, teatro, cine, sala de exposiciones, museo, biblioteca, conservatorio de música, academia de baile, academia de canto, taller de fotografía, taller de teatro, taller de pintura, taller de manualidades, etc.

Activos comunitarios		1	2	3	4	5
D.1						
D.2						
D.3						

E.- Zonas verdes y equipamientos de uso público

Por ejemplo, parques, jardines, senderos, zonas de picnic, bancos (para sentarse), parada de autobuses, parada de metro o tren, carril-bici, parada de taxis, etc.

Activos comunitarios		1	2	3	4	5
E.1						
E.2						
E.3						

F.- Otros elementos no encuadrables en los apartados anteriores

Activos comunitarios		1	2	3	4	5
F.1						
F.2						
F.3						

Anexo 8.5. Hoja de registro de pensamientos

Título de la situación difícil:			
SITUACION Describe brevemente qué ocurrió <i>(Máximo unas 10 frases)</i>	EMOCIONES INICIALES	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	PENSAMIENTOS FACILITADORES

Anexo 8.6. Hoja de registro de situaciones que te hacen sentir mal

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

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

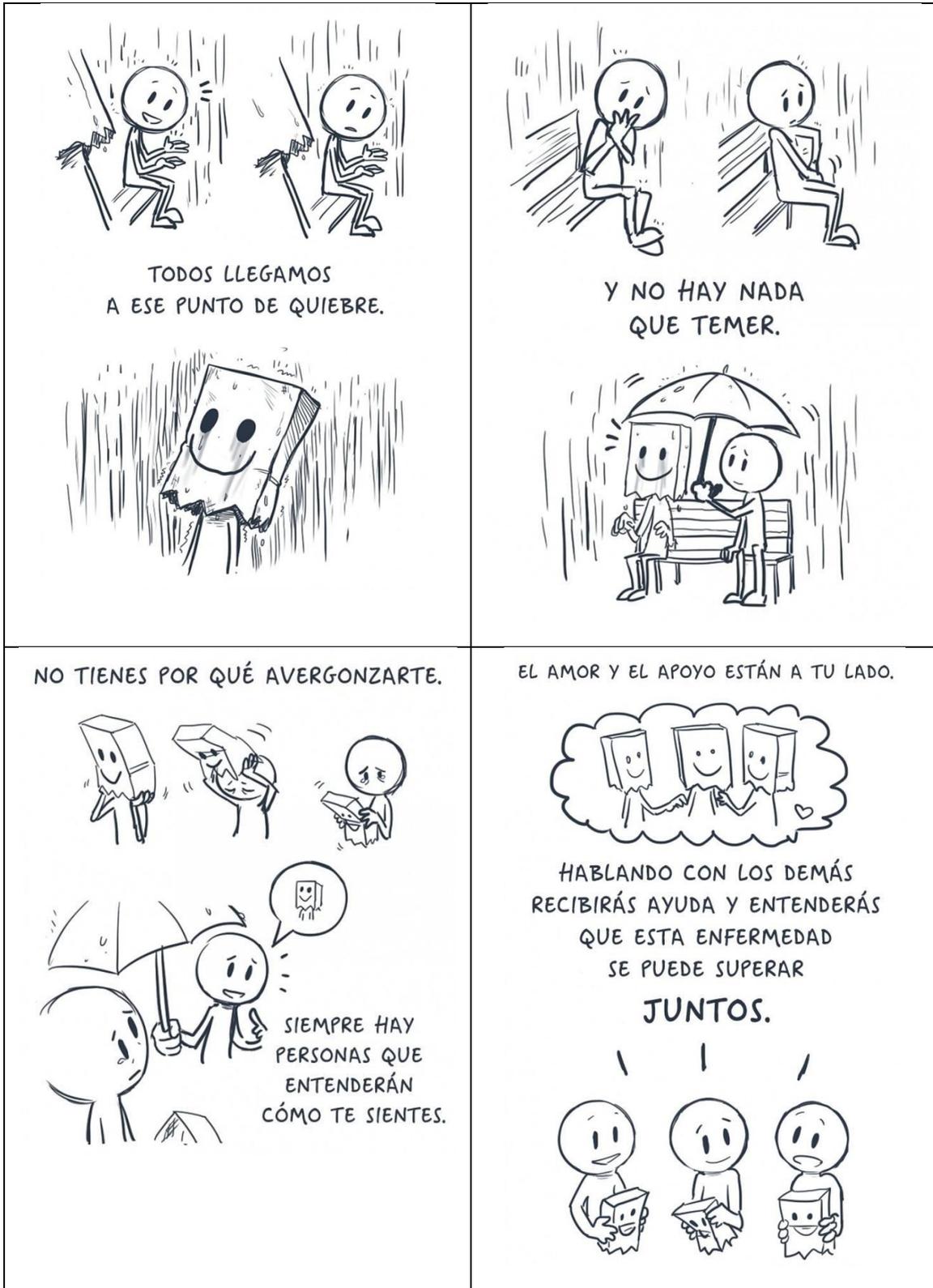
Anexo 8.7. Hoja de registro de situaciones que te hacen sentir bien

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

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

Anexo 8.8. Comic sobre depresión

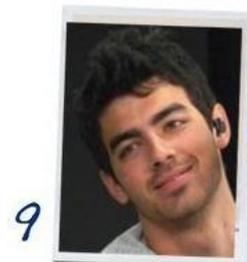






Fuente: Colleen Butters, 2014 <https://solarcitrus.tumblr.com/tagged/art>

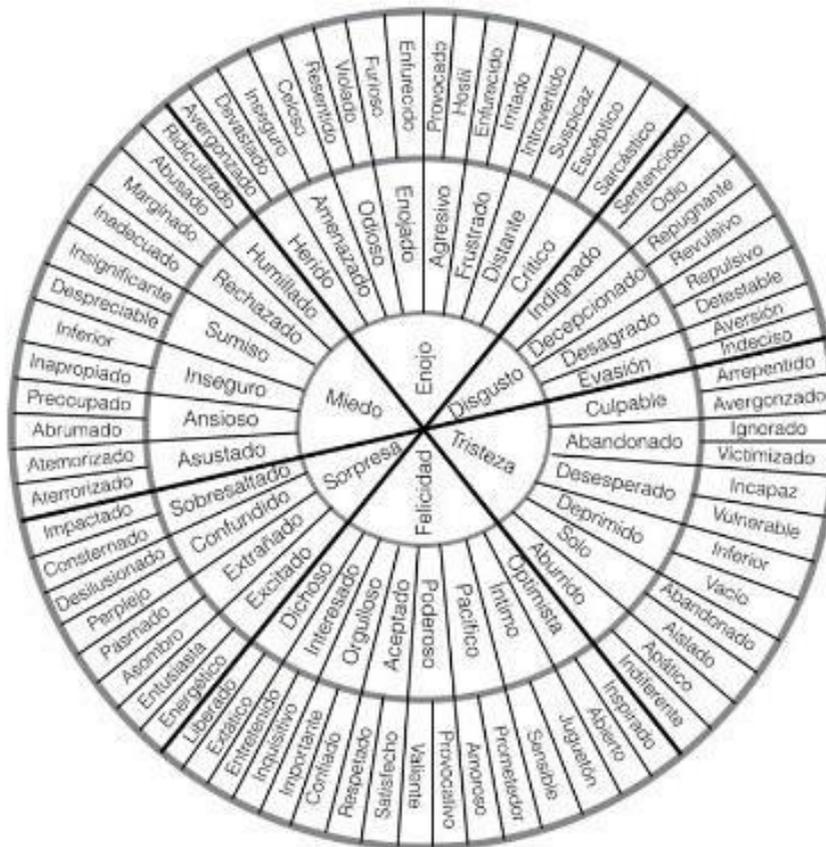
Anexo 8.9. Deseando adivinar emociones



1. **Tristeza:** Aparece en situaciones de decepción, fracaso, pérdida, desánimo, dolor... Su expresión facial se basa en relajar la cara dejando caer su expresión: las cejas y los párpados descienden y los labios se sueltan (en u invertida).
2. **Ira:** Es una reacción de ataque o defensa ante una situación de frustración o de injusticia que va del enfado a la ira (rabia). Su expresión facial se basa en bajar y juntar las cejas, haciendo fuerza en la mirada, la nariz y los labios.
3. **Asco:** Se trata de una sensación desagradable que nos produce malestar y nos hace apartarnos de aquello que tanto nos repele. Se expresa arrugando la nariz y elevando de forma asimétrica los labios.
4. **Alegría:** Aparece como reacción positiva a situaciones de felicidad o bienestar. Su expresión facial consiste en levantar los pómulos, así como la comisura de los labios, apretar las ojeras... (¿A qué has puesto cara alegre con lo que hemos descrito? ¡Genial, sigue practicando con las siguientes!).
5. **Miedo:** Surge como respuesta ante una situación peligrosa. El miedo se expresa en la cara levantando y apretando las cejas, abriendo mucho los ojos, y poniendo la boca tensa o abierta. Aunque tiene mucho que ver con la sorpresa en cuanto a grupo de músculos utilizados, en la expresión de miedo producimos más tensión.
6. **Sorpresa:** Es una emoción que aparece automáticamente ante algo inesperado, que igual de rápido que viene se va. Su expresión facial se manifiesta levantando las cejas, abriendo los ojos más de lo habitual y dejando caer la mandíbula de forma relajada.
7. **Vergüenza:** Se asocia a un sentimiento de pérdida de dignidad o de ridículo causado por un error cometido o por una humillación recibida. Se expresa cerrando los ojos, ocultando parte o toda la cara.
8. **Felicidad:** Se relaciona con situaciones de gozo, tranquilidad, relajación, bienestar o placidez. Se expresa relajando la musculatura facial en general.
9. **Amor:** Se relaciona con situaciones de afecto, apego o admiración hacia una persona o cosa.. Se expresa fijando la vista en el objeto/sujeto amado y sonriendo levemente. Similar a la expresión de felicidad.

Fuente: Adaptación de: Aizpuru Oiarbide, José Martín; Artola Zubillaga, Fermín; Labaka Peñagarikano, Pedro María. Educación emocional. Educación secundaria postobligatoria. Gipuzkoako Foru Aldundia. Gipuzcoa, 2008. En red: http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=3909783f-7236-4ed6-9a8c-0b4350d5b04a&groupId=2211625

Anexo 8.10. Rueda de sentimientos



Fuente: Willcox, G. Feelings: Converting Negatives to Positives. Morris Publishing, 2001. Autoría: Robbs K. Se puede consultar la traducción al castellano realizada por Consulri en la siguiente dirección: <https://www.linkedin.com/pulse/alfabetizaci%C3%B3n-emocional-lyn-alba-de-juarez>

Anexo 8.11. Tabla de las emociones básicas

EMOCIONES		
NEGATIVAS	REVUELTA	POSITIVAS
Miedo Inquietud Temor Terror ...	Sorpresa	Alegría Contento/a Deleite Agradecimiento ...
Enfado Pena Furia Odio ...	Esperanza	Amor Enamoramiento Afinidad Confianza ...
Tristeza Desaliento Aflicción Remordimiento ...	Compasión	Humor Alegría Sonrisa Risa ...
Vergüenza Timidez Falta de seguridad Culpa	Felicidad Gozo Tranquilidad ...
Aversión Recelo Desprecio Asco

Fuente: Aizpuru Oiarbide JM; Artola Zubillaga F; Labaka Peñagarikano PM. Educación emocional. Educación secundaria postobligatoria. Gipuzkoako Foru Aldundia. Gipuzcoa, 2008. En red:

http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=3909783f-7236-4ed6-9a8c-0b4350d5b04a&groupId=2211625

Anexo 8.12. Instrucciones para el ejercicio de relajación

Se recogen aquí las instrucciones para realizar ejercicios de relajación redactadas por Juan Carlos Vicente Casado²¹.

1.- ANTES DE EMPEZAR DEBERÍAS SABER QUE...

Es IMPRESCINDIBLE practicar todos los días ya que es una habilidad que se adquiere con la práctica. Cuanto más nos dediquemos a ella, mayor fuerza tendrá la respuesta y más útil nos resultará.

Es importante centrar la atención en las sensaciones que experimentemos. No hay que empeñarse en conseguir la relajación a toda costa, ya que esto nos distraería de nuestro objetivo.

Actitud de “Abandono activo”: Dejarse llevar y disfrutar de las sensaciones del interior, aunque en un principio nos resulten un poco molestas. Cosquilleo o pesadez, incluso picores, indican que la relajación se está produciendo.

Debemos elegir un lugar y momento tranquilos. La postura debe ser cómoda, y nada del medio debe favorecer las distracciones. Es muy conveniente hacer los ejercicios con los ojos cerrados.

Podemos estar sentados en una silla, con la espalda apoyada en el respaldo, y los brazos encima de las piernas. También tumbados encima de una superficie firme pero no excesivamente dura, o en la “postura del cochero”, la que adoptaban los que dirigían las diligencias en las películas del oeste, sentados hacia delante y apoyando el peso en los codos.

El ejercicio de relajación se puede entrenar inicialmente en parejas, en este caso, recordar lo siguiente:

Si alguna otra sensación se hace más fuerte que la que hemos contactado nos vamos a ella. Vamos a dejar que todas las sensaciones desagradables lleguen a nuestra conciencia. Evitar los movimientos conscientes puesto que generalmente intentan hacer desaparecer las sensaciones desagradables. Vamos a trabajar desde la pasividad. Si algún movimiento involuntario surge dejarlo que ocurra también pasivamente. La pareja ha de estar muy atenta a su propio cuerpo relajando las tensiones que aparezcan y atenta también a lo que le pasa al compañero, debe estar presente pero sin intervenir en el proceso. De vez en cuando la persona que está trabajando le informará de lo que siente, de cómo va y lo que está pasando con la sensación con la que está. La persona que ayuda debe de animarle a seguir con las sensaciones a mantenerlas sin intentar eliminarlas.

Si alguien no encuentra ninguna sensación desagradable, que empiece a sentir las sensaciones que tiene en la cabeza y luego en el cuello y recorra todo el cuerpo dejando que las sensaciones llenen su conciencia sin intervenir.

²¹ Vicente Casado, JC. Relájate... progresivamente. Psicología útil. En Mateo Rodríguez, I (Coord.); García-Cubillana de la Cruz, P; Conde Gil de Montes, MP. Manual para el diseño e implementación de grupos socioeducativos en Atención primaria (GRUSE). Sevilla, Consejería de Salud de la Junta de Andalucía. 2011. En red: <http://ow.ly/nZs450lflix>

2.- TENSA Y AFLOJA: LA CARA Y EL RESTO DEL CUERPO

2.1.- LA CARA:

Frente

Entrecejo

Ojos

Nariz

Sonrisa

Lengua

Mandíbula

Labios

Breve repaso

DEBERES

2.1.1. RELAJACIÓN DE LA FRENTE

La frente es uno de los puntos donde se acumula más fácilmente la tensión, y esto queda patente en las arrugas que se van formando en ella. Aprender a relajarla es sencillo, pero requiere práctica.

¿Cómo tenso la frente?

Tira de las cejas hacia arriba, de forma que se marquen las arrugas. Aunque no suele resultar complicado, algunas personas necesitan un cierto número de ensayos antes de conseguir un nivel aceptable de tensión. Es sólo cuestión de práctica.

¿Cómo relajo la frente?

Según vas acumulando tensión, cada vez sentirás una mayor incomodidad en la zona y desearás aflojarla. Cuando notes una tensión molesta, simplemente libérala.

Es posible que no se disipe completamente la tensión las primeras veces que realices este ejercicio. No te preocupes, ya que con la práctica irás consiguiendo cada vez niveles más profundos de relajación muscular.

2.1.2. RELAJACIÓN DEL ENTRECEJO

La zona que se sitúa entre las dos cejas es otro punto donde se acumulan muchas tensiones. Algunas personas que la tienen permanentemente contraída dan la impresión de estar siempre enfadadas.

¿Cómo tenso?

Intenta que tus cejas se junten la una con la otra, de manera que se dibujen arrugas justo encima de la nariz. En las primeras ocasiones notarás que se vuelve a incrementar la tensión de la parte superior de la frente, donde ya sentías relajación. Con la práctica conseguirás mantenerla relajada a pesar de estar apretando el entrecejo.

¿Cómo relajo?

Al igual que hicimos con la frente. Tras un tiempo variable irás acumulando tensión y sentirás molestias en la zona. En este momento, simplemente cede a tu deseo y ve aflojando muy lentamente, hasta sentir que en la parte de tu cara que se sitúa por encima de tus cejas hay una sensación de tranquilidad y sosiego, que probablemente sea muy diferente a la que sientes en el resto del cuerpo. Disfrútala.

2.1.3. RELAJACIÓN DE LOS OJOS

No relajamos los ojos, si no la zona que los rodea. Es un ejercicio sencillo y muy agradecido.

¿Cómo tenso?

Cierra los ojos apretándolos con fuerza. Se te formarán unas arrugas muy similares a las “patas de gallo”. Sentirás la incomodidad sobre todo en la zona que rodea los ojos y en los párpados. Ya sabes que en los primeros ensayos también la notarás en la frente, pero poco a poco irás consiguiendo mantenerla relajada mientras “tensas los ojos”.

¿Cómo relajo?

Cuando empieces a sentir una sensación de tensión necesitarás ir aflojando. Como con la frente y el entrecejo, destensa los músculos muy despacio. Es bastante lógico que tus ojos queden cerrados. Concéntrate en la sensación de paz que ya abarca casi totalmente la mitad superior de tu cara.

2.1.4. RELAJACIÓN DE LA NARIZ

Para tensar la nariz debes arrugarla, evidentemente hacia arriba. Al principio resulta difícil, pero una vez que se ha visto hacerlo a alguien es un ejercicio que no se olvida fácilmente. Sentirás tensión en el puente (más o menos donde apoyan las gafas) y alrededor de los agujeritos.

Para relajar, haz lo mismo que con las partes anteriores: Afloja muy despacio y prestando mucha atención a las sensaciones positivas. Como ves, esa sensación de “energía positiva” se va extendiendo cada vez más por tu cara.

2.1.5. RELAJACIÓN DE LA SONRISA

Sonríe de la manera más forzada posible. Pero, además de sonreír, debes apretar con fuerza los labios el uno contra el otro, y ambos contra los dientes. Sentirás la tensión en labios y mejillas fundamentalmente. Recuerda que debes procurar mantener relajadas las partes de la cara que ya has recorrido, y que esto sólo se consigue con la práctica, así que no te desanimes si en los primeros ensayos no lo consigues.

Cuando notes tensión, afloja lentamente y continúa gozando de esa sensación agradable que cada vez se extiende más y más. Tu cara y tu cabeza van sintiéndose cada vez más calmadas y tranquilas.

2.1.6. RELAJACIÓN DE LA LENGUA

Este ejercicio no se ve, pero es muy eficaz para conseguir que la sensación de relajación se extienda “hacia adentro”, así como con carácter complementario al de relajación de la mandíbula.

Aprieta con fuerza la lengua contra la parte interior de los dientes de la mandíbula superior. Se tensarán lengua, parte de debajo de la boca y músculos situados alrededor de las mandíbulas.

Ya sabes que cuando te hayas familiarizado con la tensión deberás ir aflojando muy lentamente, y aprendiendo a distinguir la sensación de tensión de la de relajación.

2.1.7. RELAJACIÓN DE LA MANDÍBULA

El ejercicio que todo el mundo sabe hacer perfectamente: Apretar con fuerza la mandíbula inferior contra la superior, como si estuviésemos mordiendo algo con todas las ganas. No hace falta pasarse, ya que correríamos el riesgo de hacernos daño e incluso de saltarnos algún empaste. Basta con apretar de manera que se tensen los músculos situados por debajo y hacia delante de las orejas, y sentir la tensión tanto ahí como en las sienes.

Tal vez tengas algo más de dificultad para relajarla. Muchas personas tienen constantemente contraída la mandíbula y los músculos de la zona están acostumbrados a un estado continuo de tensión. Si este es tu caso, no te preocupes si en los primeros ensayos no consigues un nivel satisfactorio de relajación, lo lograrás con la práctica. Simplemente, concéntrate en aflojar y sentir una sensación positiva y agradable similar a la de las otras partes de la cara.

2.1.8. RELAJACIÓN DE LOS LABIOS

Otro ejercicio que suele resultar bastante fácil, ya que todo el mundo lo ha hecho varias veces desde que era pequeño, aunque probablemente no de una forma tan exagerada. Vamos a poner los labios como si fuésemos a dar un beso a un personaje imaginario. Sácalos hacia fuera y apriétalos fuertemente el uno contra el otro. Notarás tensión en la zona de alrededor de los labios y en ellos.

Mantén la postura hasta que quede bien grabada en tu mente la sensación que deberás eliminar cuando quieras reducir tu nivel de activación, y después afloja muy lentamente.

A estas alturas ya tienes relajada la cara.

2.1.9. ¿Y AHORA QUÉ?

Es normal que, mientras has ido tensando y relajando unas partes se te vuelva a acumular tensión en las zonas que ya tenías relajadas. Esto es algo que irá desapareciendo con la práctica. De todas formas, ahora vas a fijarte en cada una y detectar si se encuentra tensa o relajada. ¿En qué partes hay más tensión? ¿Cuáles han quedado flojas?

Ahora vas a apretar nuevamente las partes que no están completamente relajadas. No te preocupes si las primeras veces tienes que volver a hacer todos los ejercicios, ya irás adquiriendo destreza cuanto más te ejercites.

Por último, relaja sin tensar toda la cara, disfruta de esta agradable sensación, y prepárate porque todavía nos queda el resto del cuerpo.

2.1.10. LOS DEBERES

Una vez que has aprendido los ejercicios para la cara, es un buen momento para tomarse una pausa en el aprendizaje de nuevas destrezas de relajación y practicar. Todo depende de la cantidad de tiempo disponible, pero lo ideal podría ser que hicieras los ejercicios un par de veces al día durante una semana antes de pasar a la siguiente fase.

2.2.- EL RESTO DEL CUERPO:

Cuello

Hombros

Brazos

Espalda

Estómago

Cintura

Piernas

MAS DEBERES

2.2.1. RELAJACIÓN DEL CUELLO

Para saber cómo se tensa el cuello vale más una imagen que mil palabras. Básicamente consiste en estirar los músculos del cuello hacia arriba. Sentirás tensión a cada uno de los lados de la garganta, en la nuez y también probablemente en la nuca. Es útil que te mires en un espejo para comprobar si lo estás haciendo correctamente.

Al aflojar lentamente sentirás alivio en todas estas zonas, aunque podría suceder que no desapareciese toda la tensión. Para ello existen otros dos procedimientos alternativos, que no deberías utilizar si tienes algún problema de cervicales.

Procedimiento alternativo 1:

Deja caer la cabeza hacia delante, hasta que tu barbilla esté lo más próxima posible al pecho. De esta forma se tensan especialmente los músculos de la nuca, que podían haber mantenido la tensión durante el ejercicio anterior. Para relajar, vuelve a llevar la cabeza a su posición erguida normal.

Si todavía persiste un cierto nivel de tensión en las partes delantera o trasera de tu cuello podrías realizar otro ejercicio que consiste en dejar la cabeza hacia atrás hasta que notes un incremento de tensión y después relajar. Pero este ejercicio también te puede originar molestias en la zona cervical.

Procedimiento alternativo 2:

Inclina la cabeza hacia un lado hasta que sientas tensión en la zona lateral del cuello, y después hacia el otro. No es necesario que fuerces la postura, simplemente déjala caer, ya que el peso de la cabeza genera la suficiente tirantez en los músculos del cuello.

Para relajar, nuevamente vuelve la cabeza a su posición normal, como siempre muy lentamente. Habrás observado cómo los ejercicios del cuello son bastante agradecidos, con ellos notas un alivio importante de la tensión. Es porque resulta una zona especialmente conflictiva.

2.2.2. RELAJACIÓN DE LOS HOMBROS

Sube los hombros hacia arriba con fuerza, de forma que intentes tocar las orejas con ellos. Todavía no sabemos de nadie que haya llegado, pero tal vez tú puedas ser la primera. Vas a notar un importante incremento de la tensión, especialmente en la zona situada entre los dos hombros, y la parte posterior del cuello. Mantén la tensión hasta que te resulte molesta, pero por supuesto sin hacerte daño.

Para relajar, ve dejando caer poco a poco los hombros. Probablemente éste sea el punto del cuerpo donde más rigidez se acumula, y podría suceder que no te fuese suficiente para relajarlo con un ciclo tensión-relajación, incluso con dos o tres. De hecho, teniendo mucha práctica a veces no se consigue un alivio total de la zona hombros-parte inferior trasera del cuello. En estos casos, conviene ayudarse con un masajito bien intencionado. Ten en cuenta que al ir realizando los ejercicios del resto del cuerpo se va fortaleciendo la sensación de alivio y la eliminación de las tensiones en las partes del cuerpo que ya están relajadas, por lo que es probable que tus hombros estén más sueltos al terminar que inmediatamente después de hacer el ejercicio.

2.2.3. RELAJACIÓN DE LOS BRAZOS

Estira el brazo hacia adelante, cierra el puño, y apriétalo con fuerza. En condiciones ideales, el brazo debería estar tan rígido que fuese prácticamente imposible doblarlo por el codo aunque ejerciésemos fuerza sobre él. Notarás tensión en los dedos (si tienes las uñas largas es posible que te las claves en la mano, no es necesario que aprietes tanto), y probablemente también en la muñeca, el antebrazo y la zona superior (donde se saca la bola y por detrás). Recuerda que, aunque debes mantener el brazo rígido, no debes pasarte con la tensión pues podrías sentir molestias más tarde, incluso después de haberlo relajado.

Para aflojar, abre el puño y deja caer suavemente el brazo sobre tu pierna. Según va disminuyendo la tensión notarás cómo el codo se dobla y la sensación de paz y tranquilidad se apodera de todo tu brazo, desde el hombro a la punta de los dedos. Es algo que merece la pena disfrutar, y a lo que estás comenzando a acostumbrarte con la práctica repetida.

2.2.4. RELAJACIÓN DE LA ESPALDA

La espalda es una zona en la que se acumula mucha tensión, aunque muchas veces no somos conscientes de ello. Para algunas personas la postura que requiere este ejercicio puede resultar un tanto molesta. Si este fuese tu caso, simplemente no lo hagas.

Para tensar debemos echar el cuerpo hacia delante, doblar los brazos por los codos y tirar de ellos hacia arriba y atrás. Complicado, ¿no? Recuerda que no debes apretar los puños, ya que sentirías también tensión en los brazos y ya debes tenerlos relajados. Sentirás la molestia especialmente en la zona situada entre los hombros y hacia la mitad de la espalda.

Para relajar, simplemente vuelve el cuerpo a su posición natural. Apóyalo nuevamente en el respaldo de la silla y deja caer las manos a la posición inicial. El efecto de la sensación de bienestar se va incrementando progresivamente, de manera que ya es prácticamente la mitad superior de tu cuerpo la que se encuentra libre de tensión, disfrutando de este estado. No te lo pierdas.

2.2.5. RELAJACIÓN DEL ESTÓMAGO

Para tensar se puede hacer de dos formas: Meter el estómago hacia adentro o apretarlo poniéndolo muy duro, ambas sirven.

Forma 1:

Es la más efectiva. Tienes que apretar con fuerza los músculos de tu estómago hacia fuera, de manera que se ponga duro, lo más duro que puedas sin hacerte daño. Así sentirás tensión casi desde donde terminan las costillas hasta un trocito por debajo del ombligo. Aflojar en este ejercicio es casi automático, y supone

un enorme alivio. Ya sabes que lo único que tienes que hacer es dejar que los abdominales vuelvan a su sitio. Muy lentamente.

Forma 2:

Si, por algún motivo, apretar los músculos del abdomen hasta ponerlos duros te resulta difícil puedes probar a encoger la barriga hacia adentro lo máximo que puedas sin hacerte daño. Este ejercicio es un poco menos efectivo, ya que se siente un menor nivel de tensión (hay algunas personas que se han pasado y casi se cortan la respiración). Para aflojar, haz lo mismo que en el anterior: Deja que tu barriga vuelva a su sitio. El alivio es inmediato.

2.2.6. PARTE INFERIOR DE LA CINTURA

Ahora lo que tienes que apretar es la parte de tu cuerpo que está en contacto con la silla y que todavía no has relajado, es decir, las nalgas y muslos. Puedes hacerlo de formas muy variadas, pero tal vez la más efectiva consista en apretar la pierna izquierda contra la derecha, desde el trasero hasta la rodilla. Al tensar notarás cómo te elevas en la silla (sólo un poquitín).

Ya sabes cómo se afloja, ¿no? ¡Claro! Separando todo lo que hemos juntado y bajado todo lo que ha subido. Con tanta relajación en el cuerpo tienes que tener ya una agradabilísima sensación de tranquilidad.

2.2.7. RELAJACIÓN DE LAS PIERNAS

El ejercicio que a todo el mundo le sale bien y que prácticamente todos somos capaces de realizar sin ninguna dificultad.

Estira la pierna todo lo que puedas, de forma que intentes llegar con el pie a la pared de enfrente. Pon el muslo lo más duro posible, y nota la tensión en el mismo muslo y la pantorrilla. Puedes elegir entre poner el pie mirando al frente o tirar de él hacia atrás, porque en las dos posiciones se incrementa mucho la tensión en la pantorrilla.

Se afloja igual que hicimos con los brazos: Relajando primero el pie y dejándolo en una postura más cómoda y, poco a poco, dejando caer hasta el suelo la pierna relajada, suelta, pesada.

2.2.8. MÁS DEBERES

Ahora ya sabes cómo se hace para contraer y relajar la mayoría de los grupos musculares importantes de tu cuerpo. Pero no basta con saber cómo se hace: ¡Hay que practicarlo!

3.- RECORRIDOS MENTALES:

Tensión-relajación

Sólo relajación

Relajación mental

Ya sabemos realizar la relajación progresiva de las diferentes partes del cuerpo. Hemos comprobado que cuando relajamos los músculos tras haberlos tensado voluntariamente tenemos una sensación de bienestar y calma en esa parte del cuerpo. También hemos visto que, tras realizar todos los ejercicios, nos encontramos aún mejor. Ahora vamos a reforzar esa sensación agradable, mediante los recorridos globales. Primero, tensando y destensando sucesivamente las diferentes zonas, y después simplemente aflojando.

Así aprenderás a aplicar la relajación a diferentes situaciones de la vida cotidiana, incluso sin que las demás personas lo noten.

3.1. EL RECORRIDO MENTAL TENSION-RELAJACIÓN

El recorrido mental tensión-relajación consiste en ir apretando y aflojando sucesivamente todos los grupos musculares que hemos visto.

¿Cómo se hace un recorrido mental tensión-relajación? Es bien sencillo. Ya conoces dos modos de realizar los ejercicios de cada parte del cuerpo. Había un ejercicio en el que tensabas y otro en el que relajabas.

Así aprendiste a discriminar qué parte de tu cuerpo permanecía tensa en diferentes momentos.

Ahora vas a hacer exactamente lo mismo, es decir, apretar cada una de las zonas prefijadas hasta que notes tensión y aflojarla, disfrutando durante un cierto tiempo de la maravillosa sensación de relajación. Si esa parte se mantiene rígida, vuelve a realizar ambos ejercicios. Debes concentrarte en cada una de las partes establecidas.

Es posible que al finalizar todo el ciclo puedas notar tensión en algún punto en concreto. Si es así, vuelve nuevamente a realizar los dos ejercicios.

3.2. EL RECORRIDO MENTAL SÓLO RELAJACIÓN

Después puedes profundizar aún más la sensación de paz y tranquilidad realizando un solo recorrido sin tensar, concentrando la atención en cada parte y relajándola mentalmente. Para ello es conveniente que te des auto-instrucciones sobre ello como “la frente se relaja”, “queda floja”, “los brazos pesan”, “mi espalda se hunde en el respaldo”...

El recorrido mental sólo relajación es la forma más efectiva de practicar la habilidad en situaciones de la vida cotidiana, en la que resultaría bastante espectacular ponerse a hacer gestos con la frente, los brazos o las piernas. Sin embargo, nadie se va a dar cuenta de que estamos aflojando grupos de músculos que no movemos.

Tal vez te resulte difícil al principio conseguir un nivel aceptable de rendimiento sólo con el recorrido de relajación, pero si has practicado lo suficiente los pasos previos y las primeras veces te dedicas a ello en un ambiente agradable donde nadie te moleste, seguramente no sea una dificultad insuperable.

3.3. LA RELAJACIÓN MENTAL

Ahora vamos a “meditar”. Una vez que tenemos el cuerpo relajado vamos a concentrarnos en liberar nuestra mente. Para ello, respiraremos de la manera habitual cuando estamos tranquilos: lenta y profundamente. Cogemos el aire por la nariz y lo expulsaremos, muy lentamente, por la boca. Nuestros pulmones se llenarán con cada inspiración, tanto la parte superior (el tórax) como inferior (abdomen) y se vaciarán totalmente al terminar de expulsar el aire.

Cuando notemos que nuestra respiración es lenta y profunda y nuestro cuerpo se encuentra flojo descansando, podremos realizar nuestro ejercicio de meditación. Ahora, cada vez que expulsemos el aire vamos a pronunciar mentalmente la palabra “UNO”, de forma que la U coincida con el principio de la

espiración, y la O con el final. En las primeras ocasiones, simplemente la repetiremos mentalmente pero después nos representaremos la palabra UNO en nuestra imaginación. Ahora, cada vez que expulsemos el aire nos concentraremos en la repetición y en la imagen mental. La mente irá quedándose tranquila y libre poco a poco, y nos tomaremos un tiempo (el que queramos) para disfrutar de esa sensación.

4.- ULTIMOS DEBERES:

¿YA LO SÉ TODO SOBRE RELAJACIÓN?

Cuando tengas la suficiente práctica ya habrás cumplido los objetivos que nos planteamos al principio. Serás capaz de desactivarte rápidamente ante situaciones complicadas, y también de reducir el grado de tensión de tus músculos ante situaciones estresantes. El nivel de relajación que habrás adquirido es suficiente para poder manejar con ciertas garantías el componente fisiológico de la ansiedad, así que... ¡utilízalo!

Anexo 8.13. Hoja de registro de metas

Busca un lugar tranquilo donde nadie te moleste, y piensa en dos metas (pueden ser personales o profesionales). Una sería a corto plazo y otra a largo plazo. Lo importante es pensar en algo que realmente se desea con vehemencia y que tiene de punto de partida el fortalecimiento de un activo ya existente, algo que sabes que con tus propios activos y los de la comunidad (familia, amigos) vas a lograr. Para las metas elegidas plantear a cada una de ellas un par de OBJETIVOS que cumplan los requisitos de: 1) específico, 2) medible, 3) acordadas, 4) realistas y 5) delimitadas por el tiempo. Tómame tu tiempo y completa las siguientes fichas:

META A CORTO PLAZO		
OBJETIVO 1:	¿Específico?	
	¿Medible?	
	¿Alcanzable?	
	¿Realista?	
	¿En tiempo?	
	¿Sé cómo lo voy a lograr?	
MENCIONA DOS ACCIONES CONCRETAS PARA LOGRARLO:		
1.		
2.		
OBJETIVO 2:	¿Específico?	
	¿Medible?	
	¿Alcanzable?	
	¿Realista?	
	¿En tiempo?	
	¿Sé cómo lo voy a lograr?	
MENCIONA DOS ESTRATEGIAS (ACCIONES CONCRETAS) PARA LOGRARLO:		
1.		
2.		

Ahora escribe la meta a largo plazo:

META A LARGO PLAZO		
OBJETIVO 1:	¿Específico?	
	¿Medible?	
	¿Alcanzable?	
	¿Realista?	
	¿En tiempo?	
	¿Sé cómo lo voy a lograr?	
MENCIONA DOS ACCIONES CONCRETAS PARA LOGRARLO:		
1.		
2.		
OBJETIVO 2:	¿Específico?	
	¿Medible?	
	¿Alcanzable?	
	¿Realista?	
	¿En tiempo?	
	¿Sé cómo lo voy a lograr?	
MENCIONA DOS ESTRATEGIAS (ACCIONES CONCRETAS) PARA LOGRARLO:		
1.		
2.		

Anexo 8.14. Hoja de autorregistro de situaciones problemáticas

REGISTRO DE SITUACIONES PROBLEMAS. DÍA _____

PROBLEMA	DESCRIPCIÓN / ANÁLISIS DEL PROBLEMA			
	¿Qué pasa?	¿Cuándo pasa?	¿Cómo pasa?	¿Con quién pasa?

ANÁLISIS SOLUCIONES AL PROBLEMA		
Elaborar una lista de posibles soluciones	Valorar las soluciones según su eficacia y su posibilidad	Seleccionar la mejor solución

Anexo 8.15. Ficha de trabajo: Te cuento mi problema

ROLES DE RECEPTORAS

Distribuir una instrucción diferente a cada voluntaria con cada uno de estos roles

<p>Debes cambiar cortésmente de tema. No te interesa lo que te cuenta.</p>
<p>Compadécete de ella, pero no intentes ayudar.</p>
<p>Ofrece soluciones o, al menos, búscalas con interés</p>
<p>Cuenta un problema tuyo que se le parezca. Tú eres lo primero y lo más importante.</p>
<p>Minimiza el problema. Que no se preocupe, no tiene importancia</p>

Anexos 9. Hoja resumen de las ideas principales de la sesión

Anexo 9.1. Inicio

Anexo 9.2. Activos personales y comunitarios

Anexo 9.3. Comunicación

Anexo 9.4. Pensamiento, sentimiento y comportamiento

Anexo 9.5. Autopercepción y autoestima

Anexo 9.6. Emociones y manejo del estrés

Anexo 9.7. Metas, objetivos

Anexo 9.8. Resolución de problemas

Anexo 9.9. Apoyo social y trabajo en equipo

Anexo 9.10. Cierre

Anexo 9.1. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Inicio

¿Por qué participo en este grupo?

El OBJETIVO de estos grupos es mejorar vuestra salud y abordar el malestar derivado de las situaciones del día a día a las que tenéis que enfrentaros. Se hará a través de un enfoque basado en la promoción de activos en salud, es decir, centrándonos en lo positivo y teniendo en cuenta la influencia del género como situación socio-estructural que origina desigualdades.

¿Cómo voy a participar?

Es importante recordar las normas de funcionamiento:

- Clima de confianza y de respeto. No se juzga ni se critica, todas somos imperfectas.
- Todo lo que se hable en el grupo es confidencial y no podrá contarse fuera del grupo a otras personas.
- Es importante la asistencia y la puntualidad por respeto a las demás.
- Escuchar atentamente, preguntar cuestiones que no quedan claras y participar activamente en las sesiones. Todas somos importantes y necesarias en el grupo.

¿Qué tengo que me puede ayudar?

El género afecta a todos los aspectos de la vida de las mujeres. Produce, en ellas, unas condiciones de vida (mayores tasas de desempleo, menores retribuciones y empleo a tiempo parcial o precario...) y unas expectativas (amables, pacientes, cuidadoras, vulnerables, bellas...), que afectan a su salud.

Ser mujer duplica el riesgo de percibir mala salud y provoca la mayoría de las consultas en Atención Primaria. El motivo de consulta en su centro de salud, en muchas ocasiones, está relacionado con el malestar generado por acontecimientos de la vida que cuesta enfrentar de forma eficaz. Este malestar es, con frecuencia, atendido con medicación.

Las mujeres cuentan también con factores que nos llevan, por ejemplo, a vivir más años y de las mujeres se espera, y eso favorece nuestra salud, hábitos como expresar libremente emociones o pedir ayuda si la necesitamos.

Existen factores personales, que nos ayudan a abordar saludablemente la vida, es lo que denominamos “**activo personal en salud**”. Estos activos tienen que ver con:

- Las **habilidades para la vida**, muchas de las cuales vamos a aprender a lo largo de las sesiones GRUSE (destrezas para solucionar problemas, habilidades sociales, autoestima, capacidad para enfrentar estrés o la adversidad, tener nuestras propias metas y objetivos, sentimiento de control y de seguridad, empoderamiento).
- Contar con una buena red de **apoyo social** (ser capaces de participar y/o relacionarnos adecuadamente, tener apoyo de familia, amistades, instituciones, servicios...)

En esta sesión se trabajan técnicas de identificación de activos personales, es decir, las capacidades, habilidades y recursos propios, que nos ayudan a hacer un afrontamiento saludable de la vida cotidiana.

RECUERDA - TAREA PARA CASA:

Como tarea para completar en casa te pide continuar identificando hasta el próximo encuentro activos personales y registrarlos en la Ficha para trabajar los activos personales (Anexo 8.2). Se trata de aspectos de sí mismas que más les gustan (capacidades, habilidades y recursos propios), que les hacen sentirse más fuertes, más hábiles, más orgullosas de sí mismas.

Anexo 9.2. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Activos personales y comunitarios

¿Qué tengo yo o que hay a mi alrededor que me puede ayudar?

En esta sesión se profundiza en la comprensión de qué es un activo en salud tanto a nivel personal como a nivel de nuestro entorno, señalando que las personas y las comunidades están dotadas de **aptitudes, talentos y oportunidades** que contribuyen a su propio bienestar físico y emocional y al de su comunidad.

Se continúa con la tarea comenzada en la primera sesión, identificando no sólo aquello que es beneficioso para ti misma, sino también los dones, habilidades y recursos **que tienes y que puedes poner a disposición de la comunidad** y de las personas que te rodean.

Se identifican, asimismo, los activos de **nuestro entorno** que nos hacen sentirnos mejor y nos hacen la vida más fácil. Se trata de **buscar, desarrollar y utilizar los recursos ya existentes en la comunidad** (en los lugares donde vivimos, trabajamos, nos divertimos o relacionamos con otras personas, o aquellos a los que acudimos en busca de ayuda).

A través de las dinámicas de la sesión presencial, y de la ficha de identificación de activos, se facilita la identificación de aquellos recursos que existen en el entorno.

RECUERDA - TAREA PARA CASA:

Como tarea a realizar en casa se te pide que continúes identificando hasta la próxima sesión aspectos de la comunidad y el entorno que constituye un activo. Se trata de traer un listado de las actividades que la comunidad desarrolla o tiene previsto desarrollar (cursos, excursiones, talleres, etc.), y relacionarlo con la promoción en salud.

Si no podéis anotarlas pensadlas para plantearlas el próximo día, también podéis hacer fotografías con el móvil de lo que consideréis activos para montar un panel conjunto.

Anexo 9.3. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Comunicación

¿Cómo comunicarme eficazmente?

Esta sesión pretende dar a conocer cómo funciona la comunicación humana y aprender claves para una comunicación eficaz.

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

- Marco de referencia. Personas distintas pueden interpretar de manera diferente la misma comunicación según sus experiencias previas.
- Escucha selectiva. Las personas no siempre escuchan todo lo que se les dice, a veces rechazan información nueva, especialmente si está en conflicto con sus creencias.
- Juicio de valor. Consiste en asignar un valor global al mensaje antes de recibir la información completa (se deja escuchar porque se rechaza lo que se dice).
- Credibilidad de la fuente. Nos llega mejor los mensajes de aquellos en los que confiamos.
- Lenguaje especial de grupo. Se refiere a que en los grupos profesionales y sociales suelen desarrollar palabras y/o frases que tiene significado únicamente para el grupo de referencia.
- Presiones del tiempo.
- Sobrecarga de la comunicación. Dar demasiada información.
- Aspectos que favorecen una buena comunicación:
- Dejar de lado los prejuicios y tener una actitud abierta frente a la otra persona.
- Desarrollar tolerancia frente a las diferencias de valores, creencias y hábitos.
- Que exista empatía: las personas son capaces de comprender los mensajes del otro, pero sin perder su propio marco de referencia.
- Escuchar activamente
- Desarrollar conductas asertivas
- Utilizar de manera efectiva la retroalimentación, es decir, aceptar y hacer críticas constructivas.
- Crear el hábito de comunicar lo bueno, reforzando lo positivo del otro.

Una de las principales habilidades que contribuyen a una buena comunicación, es la **asertividad**; la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. Una persona con conducta asertiva no trata de “vencer” sino de llegar a un acuerdo, pide aclaraciones si no comprende algo, da su opinión sobre los temas, sabe decir no, sabe pedir favores cuando es necesario, comenta cuando hay un problema y sabe expresar sus sentimientos.

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

A través de más dinámicas de esta sesión presencial se practica cómo comportarse asertivamente, aprendiendo a: Expresar sentimientos y deseos positivos y negativos de una forma eficaz, sin negar o menospreciar los derechos de los demás y sin crear o sentir vergüenza...y defendiendo nuestros derechos asertivos que son:

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

RECUERDA: TAREAS PARA CASA

Dinámica. Yo tengo derecho.

Hemos de identificar los derechos que creemos que tenemos en la familia, el trabajo y la sociedad; así como aquellos que las personas de nuestro entorno pueden esperar de mí. Se puede anotar en la Plantilla estándar para trabajo en casa (Anexo 8.3) o en un audio del móvil para ponerlos en común a la siguiente sesión.

<p>YO TENGO DERECHO A ESPERAR: En mi casa: En mi trabajo: En mi grupo de amistades:</p>	<p>LOS DEMÁS TIENEN DERECHO A ESPERAR DE MÍ: En mi casa: En mi trabajo: En mi grupo de amistades:</p>
---	---

Anexo 9.4. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Pensamiento, sentimiento y comportamiento.

Todo depende del color con que se mire

Esta sesión pretende mostrar la relación entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos y trabajar como nuestra percepción de la realidad está asociada a nuestra forma de pensar, en buena medida, como mujeres.

En el ser humano, pensamiento, sentimiento (o emoción) y conducta están íntimamente interrelacionadas, de modo que cada uno de ellos influye en los demás. No respondemos automáticamente a los acontecimientos con los que debe enfrentarse cada día, sino que primero percibe, es decir, procesa mediante su pensamiento dichos acontecimientos, los valora según una personalísima e intransferible escala generada a partir de nuestras creencias, valores, ideas y experiencias (son “nuestras gafas”). Finalmente, el proceso desemboca en la creación de un sentimiento (positivo o negativo, según la valoración personal previa) y de una reacción corporal (visible, como un movimiento muscular, o interna, como una la aceleración del ritmo cardíaco).

Los pensamientos que sustentamos en cada momento pueden ser adecuados a la realidad de nuestro entorno, con lo que las emociones o sentimientos suscitados serán también adecuados, o bien pueden consistir en exageraciones, deformaciones de la realidad o falsos razonamientos, lo que traerá como resultado sentimientos excesivamente dolorosos. Este tipo de pensamientos es a los que denominamos pensamientos distorsionados o irracionales. Los principales tipos de pensamiento distorsionado son:

- Filtraje.
- Polarización.
- Sobregeneralización
- Interpretación del pensamiento.
- Catastrofismo.
- Personalización.
- Ilusión de control.
- Demanda de justicia.
- Razonamiento emocional.
- Falacia de cambio.
- Etiquetaje.
- Culpabilización.
- “Debería”.
- Tener razón.
- Falacia de la recompensa divina.

Estos tipos de pensamiento se sintetizan en tres ideas irracionales básicas sobre:

- **Cómo debe ser una misma...** “debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de las demás personas por mis actuaciones”.
- **Cómo deben ser otra/s persona/s...** “deben actuar de forma agradable, considerada, justa...”.
- **Cómo debe ser la vida, el mundo...** “debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo o incomodidad.

Una habilidad básica para cuidar la salud mental es identificar estos pensamientos que nos generan sufrimiento y neutralizarlos “repensando” o “volviendo a pensar” de una manera más saludable, menos dolorosa.

La sociedad o cultura de la que formamos parte, dependiendo de si somos hombres o mujeres, nos va colocando desde que nacemos determinados atributos que van a influirnos en las maneras de verse a una misma, de ver a las demás personas y de situarse en la vida. Es lo que se conoce como socialización. Las personas al nacer biológicamente con unos genitales distintos, pero a través del proceso de socialización aprendemos valores, actitudes y comportamientos que son o no adecuados en función de nuestro sexo

biológico, es lo que conocemos como género.

En el modelo tradicional, a hombres y mujeres se nos educa en funciones complementarias. Las mujeres se encargan cubrir todas las necesidades de los hombres porque ellas han nacido para cuidar la esfera privada-familiar y los hombres para trabajar en la esfera pública-laboral. Este modelo genera un amplio listado de lo que debemos de hacer o de ser: empáticas, sumisas... (“mandatos de género”) y también de lo que NO debemos hacer o ser: agresivas, independientes... (“expropiaciones de género”). Es saludable identificar y cuestionar estos mandatos y expropiaciones, que actúan como pensamientos nocivos (“como mujer debo, “todas las mujeres somos”...) y repensarlos.

En la sesión se trabajan dinámicas que permiten entrenarse en identificar pensamientos automáticos y repensarlos, haciendo hincapié en los pensamientos asociados al modelo de género tradicional.

TAREA PARA CASA

Dinámica. Registro de situaciones que nos hacen sentir bien o mal

Hasta la próxima sesión, en las hojas que te entreguen has de registrar situaciones que te hayan pasado a lo largo del día, personas implicadas en cada situación, y qué pensamientos, sentimientos y conducta han mantenido ellas y las consecuencias de tu comportamiento. Si lo prefieres puedes grabar audios en tu móvil con esas observaciones. La idea es poder compartirlas y debatir en el grupo en la próxima sesión.

Vas registrar por un lado situaciones que le ocurren que le hacen sentir mal y por otro, situaciones que te hacen sentir bien. El registro lo harás en unas tablas como las siguientes.

Situaciones que te hacen sentir MAL

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

Situaciones que te hacen sentir BIEN

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

Anexo 9.5. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Autopercepción y autoestima

¿Cómo cuidarme? La imagen de mí misma.

Esta sesión va dirigida a trabajar la percepción y la valoración de una misma y a aprender cómo mejorarla y descubrir cómo cuidarnos. Saber cómo somos, aceptarnos así y ser conscientes de nuestra valía personal nos ayuda a generar emociones gratificantes que contribuyen a estar mejor con nosotras mismas y con nuestro entorno. En esta sesión, profundizaremos en la importancia de querernos y cuidarnos.

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

Partiendo de esa imagen, la autoestima es la forma en que nos valoramos, qué noción tenemos sobre nuestra valía personal, sobre nuestra capacidad y sobre nuestra competencia; así como el respeto y consideración que nos tenemos a nosotras mismas. Tendremos una autoestima positiva cuando nos aceptamos como somos, nos encontramos competentes, nos sentimos capaces, válidas.

Los mandatos de género de nuestro modelo cultural, que se transmiten a través de familia, educación y redes sociales, también influyen en la valoración personal, ya que no cumplir con los estándares que se nos imponen (que suelen ser inalcanzables), suele implicar que nos valoremos peor. Frente a estas exigencias hemos de ser conscientes de la importancia de cuidar de nosotras mismas para mantener una buena salud mental. Cuidarse no significa cuidar nuestra apariencia y que se nos vea bien, sino hacer aquello que nos da fuerzas, ganas o que nos hace sentirnos bien. Se trata, por tanto, de “mimarnos” tanto física como emocionalmente.

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

RECUERDA: TAREA PARA CASA

Ejercicio de mindfulness sobre autocompasión

Una forma de fortalecer nuestra autoestima es mediante la práctica de la autocompasión. Tan **sólo tienes que escuchar y seguir** las instrucciones del audio del ejercicio “Tratarse bien”, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=1v3MLGVg0PM>

Anexo 9.6. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Emociones y manejo del estrés

¿Cómo manejar mis propias emociones?

Las emociones están siempre presentes en nuestra vida, representan la experiencia más íntima que tenemos. Dan sentido a nuestra existencia, nos llevan a actuar, pueden ser duraderas o fugaces, leves o intensas, agradables o desagradables y siempre movilizan nuestra energía y condicionan el cuerpo para que se adapte a determinadas circunstancias o se enfrente a situaciones específicas. Las 5 emociones básicas son: Miedo, Ira/enfado, Preocupación/ansiedad, Tristeza y Alegría.

El ideal de feminidad tradicional promueve determinados patrones emocionales: mujeres sociables, empáticas, sensibles, emotivas y expresivas. Otros patrones emocionales que se enseñan a las mujeres, son la represión de la expresión de la ira, la baja autopercepción positiva o la presencia habitual de sentimientos de culpa.

La inteligencia emocional permite a las personas gestionar sus emociones para adaptarse a las situaciones de la vida optimizando su bienestar. En esta sesión se abordan varias habilidades relacionadas con las siguientes competencias:

- a) Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás
- b) Regulación emocional: capacidad para responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos
- c) Autonomía emocional: capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo manteniendo un equilibrio entre la dependencia emocional de los demás y la desvinculación.

En esta sesión se ofrecen materiales para trabajar habilidades en los tres ejes; sin embargo, se priorizan técnicas para entrenar las habilidades que socialmente se han potenciado menos en las mujeres y que más pueden mejorar su bienestar emocional como técnicas para **hacer frente a emociones como la ansiedad o la culpa, trabajar la expresión adecuada de emociones bloqueadas** como la ira o que fortalezcan la **autonomía emocional** y por ende la merma de autoestima de las mujeres.

Una diferencia importante entre hombres y mujeres tiene que ver con cómo responden al estrés y a la **ansiedad**. La represión de la ira asociada a situaciones estresantes o la duda sobre nuestra capacidad para abordar esas situaciones son dos respuestas tipo femeninas poco saludables. Existen consejos y técnicas que pueden ayudarnos a manejarnos dentro de unos niveles de estrés, que nos permitan usar nuestras energías de forma adecuada y constructiva: tratar de ver los cambios como un reto positivo y no como una amenaza, fijarse metas realistas, no preocuparnos por las cosas que no se pueden controlar, prepararnos lo mejor posible para sucesos que nos ocasionan estrés, pedir ayuda, meditar, **practicar la relajación o hacer ejercicio u otra actividad que nos ayude a manejar el estrés cotidiano.**

RECUERDA - TAREA PARA CASA:

Revisando los estereotipos de género

Pedir a las mujeres: *“Revisad los mensajes que recibís en la publicidad, de vuestra familia, amistades..., lo que os decían cuando eráis pequeñas y se os ha quedado grabado... sobre cómo debe de ser una buena mujer. Anotad en la Plantilla estándar para trabajo en casa (Anexo 8.3) o grabad una nota, mensaje en el móvil para traerlo a la próxima sesión.”*

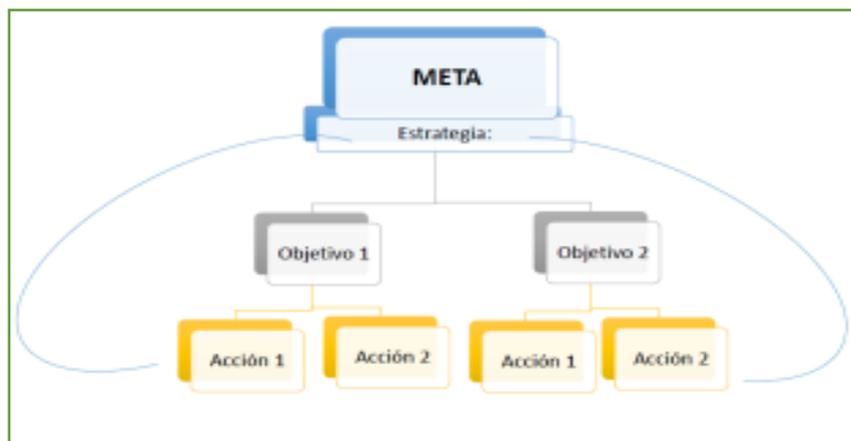
Anexo 9.7. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Metas, objetivos

¿Qué metas quiero conseguir?

Esta sesión va dirigida a reflexionar sobre nuestros deseos vitales y cómo aproximarse a ellos. También pretende que analicemos como la feminidad tradicional afecta a nuestras metas y que enfoquemos nuestras metas desde nuestros activos personales.

Para trabajar la satisfacción personal, uno de los aspectos con los que trabajan los grupos consiste en identificar y revisar el repertorio de metas y objetivos vitales personales. En algunos casos se trata de rescatar aquellas metas personales no cumplidas, en otros en descubrir metas que satisfagan la vida y que respondan a motivos personales y no tanto a seguir aquellas metas que la sociedad o la familia cercana han podido hacernos asumir. Aquí la socialización diferencial de género tiene una especial relevancia.

Una meta es un “fin a que se dirigen las acciones o deseos de una persona”. Para conseguir las metas tenemos que ir consiguiendo una serie de objetivos, que son “acciones orientadas a las metas, alcanzables y concretas”.



A través de las dinámicas de esta sesión presencial vas a aprender técnicas para tomar conciencia de tus propias metas y objetivos en la vida. También te ayudaremos a trazar un camino para intentar alcanzarlos. La clave, trabajar con metas realistas, alcanzables, posibles y basadas en carencias, necesidades o deseos de mejora. Para ello es decisivo invertir un tiempo en reflexionar sobre lo que realmente queremos alcanzar y sobre lo que realmente necesitamos cambiar o remover, identificando, desde el *aquí y ahora*, fuentes de insatisfacción, frustración o de necesidades de cambio. A la par, es importante disfrutar de los pasos que se van consiguiendo y de lo que ya tenemos en el momento actual.

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

RECUERDA - TAREA PARA CASA:

Escuchándome

En casa vais a cerrar los ojos y pensar sobre estas frases: *“Escuchando mi cuerpo yo necesito.... En mi relación diaria yo necesito... En mis actividades diarias yo necesito... De mi misma yo necesito... Para sentirme..... yo necesito...”*

Con vuestras respuestas completad las frases en la Plantilla estándar para trabajo en casa (Anexo 8.3). El próximo día compartiremos nuestra experiencia con las demás. También lo podéis anotar como nota de voz o en un mensaje en el móvil para retomarlo en la siguiente sesión.

Anexo 9.8. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Resolución de problemas.

¿Cómo enfrentar problemas y conflictos?

En esta sesión abordaremos la resolución de problemas como habilidad para trabajar la disposición para vivir la vida con todos sus problemas. El grado de éxito en el afrontamiento de un problema está íntimamente relacionado con nuestra habilidad para **tomarnos las situaciones difíciles de la mejor manera posible, aprendiendo estrategias para manejar los conflictos** que hay detrás.

El género nos influencia a la hora de usar estrategias para resolver los problemas o conflictos. En el caso de las mujeres, por ejemplo, se nos educa para usar estrategias de cesión o evitación. Es bueno conocer cómo nos influencia el género y entrenarnos en estrategias que maximicen nuestras posibilidades de resolver el problema o conflicto con los mínimos daños o costes personales.

En conflictos con otras personas, se recomienda usar modelos de negociación como el de Harvard, que nos pueden ayudar a resolverlos de manera más eficaz. Los planteamientos recomendados en la sesión, para abordar problemas o conflictos facilitados en la sesión se resumen en el siguiente esquema.



TAREAS PARA CASA.

Se trata de registrar cada día a lo largo de una semana, las situaciones problemáticas detectadas y cómo las abordamos, en una hoja de autorregistro como la siguiente.

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

Anexo 9.9. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Apoyo social y trabajo en equipo.

La unión hace la fuerza

En esta sesión se revisa cómo movilizar los activos de nuestro entorno en beneficio nuestro y de quienes nos rodean, profundizando sobre dos estrategias: a) fortalecer las redes de apoyo social y b) trabajar en equipo.

Mantener relaciones positivas con otras personas, tener apoyo de familia, amistades..., contar con ayudas de instituciones, servicios (empleo, servicios sociales...), asociaciones, participar en grupos de padres, asociaciones de barrio, mujeres..., nos ayuda a hacer frente a las dificultades y a disfrutar más de la vida. La participación en redes de apoyo social es una forma eficaz de originar bienestar, que repercute tanto en nosotras como en las demás personas de dicha red. La participación en una red de apoyo puede darse desde un nivel de pertenencia a un nivel de liderazgo. A mayor grado de participación, mayor compromiso o responsabilidad, pero también más oportunidades de crecimiento personal y de aporte a nuestro entorno. La participación social debe basarse en nuestros propios intereses y necesidades, aprovechar nuestras capacidades, nuestros talentos para disfrutar y hacer disfrutar, para conocer gente nueva, para ampliar horizontes, en definitiva, para encontrarnos mejor.

Lo importante es participar de una manera en la que nos sintamos cómodas y ofreciendo aquello que creamos que podemos ofrecer.

La dinámica de trabajo en equipo favorece la exploración y el autodesarrollo de cada integrante a través de la experiencia de participación en el equipo. Formar parte de una red social le otorga sentido a nuestra existencia y en su seno se pueden obtener recursos, información, soporte emocional etc. La sesión te orientará sobre las características fundamentales del trabajo en equipo.

En la sesión se ofrecen herramientas para trabajar adecuadamente en equipo y para fortalecer nuestra red de apoyo social.

TAREAS PARA CASA.

Concurso de carteles

Durante la semana continuarás trabajando con tu equipo en la elaboración del cartel de **promoción de habilidades o talentos personales de cada una** de las personas que lo configuraréis. Es recomendable aplicar lo aprendido para trabajar en equipo. Se presentará en la siguiente sesión.

Anexo 9.10. Hoja de resumen de contenidos de la sesión. Cierre.

Repasando lo trabajado

Para acceder a mejores cuotas de bienestar, las mujeres necesitan además de adquirir habilidades personales acceder a una mayor igualdad entre hombres y mujeres, porque durante siglos las mujeres fueron relegadas en la sociedad, convencidas de que constituían el segundo sexo, seres destinados a complementar a los hombres y atender sus necesidades. Por ese motivo, las sesiones GRUSE han trabajado continuamente en dos ejes: el desarrollo de sus activos y la conciencia de la desigualdad de género a nivel personal e interpersonal.

En esta sesión revisamos lo aprendido a lo largo de las sesiones. Se ha trabajado que en COMUNICACION es clave para las mujeres, recordar nuestros derechos asertivos, superar el miedo a decir que no y reivindicar nuestros puntos de vista, deseos, etc.

Se ha mostrado que existen mensajes, mandatos, expectativas... que nuestra cultura señala para varón o mujer. Esos mandatos afectan a nuestra PERCEPCIÓN, nuestro PENSAMIENTO y nuestro COMPORTAMIENTO. Hemos visto como cuestionar esos mandatos, aprender a querernos, apreciar nuestras virtudes, perdonarnos por nuestros defectos, confiar en que somos capaces... eso nos permitirán cuidar de nuestra AUTOESTIMA y crecer como personas.

Hemos aprendido a GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES reconociendo que todas las emociones son necesarias, incluida la tristeza y la ansiedad. Hemos descubierto que expresar enojo es necesario, especialmente, para cambiar situaciones injustas. También sabemos que es beneficioso “*echar pa’ fuera la culpa*”, porque muchas veces este sentimiento se asocia a mandatos de género perjudiciales para nuestro bienestar y nuestros derechos. Nos hemos entrenado en RELAJACIÓN para quitarle intensidad a la ansiedad.

Hemos abordado la importancia de perseguir nuestras METAS y OBJETIVOS propios, más allá de la que nos marca el rol tradicional (cuidar a nuestros seres queridos, amar y ser amada...). Para la RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS hemos identificado nuestra tendencia a evitar los conflictos o ceder y hemos visto que da mejor resultado llegar a acuerdos, pero teniendo presentes nuestra visión y nuestros deseos.

Otra de las cuestiones que se ha trabajado es cómo una buena red de APOYO SOCIAL protege nuestra salud y la eficacia del TRABAJO EN EQUIPO para facilitar la cooperación hacia un objetivo común. Sabemos que la PARTICIPACIÓN SOCIAL nos puede ayudar a tener mejores cuotas de bienestar emocional y que la participación en grupos nos permite luchar por los derechos de las mujeres y por unas condiciones de vida más justas.

Esta sesión incluye dinámicas para valorar el cambio que se ha producido en ti como participante en el grupo GRUSE tras esos aprendizajes.

TAREAS PARA CASA

En esta sesión de despedida una pregunta que surge es: “Y ahora ¿cómo continuo? Pues, primero puedes seguir profundizando sobre los dones que has descubierto que tienes. Con esos dones puedes abordar los deseos (ambiciosos pero alcanzables) que has identificado en el grupo (o que puedes seguir profundizando sobre ellos) y también has aprendido a convertir esos deseos en objetivos y propuestas.

Habrán objetivos exclusivos, pero muchos serán compartidos con otras personas, así que puedes fortalecer tu red de apoyo social y también participar en grupos, iniciativas, asociaciones de tu entorno, en la intensidad y modo que te encuentres cómoda, aportando tus capacidades y tus aprendizajes. Y si la iniciativa es de solidaridad femenina, defensa de los derechos de las mujeres o igualdad, ya sabes el valor que tienen para mejorar tu bienestar y el de mujeres como tú ¡Ánimo y sororidad! ¡Contáis con nuestro apoyo para aprender a volar solas!”

Anexos 10. Presentaciones de las sesiones

Anexo 10.1. Inicio

Anexo 10.2. Activos personales y comunitarios

Anexo 10.3. Comunicación

Anexo 10.4. Pensamiento, sentimiento y comportamiento

Anexo 10.5. Autopercepción y autoestima

Anexo 10.6. Emociones y manejo de estrés

Anexo 10.7. Metas y objetivos

Anexo 10.8. Resolución de problemas

Anexo 10.9. Apoyo social y trabajo en equipo

Anexo 10.10. Cierre

Anexo 10.1. Presentación Inicio



FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO

NORMAS:

- Clima de confianza y de respeto.
- Todo lo que se hable en el grupo es confidencial y no podrá contarse fuera del grupo a otras personas.
- Es importante la asistencia y la puntualidad.
- Escuchar atentamente, preguntar cuestiones que no queden claras y participar activamente en las sesiones.

FUNCIONAMIENTO DEL GRUPO

- Entre 8 y 10 sesiones, una a la semana.
- Importante acudir a todas las que sea posible: cada sesión es una oportunidad para crecer y aprender.
- Nadie está obligado a hablar, pero este es un espacio en el que puede compartir si lo desea.
- Todas aprendemos de todas.



Cada persona reflexionará sobre ella misma, las razones que ayudarán a entender porque se viven determinadas situaciones, a identificar recursos y posibilidades de cambio.

Cada una aplicará los conocimientos que va a obtener a su propia experiencia.

Sesiones propuestas:

Título de la sesión	Objetivo principal
1. Inicio (¿Qué hago que me puede ayudar?)	Dar la bienvenida, conocer a las participantes, informar sobre la forma de trabajar en los círculos y el enfoque que se va a utilizar; introducir el concepto de activo en salud, trabajando en la identificación de activos personales.
2. Activos personales y comunitarios (¿Qué hago o hay a mi alrededor que me puede ayudar?)	Conocer el concepto de "salud positiva" y "activo" y trabajar en la identificación de activos comunitarios.
3. Comunicación (¿Cómo comunicarme eficazmente?)	Conocer cómo funciona la comunicación humana y aprender claves para una comunicación eficaz.
4. Pensamiento, sentimientos y comportamiento. Todo depende del color con que se vea.	Descubrir la relación entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos. Explorar cómo nuestra percepción de la realidad está asociada a nuestra forma de pensar; en buena medida, como mujeres.
5. Autoimagen y autoestima (¿Cómo me veo? La imagen de mí misma)	Trabajar la percepción y la valoración de una misma y aprender cómo mejorarla. Descubrir cómo cuidarnos.

Sesiones propuestas:

Título de la sesión	Objetivo principal
6. Emociones y manejo de estrés (¿Cómo manejar mis propias emociones?)	Aprender técnicas para mejorar la gestión de nuestras emociones. Asumirnos a los problemas emocionales que trae consigo el rol femenino tradicional.
7. Metas y objetivos (¿Qué metas quiero conseguir?)	Aprender a las mujeres a una toma de conciencia de su situación vital actual. Reflexionar sobre sus deseos vitales y cómo aproximarse a ellos. Motivar a que sus metas las enfoquen en sus activos personales.
8. Resolución de problemas (¿Cómo enfrentar problemas y conflictos?)	Tomar conciencia sobre cómo el género incide en el abordaje de situaciones problemáticas y/o conflictivas. Encontrar herramientas para el abordaje de los conflictos y/o situaciones problemáticas.
9. Apoyo social y trabajo en equipo (¿La unión hace la fuerza)	Valorar importancia del apoyo social, desde la mirada a los activos, para mantener la salud emocional. Conocer claves y practicar habilidades que faciliten el trabajo en equipo y el apoyo a fortalecer las redes de apoyo social.
10. Cierre (Repetiendo lo trabajado. despedida)	Despedir al grupo recordando los activos identificados y animando a continuar el trabajo iniciado. Reflexionar acerca del concepto de empoderamiento femenino.



*"Hoy vas a ser la mujer
Que te dé la gana de ser
Hoy te vas a querer
Como nadie te ha sabido querer
Hoy vas a mirar pa' lante
Que pa' atrás ya te dolió bastante
Una mujer valiente,
una mujer sonriente
Mira como pasa"*

"Ella" - Bebe

Las mujeres:

Sufren una gran cantidad de desigualdades en todos los aspectos de su vida.

Afecta a su salud: peor salud percibida, son las principales demandantes de servicios de Atención Primaria

Su malestar, está relacionado con los mandatos de género.

MANDATOS DE GÉNERO: exigencias tradicionalmente asignada al papel de mujer.

Una "mujer de verdad" es la que *limpia en mancha, cuida a los mascotas, cambia pañales, cose los disfraces para el colegio de los niños, se a la compra, quita la grasa, plancha camisas de ropa, y además tiene tiempo para formarse y reciclarse profesionalmente, cuidarse a sí misma, hacer deporte, acudir a sesiones de terapia, hacer el amor y disfrutar de su pareja.*

La historia de las mujeres del XXI

- Ahora el trabajo fuera del hogar no es asociado. Pero tampoco es solo cuestión, sino también el trabajo asociado.
- La mujer sigue no solo en el hogar en el que sigue el rol de su rol, sino en el mundo del trabajo o su actividad. Pero que también es uno gran año de vida que vivimos en familia.
- Lo que sigue es tiempo en el trabajo, pero a demoras, como en familia, como se dedica para el cuidado de los niños, no a lo compra, pero lo que también es de tiempo, y además, tiene tiempo para formarse y reciclarse profesionalmente, cuidar a sí misma, hacer deporte, acudir a sesiones de terapia, hacer el amor y disfrutar de su pareja.
- Y a lo, así también a personas que se dedican, como una mujer. Así, la mujer como Dios, pero no dejen de ser.



"Amurallar el propio sufrimiento es arriesgar a que te devore desde el interior." Frida Kahlo



La evidencia demuestra que las intervenciones en GRUPO mejoran la SALUD de las personas. Las mujeres también contamos con FACTORES PROTECTORES de nuestra salud.



¿Cómo me afecta esta situación? ¿Cómo afronto las situaciones difíciles que se me presentan en la vida?

¿Qué tengo que hacer para dejar de sufrir?

¿Cómo proteger nuestra salud: para no enfermarnos, para mejorarla, para sentirnos mejor?

Factores protectores de nuestra salud

- Habilidades para la vida
- Redes de apoyo social

HABILIDADES PARA LA VIDA



- Destrezas para solucionar problemas.
- Conductas prosociales y habilidades sociales (tener contacto con otras personas y saber comunicar nuestras necesidades, deseos, opciones...).
- Mejorar la autoestima.
- Capacidad para enfrentar estrés y las dificultades.
- Capacidad para enfrentar adversidad.
- Ser autónomo y tener nuestras propias metas y objetivos.
- Sentimiento de control y de seguridad.
- Empoderamiento.



RED DE APOYO SOCIAL

- Participación social.
- Relaciones interpersonales positivas.
- Tener apoyo de familia y amigos.
- Tener ayudas de instituciones y servicios: empleo, servicios sociales.
- Otras fórmulas de apoyo.



ACTIVO

- Factor de salud o recurso que mejora la capacidad de mantener la salud y el bienestar.

¿Y si nos descubrimos?



CARRO: NO UNO QUE NUNCA HAYE TE QUERA TANTO COMO TE QUERO YO

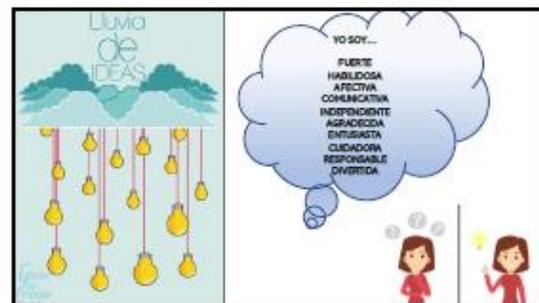
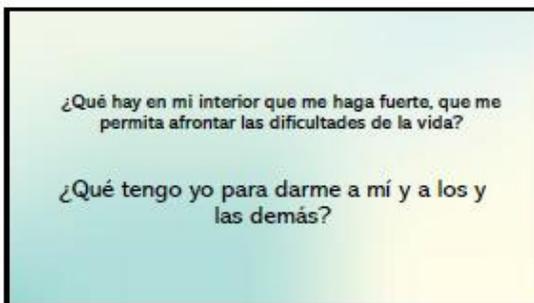


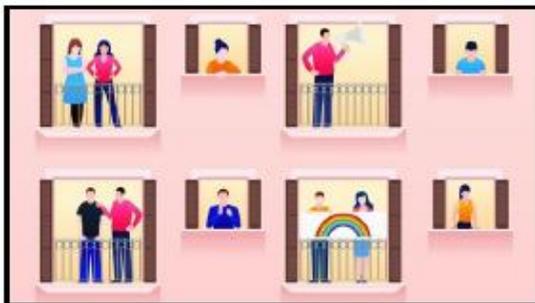
LO QUE ME LLEVO



Anexo 10.2. Presentación Activos personales y comunitarios







Anexo 10.3. Presentación Comunicación



LA COMUNICACIÓN...

- ▶ ¿Pensáis que es fácil?
- ▶ <https://youtu.be/RiuV--cmYi8> (vídeo José Mota)



En toda comunicación existe...

El contenido:
Lo que decimos, el mensaje
Por ej. "No fumes"

La relación:
Lo puedo decir como una orden, como un consejo, como una preocupación
Depende del tipo de relación que establezco con la otra persona

TODO TIPO DE INTERACCIÓN COMUNICATIVA SE DA DE MANERA BIDIRECCIONAL

Comunicación digital y analógica

Simetría y complementariedad en las interacciones

Barreras de la comunicación

- ▶ Marco de referencia
- ▶ Escucha selectiva
- ▶ Juicio de valor
- ▶ Credibilidad de la fuente
- ▶ Lenguaje especial de grupo
- ▶ Presiones
- ▶ Sobrecarga
- ▶ Otras

Facilitadores de la comunicación

Empatía

Escucha activa

Asertividad

Apertura de sí mismo/o

Definir roles

Ser paciente

Tolerancia y respeto

Flexibilidad

ES EL MOMENTO...



<https://youtu.be/jDQ05t6b16>

¿QUÉ QUEREMOS?
¡VAMOS A ATREVERNOS A PEDIRLO!



LA ASERTIVIDAD

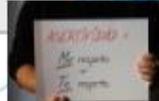


► La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.

CONDUCTA ASERTIVA

Persona Asertiva.

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



CONDUCTA NO ASERTIVA

Quando no defendemos nuestros derechos ni nuestros intereses, respetamos a otras personas, sin respetarnos a nosotros.

Persona No Asertiva.

- Sensaciones: Ansiedad, impotencia, culpabilidad
- Pensamientos: "Es necesario que me quieran" "Lo que yo pienso no es importante"
- Conductas: Tartamudea, voz baja

CONSECUENCIAS: Pérdida de autoestima.



CONDUCTA AGRESIVA

Quando defendemos en exceso los derechos e intereses personales sin tener en cuenta a otras personas.

Persona Agresiva

- Sensaciones: Ansiedad, enfado
- Pensamientos: "Lo importante es lo que yo pienso" "Siempre tengo que salirme con la mía"

Conductas: Voz elevada, insultos, amenazas

CONSECUENCIAS:
• Rechazo o hostia de quien me escucha
• Ciclo vicioso de hostilidad



CONDUCTA PASIVO AGRESIVA

Cuando en los comportamientos externos parecemos como en silencio, sin intervenir directamente, pero guardamos grandes resentimientos en los pensamientos.

Persona pasivo agresiva

- Usamos modos sutiles e indirectos: ironía, sarcasmo, indirectas
- Intentamos que la otra persona se sienta mal pero sin enfrentarnos directamente



¿QUÉ BENEFICIOS TIENE LA ASERTIVIDAD

UNA PERSONA ASERTIVA	UNA PERSONA PASIVO AGRESIVA
Es asertivo/a	Depende de otras personas para expresar sus ideas
Defiende sus derechos	No defiende sus derechos de manera efectiva
Es expresivo/a, disciplinado/a y firme	Es pasivo/a
Acepta sus errores	No acepta abiertamente sus errores
Sabe decir NO	No puede decir NO
Transmite seguridad	Transmite inseguridad
Tiene alta confianza de sí misma	Carece de autoconfianza

DERECHOS ASERTIVOS

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

CON LA PAREJA



ASERTIVIDAD CON LA PAREJA

- PEDIR ANTES QUE RECLAMAR
- PREGUNTAR ANTES QUE ACUSAR
- CRITICAR LAS ACCIONES NO LA FORMA DE SER.
- NO ACUMULAR
- UNA COSA A LA VEZ
- CENSURAR LO QUE SOMOS
- NO GENERALIZAR



CON LOS HIJOS E HIJAS



ASERTIVIDAD CON LOS HIJOS/A

- Siempre aprende de mamá y papá.
- Inclúyelos en decisiones familiares.
- Toma sus opiniones en cuenta.
- Disciplina.
- Críticas constructivas.
- Enséñales a confeccionar sus propias reglas.
- Háblales de la asertividad.
- Conoce sus amistades.

Empieza por... escuchar con atención

Asertividad con los hijos/a

"REFUERZOS POSITIVOS"

Materiales: Premios.

Sociales: Elogios, comentarios positivos.

Simbólicos: Puntos.

Si un niño o una niña vive...

- criticado/a, aprende a criticar.
- con hostilidad, aprende a pelear.
- avertido/a, aprende a sentirse culpable.
- con tolerancia, aprende a ser tolerante.
- apreciado/a, aprende a apreciar.
- con equidad, aprende a ser justo.
- con aprobación, aprende a quererse.
- con aceptación y amistad, aprende a hallar amor en el mundo.

David by Law Nitta

Para una BUENA COMUNICACION...

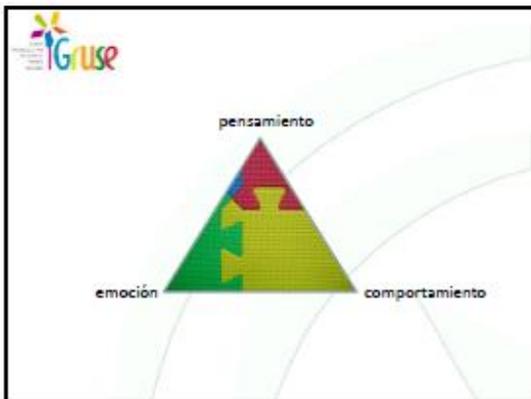
- ▶ Dejar de lado los prejuicios y tener una actitud abierta.
- ▶ Tolerar las diferencias de valores, creencias y hábitos.
- ▶ Que exista empatía: las personas son capaces de comprender los mensajes del otro, pero sin perder su propio marco de referencia.
- ▶ Escuchar activamente.
- ▶ Desarrollar conductas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

Y AHORA...

LO QUE ME LLEVO



Anexo 10.4. Presentación Pensamiento, sentimiento y comportamiento





**¿Cómo somos?
¿Cómo percibimos?**

La construcción de nuestra forma de ser hará que nos veamos a nosotras mismas, a los y las demás, y a nuestra propia vida de una forma o de otra.

IDENTIDAD

Este bloque contiene el logo 'iGruse' y una ilustración que combina un ojo con colores del arcoíris y una pintura clásica de una mujer mirándose en un espejo.

Estamos en continuo diálogo con nosotras mismas...

- Tenemos unos 50.000 pensamientos al día. De éstos, para la mayoría casi todos son negativos:
- "Estoy gorda"
- "No sirvo para nada, todo lo hago mal"
- "Por mucho que lo intente, no lo voy a conseguir"

Este bloque incluye el logo 'iGruse' y una ilustración de un perfil de una cabeza humana con burbujas de pensamiento que salen de ella.

El pensamiento negativo:

- Nos hacen sentirnos mal
- Obstaculizan nuestros objetivos
- Percibe las dificultades como problemas y nos hace ver los problemas como amenazas
- Aumentan nuestro estrés

El pensamiento positivo:

- Nos hacen sentirnos bien
- Nos ayudan a conseguir nuestros objetivos
- Afronta los problemas como un reto

Este bloque muestra el logo 'iGruse' y una ilustración de un personaje azul con una cara amarilla que sonríe.

Útil para recordar:

1. Que a lo más que se puede llegar es a ser suficientemente buena.
2. Que en la vida es necesario tolerar un cierto grado de insatisfacción.
3. Que no podemos vivir sin conflictos y sin experimentar dolor.

Este bloque contiene el logo 'iGruse' y una ilustración de flores de colores.

El sufrimiento

Sufrir lo menos posible

Mayor sufrimiento → Mayor riesgo de padecer problemas de salud

Pero... No se puede vivir sin dolor

Este bloque muestra el logo 'iGruse' y una ilustración de un rayo azul y blanco.

Pensamientos automáticos



breves y a menudo incontrolables

Son mensajes que tenemos en nuestra mente
Aprendidos por educación o por costumbres
Se viven como deberes: "yo debería..."
A menudo están **DISTORSIONADOS** y existen varios tipos

Los pensamientos distorsionados...

Síntesis: 3 ideas

- 1) Yo... "debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones".
- 1) Otra/s persona/s... "deben actuar de forma agradable, considerada y justa".
- 1) La vida, el mundo... "debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo o incomodidad".

Un ejemplo de distorsiones

SITUACIÓN DONDE SE CALENTADOR (DESCRIBIENDO)	EMOCIONES SOCIALES	PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	PENSAMIENTOS FACILITADORES
Después de haberme quejado mucho (Máximo 10 días)	Estado de ansiedad	Siempre para lo mismo (Subregresión y culpa) Hacia los niños en mi casa (Pensamiento) A veces no sé cómo o encontrar quien solucionar la avería (Pensamiento de acción) No sé cómo solucionar que se bañen con agua fría (Deseo de acción) La culpa es de los niños que cada vez hacen peores cosas Si yo hubiera sido de familia... otro país, otra cultura (Deseo)	A veces para esas cosas, los cosas están bien de verdad. La verdad es que no tengo ningún control sobre las cosas. No sé de verdad si a veces me voy a hacer cosas de verdad, pero si pregunto o busco información lo mismo encuentro alguien que lo solucionar. Cuanto con agua fría es desagradable pero no es difícil. Y se puede calentar agua en la lavadora para lavarse entre duchas. La verdad es que una vez pasado la garantía buscar alguien no sirve para nada, mejor planificar soluciones. Habría bien saber más de fontanería y electricidad, pero una no puede, ni debe saber hacer de todo...



El grupo familiar

Factor relevante de cómo pensamos (somos) es cómo hemos sido criadas y educadas.

- Relaciones con padres/madres, abuelos/as
- Si consiguieron hacernos sentirnos valiosas, en qué, cómo y con quién nos compararon
- Si nos aceptaron con nuestras diferencias
- Reproducen, también, la expectativa de género



El grupo interno

- cosas que hemos interiorizado o incorporado a nuestra identidad de los mensajes, de las experiencias... de referentes
- personas que han sido claves en nuestras vidas... (una maestra, una amiga...)




El grupo externo

Formamos parte de un contexto social que en razón de ser hombres o mujeres se nos va colocando desde que nacemos determinados atributos que van a influir en las maneras de verse a una misma, de ver a los demás y de situarse en la vida.



Si eres niña: rosa, ser emocional, no llamar mucho la atención, ser como tu madre, obedecer, hacer las tareas del hogar, cuidar a los demás, estar guapa...

El grupo externo

A las mujeres se les dan una indicaciones de cómo se debe ser y lo mismo a los hombres (mandatos de género)

Se les indica un espacio para desarrollarse:
Hombres: público
Mujeres: privado

Una manera de pensar en los afectos



Una manera de manejar los problemas y de intentar resolver los conflictos.

Una forma de priorizar las relaciones

MASCULINIDAD HEGEMÓNICA

Complementariedad

En este modelo las mujeres:

- Tienen que encargarse de cuidar y dar a los hombres afecto
- Cubrir necesidades emocionales
- Sin esperar nada a cambio



"Ellos están para cuidar la esfera privada-familiar y ellas para trabajar en la esfera pública-laboral"
(Borino, Luis. 2000).

Masculinidad hegemónica

- El modelo ha sido muy útil dentro de una sociedad capitalista patriarcal, generando sufrimiento tanto en las mujeres como en los hombres.
- Las mujeres tenemos que ser: abnegadas, complacientes, hermosas, sensibles, amorosas... Se nos enseña que nuestro "objetivo" en la vida es encontrar el amor romántico y formar un hogar.




Expropiaciones de género: aquello a lo que renunciamos para cumplir el modelo femenino, pero...

Va apareciendo el modelo de la "superwoman"



 **El ideal de la superwoman**

- Es capaz de trabajar, ser madre, asumir las tareas del hogar, cuidar a sus seres queridos y buscar tiempo para estar guapa, y todo esto sin quejarse.
- Acaba haciendo doble y hasta triple jornada... ¡Parece que nunca se acaba lo que queda por hacer!



Anexo 10.5. Presentación Autopercepción y autoestima



AUTOESTIMA POSITIVA

Tendremos una autoestima positiva cuando:

- Nos aceptamos como somos
- Nos sentimos capaces y válidos
- Perdónamos nuestros errores
- Nos damos oportunidades
- Nos vemos merecedoras del amor propio y ajeno
- Mantenemos una buena relación con nosotras mismas



AUTOESTIMA NEGATIVA

Tendremos una autoestima negativa cuando:

- Rechazamos nuestra forma de ser
- Nos sentimos incompetentes e incapaces
- Nos castigamos por nuestros errores
- Pensamos que no valemos nada
- Mantenemos una relación negativa con nosotras mismas




**DEDÍCATE
A SENTIRTE BIEN
CONTIGO MISMO.
ES CON QUIEN
PASARÁS EL RESTO
DE TU VIDA.**

Importancia de la autoestima

La autoestima de cada persona depende de lo que haya aprendido en su ambiente familiar, educativo... por eso cambia a lo largo de la vida y las experiencias de cada uno, es algo en lo que se puede trabajar.

Una autoestima positiva potencia la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades, y aumentará el nivel de seguridad personal.




"ESTOY RARA"
https://www.youtube.com/watch?v=C_5bpy6AWc8H04

AUTOESTIMA Y GÉNERO



- Los mandatos de género afectan la forma de pensar y autopercepción de las mujeres.
- Tenemos que cumplir muchos estereotipos (jornales de belleza, ideales femeninos) que son prácticamente imposibles de cumplir, y menos en su totalidad; si no los cumplimos, nos sentimos mal.

AUTOCUIDADOS

Las mujeres cuidamos de nuestros padres, de nuestros hijos, de nuestros parejas, de nuestros familiares y amistades... pero, ¿y de nosotras mismas?

Es importante satisfacer nuestras propias necesidades y mirar por nuestra salud para estar bien con nosotras mismas y con los y las demás.

Nuestro valor no sólo reside en cuidar a los demás, la situación de las personas que nos rodean no sólo es responsabilidad nuestra. Los cuidados deben ser libres y recíprocos: CUIDAMOS, NOS CUIDAN, NOS CUIDAMOS.




PROFECÍA AUTOCUMPLIDA

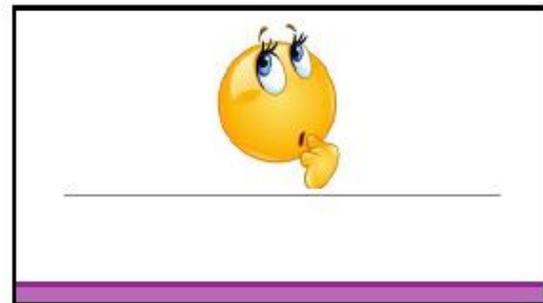
LO QUE CONTINUAMENTE DICHO ES LO QUE FINALMENTE OCURRE

¿QUÉ HACER?

- Habituarte a pensar y hablar bien de ti, con cariño y respeto
- Ejercer en lo que haces bien y/o te sientes con mayor seguridad
- Practicar asertividad, pensamiento positivo, habilidades sociales
- Evitar el NO para nosotras mismas
- Transformar las etiquetas negativas




Anexo 10.6. Presentación Emociones y manejo de estrés





¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

Son adaptativas:

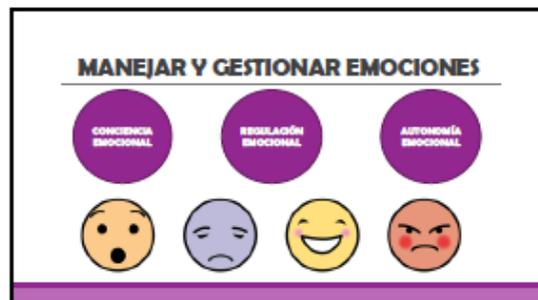
- Nos permiten saber si algo nos gusta o nos desagrada
- Nos estimula para comunicarnos y relacionarnos con nuestro entorno.
- Colocan a nuestro cuerpo en un estado fisiológico adecuado para dar la mejor respuesta
- Nos ayudan a entender mejor el mundo y a dar una mejor respuesta de afrontamiento ante situaciones difíciles.
- Nos ayudan a recordar y acompañan nuestros recuerdos
- Nos ayudan a conocernos mejor y a conocer a las personas de nuestro entorno.

EMOCIONES Y FEMINIDAD

Influídas por la "mochila" de:

- Nuestras experiencias de frustración/gratificación.
- El vínculo que aprendimos en el grupo familiar
- El tipo de mujer que queremos ser.
- Lo que premia y castiga el medio donde nos desenvolvemos.

La idea de mujer afecta tanto a cómo nos percibimos como a la manera en que sentimos/nos expresamos, nuestro comportamiento se amolda también en base al rol de género femenino



CONCIENCIA EMOCIONAL



1. Conocimiento de la propia emoción.
2. Vocabulario emocional.
3. Conocimiento de las emociones de los demás.
4. Interacción entre emoción, cognición y comportamiento.



REGULACIÓN EMOCIONAL

1. Expresión apropiada de emociones.
2. Regulación de emociones y sentimientos.
3. Habilidades de afrontamiento.
4. Auto-generación de emociones positivas.



Síntesis teórica y herramientas para fortalecer nuestra bienestar emocional

AUTONOMÍA EMOCIONAL



- autoestima positiva
- autovaloración
- autoeficacia emocional
- responsabilidad
- actitud positiva
- análisis crítico de normas sociales
- resiliencia

MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD

¿Qué es el ESTRÉS?

Respuesta fisiológica, psicológica y conductual de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas. Es el resultado de la adaptación de nuestro cuerpo y nuestra mente al cambio.



El proceso

Las bases

Cómo manejarlo

ANSIEDAD

La emoción que prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de emergencia. Se parece al miedo, aunque sus causas son más difusas.

MIEDO

Respuesta emocional normal ante una situación que representa un peligro.

ANSIEDAD

La ansiedad viene cuando nos sentimos amenazados ante una situación que afecta a nuestros intereses, nuestra imagen...

ANSIEDAD

Respuestas de ansiedad

La ansiedad se manifiesta mediante un conjunto de respuestas tanto fisiológicas, cognitivas y conductuales.

- Síntomas subjetivos, cognitivos o de pensamiento
- Síntomas motores u observables
- Síntomas fisiológicos o corporales



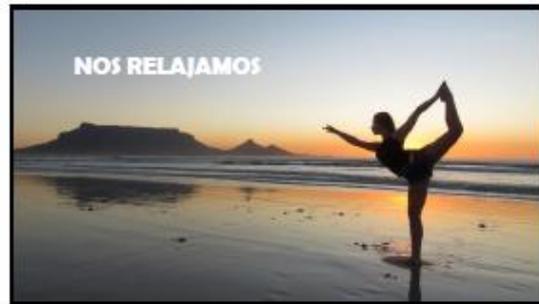
ANSIEDAD: normal y patológica.

LA RELAJACIÓN

Técnica de regulación emocional que intenta enseñar a la persona a controlar su nivel de activación fisiológica, sin ayuda de recursos externos.



The illustration shows a person in a yoga pose (Padmasana) with a lotus flower at their feet. Surrounding the person are various icons: a heart, a brain, a person, a gear, and a person with a checkmark, symbolizing the connection between physical posture, mental focus, and emotional regulation.



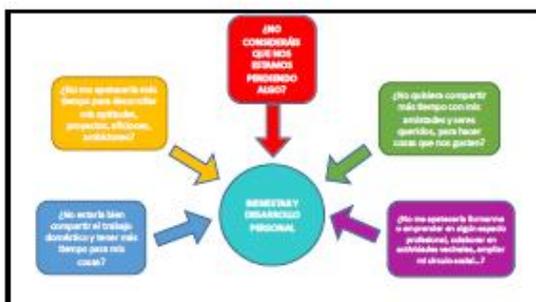
Anexo 10.7. Presentación Metas y objetivos





LA SOCIALIZACIÓN DIFERENCIAL

<p>HOMBRES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Azul - Jugar al fútbol, a los coches... - Ser atléticos - Ser fuertes - Fútbol profesional - Espacio público 		<p>MUJERES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rosa - Ser emocionales - Ser delgadas y guapas - Jugar a las muñecas, a las cocinas... - Formar una familia - Cuidar a los y las demás - Espacio privado
--	--	---



¿Quién elige tus metas?

- ¿Crees que es normal que las mujeres opten y accedan a determinados puestos de trabajo, y los hombres a otros distintos?
- ¿Es fácil para una mujer ser directiva, o futbolista?
- ¿A las mujeres se les juzga más por sus decisiones respecto a su vida familiar y sentimental (tener hijos, criarlos, formar una familia, casarse, dedicarse a los cuidados...)?
- ¿Cómo crees que afectan los roles de género a aquello que nos proponemos en la vida, o que creemos que tenemos que hacer?

¡REFLEXIONEMOS!

CONSTRUYENDO METAS

¿Qué habilidades, talentos y actividades debes incluir que puedas hacer?

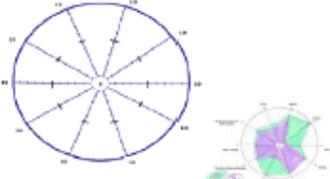
- ¿Deben ser siempre o solo algunas?
- ¿Pueden ser un desafío?
- ¿Ayudan en el estado de relación?
- ¿Conseguir las metas desafía...



DINÁMICA: La rueda de la vida

ÁREAS A ELIJIR (0 a 10)

1. Salud
2. Economía
3. Casa
4. Familia
5. Amistades
6. Educación
7. Ciudadanía/cívica
8. Trabajo
9. Rol/rol de pareja
10. Desarrollo personal/interés a largo plazo/interés personal
11. Autoestima
12. Conciencia/compasión personal



"Una mujer debe ser dos cosas: quien ella quiera y lo que ella quiera."

Coco chanel

METAS Y OBJETIVOS



PLANIFICACIÓN DE METAS

Las metas, para ser alcanzables, han de ser:

- Específicas
- Medibles
- Acordadas
- Realistas
- Delimitadas en el tiempo y en el espacio



ESTRATEGIAS Y ACCIONES



POR EJEMPLO...

DE VOSOTROS MISMOS	DE SU ENTORNO SOCIAL Y FAMILIAR
"Quiero estar mejor, mejorar mi salud"	Voy a hacer ejercicio 3 veces a la semana
"Voy a organizarme mejor"	Voy a escribir un to-do con las cosas que tengo que hacer cada día
"Quiero tener una buena relación"	Voy a compartir la mañana del domingo con mi pareja, haciendo algo que nos guste a los 2

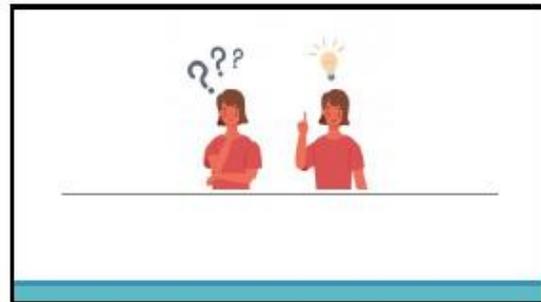
Tan importante como ser buenos bien será avanzar hacia lo que queremos, como cuidar lo que ya tenemos y nos importa, valorarlo y disfrutarlo.

Mind Full, or Mindful?

Elige pocas y buenas metas y disfruta el camino...




Anexo 10.8. Presentación Resolución de problemas



ORIENTACIÓN AL PROBLEMA

NEGATIVA

Prepara el sujeto para evitar el problema:

- Problemas como amenazas.
- Creemos que son insalvables.
- La duda de la propia habilidad para solucionarlo.
- Fluctuación y estrés frente al problema.



POSITIVA

La persona se enfrenta y da solución al problema:

- Los problemas se ven como retos.
- Los problemas tienen solución.
- Mayor capacidad para enfrentar los problemas.
- Menor tiempo y esfuerzo en la solución.



Si tenemos una actitud negativa:

- Dudamos de nuestra capacidad para solucionarlo.
- Pensamos que no tienen solución posible.
- Nos frustramos y nos estresamos.




Si tenemos una actitud positiva:

- Seremos optimistas: los problemas tienen solución.
- Nos creemos capaces de enfrentar el problema.
- Estamos dispuestos a invertir tiempo y esfuerzo en su solución.




¿PROBLEMA O CONFLICTO?




-ENRAIZ DE LOS PROBLEMAS SIEMPRE HAY CONFLICTOS-

PROBLEMAS

PROBLEMAS CONCRETOS DE ALGUNAS SITUACIONES QUE APARECEN EN ALGUNA SITUACION.

CONFLICTOS

CONFLICTOS SON LAS SITUACIONES EN LAS QUE SE ENFRENTAN DOS O MAS INTERESES QUE SON INCOMPATIBLES O SE ENFRENTAN EN EL TIEMPO Y EN EL ESPACIO.

PRIMERO... ¿DESCOMPONER

¿Cómo se resuelve el problema?

SITUACION PROBLEMÁTICA

¿Cómo se resuelve el conflicto?

PARALELA

¿Problema y conflicto?

CONFLICTO

¿Problema y conflicto?

Características de los conflictos

- Normal
- Inevitable
- Puede generar pérdidas y vivencias violentas
- Oportunidad de cambio
- Es susceptible de transformación



El GÉNERO en el manejo de los conflictos



Manejo de las situaciones problemáticas o conflictivas

- Separar las personas de los problemas
- Hay múltiples puntos de vista
- Las situaciones problemáticas siempre contienen algo potencialmente positivo

SE SUAVITA con las personas y DURA con el problema



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Identificar el problema y analizarlo en sus componentes y causas

Es una manera de enfrentarse a las situaciones problemáticas de la vida

Es una parte de la vida

Apunta a encontrar soluciones para superar problemas de la vida



PASOS DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. DESCRIBIR EL PROBLEMA:

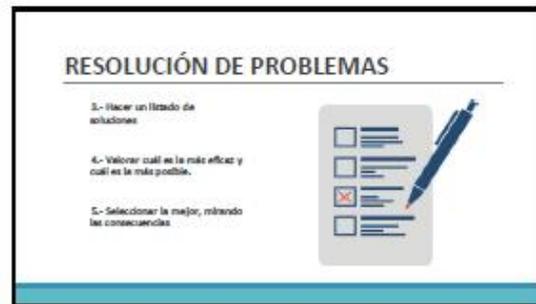
- ¿Qué pasa?
- ¿Cuándo pasa?
- ¿Cómo pasa?
- ¿Con quién pasa?

Identificar el problema: ¿qué es el problema?

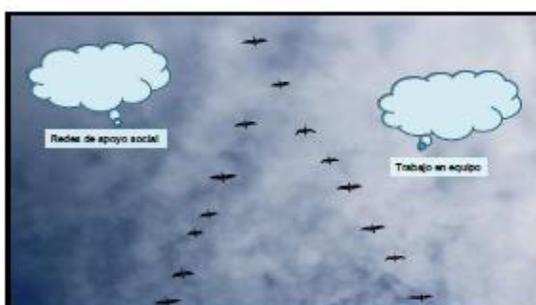
comunicación

Yo soy...





Anexo 10.9. Presentación Apoyo social y trabajo en equipo





RECORDEMOS...

¿Qué hay en mí que me da fuerza?

¿Qué hay en mi barrio, en mi pueblo?

¿Con qué ACTIVOS cuento?

Y AHORA...



CARACTERÍSTICAS DE LOS GRUPOS

- Ambiente de apoyo. Se ayudan entre sí, hay colaboración, confianza y compatibilidad.
- Cada cual tiene su papel.
- Hay una meta colectiva.
- Hay un liderazgo o coordinación.

AL TRABAJAR EN EQUIPO...

ES EFICAZ	ES INEFICAZ
Centrase en la solución de los problemas	Centrase en la persuasión como algo socio-emocional
Ensayar nuevas ideas en forma mutua	Imponer por convencimiento opiniones preconcebidas
Escuchar para entender	Escuchar para refutar o no escuchar en absoluto
Disponerse a cambiar de opinión	Defender la propia opinión hasta el final
Participar colectivamente en la discusión	Denigrar la discusión o no participar por miedo a salir aunque se esté en desacuerdo
Encontrar estímulo en el desacuerdo	Reaccionar de manera desfavorable ante el desacuerdo
Interactuar y llegar a un consenso	Convencer a las demás personas en una interacción personal

VENTAJAS

PARA LAS PERSONAS

Se trabaja mejor
Se comparte responsabilidades
Es gratificante
Se aprende

PARA EL EQUIPO

Aumenta la calidad
Surgen más soluciones
Hay más puntos de vista
Se aprende

INTEGRANTES DE UN EQUIPO
TOOS los roles son igual de importantes

Líder: Se ocupa de que existan acuerdos, que los objetivos sean claros y que todo el equipo se sienta comprometido e implicado.

Hacedor: Urge al equipo a continuar/hacer la tarea en curso.

Penadora: Proporciona ideas meticulosamente analizadas y sopesadas y mejora ideas ajenas.

Conciliador: Mitiga tensiones y mantiene unas relaciones de trabajo armoniosas.



Anexo 10.10. Presentación Cierre





me quiero

Diagrama circular con los siguientes nodos: **ACTIVIDAD FÍSICA**, **ALIMENTACIÓN**, **RELACIONES**, **TRABAJO**, **APRENDIZAJE**, **CONCIENCIA SOCIAL**, **COMUNICACIÓN**, **BIENESTAR**.



EMOCIONES

GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES, reconocerlas, TODAS son necesarias, Incluye la tristes y la ansiedad. Es beneficioso "echar pa' fuera lo culpe" y así hacerle espacio a RELAJACIÓN.



METAS Y OBJETIVOS:

"Una mujer debe ser dos cosas: quien ella quiera y lo que ella quiera"

Quia Chaval



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

No hay que evitar los problemas, sólo enfrentarlos y buscar la mejor solución para NOSOTRAS.



APOYO SOCIAL Y TRABAJO EN EQUIPO:

- Empoderamiento
- Participación Social
- Apoyo Mutuo



Time for Change

¿QUÉ ME LLEVO?



Anexo 11. Materiales para el afrontamiento saludable de las dificultades de la vida cotidiana. Guías de autoayuda

Se trata de 6 folletos de autoayuda para personas con malestar emocional:

1. **Concédete una oportunidad y cuídate.** Se recomiendan 5 ejercicios sobre descanso, interrupción de trabajo, forma adecuada de respirar, toma de conciencia del presente y adquisición de una costumbre diaria para que se convierta en un hábito agradable.
2. **La Autoestima.** Aporta información sobre reconocimiento y comprensión del concepto, motivación para cambiar y mejorar y avisos sobre la salud.
3. **Afrontando las preocupaciones.** Además de explicar el porqué de las preocupaciones y su utilidad, ofrece ejercicios para hacer frente a las preocupaciones persistentes.
4. **Aprende a relajarte.** Ejercicios muy básicos para reconocer la tensión y practicar formas de relajación.
5. **Aprende a programar actividades.** Oferta un diario de actividades para su priorización y ayuda a la programación del día a día.
6. **Resolución de problemas.** Se trata de una aplicación simple de la técnica “hazlo tú”.

Se encuentran disponibles en:

<https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/materiales-para-el-afrontamiento-saludable-de-las-dificultades-de-la-vida-cotidiana>





Junta de Andalucía

Consejería de Salud y Familias