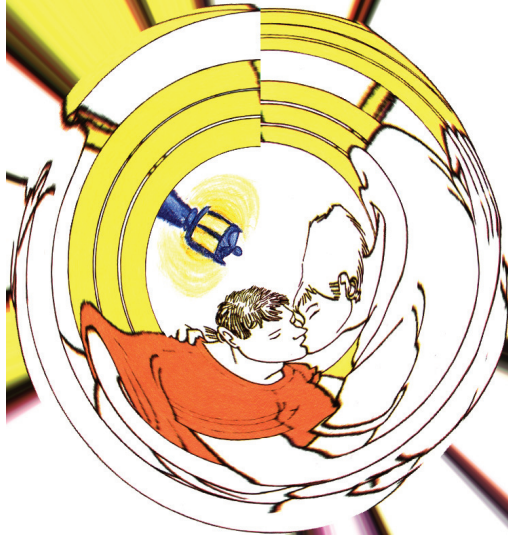


**PRIMER PREMIO
III PREMIOS SEMFYC PARA PROYECTOS DE ACTIVIDADES
COMUNITARIAS EN ATENCIÓN PRIMARIA
PACAP**



**"PROMOVIENDO LA ADAPTACIÓN
SALUDABLE DE NUESTROS
ADOLESCENTES"**

**PROYECTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL PARA
ADOLESCENTES Y PADRES DE ADOLESCENTES**

Por Patricio José Ruiz Lázaro

El presente proyecto, "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes", desarrollado por D. Patricio José Ruiz Lázaro, ha obtenido el Primer Premio de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC) para Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria en su convocatoria correspondiente al año 1998.

Edita y distribuye:

© MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
CENTRO DE PUBLICACIONES

Paseo del Prado, 18. 28014 Madrid

ISBN: 84-7670-669-3
NIPO: 351-04-014-8
Depósito legal: M. 32.627-2004

Imprime: Neografis, S. L.
Pol. Ind. San José de Valderas I
C/ Vidrio, 12-14 - 28918 LEGANÉS (Madrid)

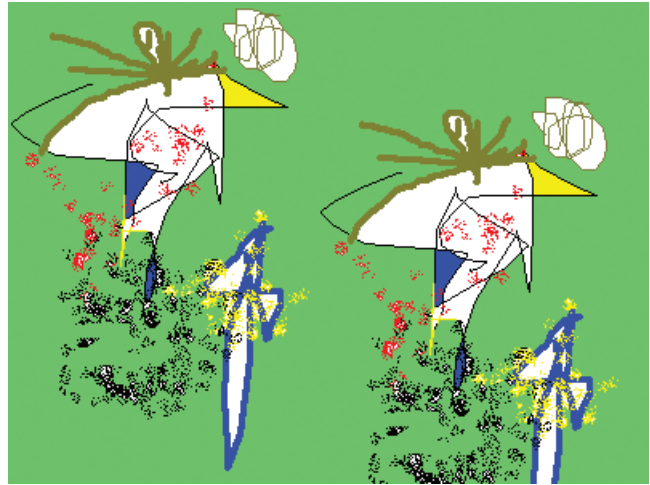
ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
INTRODUCCIÓN	7
HISTORIA Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO	9
1. ANTECEDENTES DEL PROYECTO	9
1.1. Análisis de la situación de partida	9
1.2. Modelo de encuadre teórico (conceptual-ideológico) del proyecto	10
2. POBLACIÓN DIANA	11
3. CAPTACIÓN	11
4. OBJETIVOS	12
5. CONTENIDOS	13
6. PLAN DE ACTIVIDADES	14
7. RELACIÓN DE ACTIVIDADES	14
8. METODOLOGÍA	24
9. CALENDARIO DE LOS TALLERES Y NÚMERO DE PARTICIPANTES	24
10. EVALUACIÓN DEL PROYECTO	25
11. CONCLUSIONES (ASPECTOS MÁS RELEVANTES DEL PROYECTO) Y EVOLUCIÓN POSTERIOR	33
RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL CON ADOLES- CENTES Y PADRES DE ADOLESCENTES	35
1. UNA DOCENA DE REFLEXIONES (DESDE LA EXPERIENCIA PERSONAL)	35
2. CÓMO REPRODUCIR NUESTRA EXPERIENCIA	38
3. BIBLIOGRAFÍA ÚTIL PARA TRABAJAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES	40
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	49
Taller para padres o tutores "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes": Sesión 1	51
Ficha 1: "Mi bandera personal"	53
Ficha 2: "¿De qué época es este texto?"	55
Ficha 3: ¿Qué entendemos por salud y adolescencia?	59
Ficha 4: "Diagnóstico del desarrollo integral del adolescente"	64
Ficha 5: "Cuestionario sobre pautas de desarrollo en la adolescencia"	68
Ficha 6: Ejercicio "Cómo me ven los que me quieren bien"	75
Ficha 7: Ejercicio "compartiendo los problemas personales"	77
Taller para padres o tutores "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes": Sesión 2	83
Ficha 8: "¿Qué es la autoestima?"	85
Ficha 9: "Dinámica de la autoestima"	92
Ficha 10: "Cómo facilitar el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos"	94
Ficha 11: Ejercicio "Cómo convertir tus críticas en constructivas"	99
Ficha 12: Ejercicio "Autoaceptándonos"	101
Ficha 13: Ejercicio "Derechos personales"	103
Taller para padres o tutores "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes": Sesión 3	107
Ficha 14: "Las etiquetas en el entorno familiar"	109

	<u>Pág.</u>
Ficha 15: "¿Qué es la asertividad?"	113
Ficha 16: "Cómo educar la asertividad"	116
Ficha 17: "¿Somos asertivos?"	122
Ficha 18: "¿Cómo ligamos?"	125
Taller para padres o tutores "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes": Sesión 4	131
Ficha 19: "Nuestras creencias irracionales"	133
Ficha 20: "Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos"	138
Ficha 21: "Evaluamos el taller"	141
Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos" 1ª parte: "Yo valgo la pena: la autoestima": Sesión 1	149
Ficha 22: "Fotomatón"	151
Ficha 23: "Descubriendo pensamientos erróneos"	152
Ficha 24: "El autoconcepto"	157
Ficha 25: "Aceptación de la figura corporal"	162
Ficha 26: "Anuncio publicitario de uno mismo"	168
Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos" 1ª parte: "Yo valgo la pena: la autoestima": Sesión 2	171
Ficha 27: "El juego de la autoestima"	173
Ficha 28: "Mi presente y mi futuro"	177
Ficha 29: "Una entrevista acerca de mi persona"	179
Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos" 1ª parte: "Yo valgo la pena: la autoestima": Sesión 3	183
Ficha 30: "El desarrollo de todas mis posibilidades"	185
Ficha 31: "Mi compromiso"	187
Ficha 32: "Mi familia también me ayuda"	190
Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos" 2ª parte: "Los demás también existen y valen la pena. Los demás son diferentes": Sesión 4	193
Ficha 33: "Lo importante de ponerse en el lugar del otro"	195
Ficha 34: "Aprendiendo a ser tolerante"	199
Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos" 2ª parte: "Los demás también existen y valen la pena. Los demás son diferentes": Sesión 5	203
Ficha 35: "Lo que más me cuesta aceptar de los demás / También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes"	205
Ficha 36: "El buzón"	207
Ficha 37: "Evaluar para mejorar"	209
Taller para adolescentes "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" 1ª parte: "Todos valemos la pena y nos tenemos que entender": Sesión 1	213
Ficha 38: "Mis objetos identificativos"	215
Ficha 39: "El teléfono sin palabras"	217
Ficha 40: "La noticia"	219
Ficha 41: "Siempre hay una forma de decir bien las cosas" (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)	221
Ficha 42: "¿Estás escuchando?" (Practicamos la escucha activa)	224
Ficha 43: "Prueba tu firmeza"	227
Taller para adolescentes "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" 1ª parte: "Todos valemos la pena y nos tenemos que entender": Sesión 2	229
Ficha 44: "Aceptar y pedir una conducta" (Ensayamos peticiones, críticas, quejas)	231
Ficha 45: "Decir no con claridad y buenas formas"	234

	<u>Pág.</u>
Ficha 46: "Cómo ser firme sin ofender a los demás" (Practicamos cómo resistir la presión del grupo)	236
Ficha 47: "Selecciona cuidadosamente tus palabras"	238
Taller para adolescentes "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" 2ª parte: "Los valores y la toma de decisiones": Sesión 3	243
Ficha 48: "Los valores de mi familia y mi entorno"	245
Ficha 49: "Mis valores personales"	251
Ficha 50: "Ordenamiento de valores"	257
Ficha 51: "El camino de mi vida"	261
Taller para adolescentes "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" 2ª parte: "Los valores y la toma de decisiones": Sesión 4	265
Ficha 52: "Entrevista conmigo mismo dentro de diez años"	267
Ficha 53: "El juego de las bolsas (elegimos regalos)"	270
Ficha 54: "Pronóstico de resultados"	273
Ficha 55: "¿Conoces a tus padres como personas?"	276
Taller para adolescentes "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" 2ª parte: "Los valores y la toma de decisiones": Sesión 5	281
Ficha 56: "¿Cómo se toman las decisiones?"	283
Ficha 57: "Cómo se deberían tomar las decisiones" (exposición de un modelo)	285
Ficha 58: "Toma de decisiones paso a paso" (practicamos la toma de decisiones)	287
Ficha 59: "¿Y ahora, qué?"	288
Otras técnicas y actividades para conocerse más unos a otros, comprenderse mejor unos a otros, trabajar el autoconcepto, aprender a relacionarse mejor, mejorar la expresión de los sentimientos, reflexionar sobre las opciones que se toman en la vida	291
Ficha 60: "La rueda de las preguntas"	293
Ficha 61: "Dinámica de conocimiento: en busca de lo profundo"	295
Ficha 62: "Preguntas comprometedoras (para conocer el grupo)"	299
Ficha 63: "¿Adivinas quién es?"	301
Ficha 64: "Preguntas cruzadas"	305
Ficha 65: "Dinámica de presentación: nos ponemos en lugar del otro"	309
Ficha 66: "Las 3 urnas"	311
Ficha 67: "De gustos no hay nada escrito"	315
Ficha 68: "Evaluación proyectiva del autoconcepto"	319
Ficha 69: "Cómo nos ven"	323
Ficha 70: "Caricias sin pellizcos"	327
Ficha 71: "Baloncesto a ciegas"	329
Ficha 72: "Los 3 caramelos"	331
Ficha 73: "Escuela de ligue"	333
Ficha 74: "Los tres obstáculos de la comunicación"	338
Ficha 75: "Contacto con tacto"	341
Ficha 76: "El cronómetro de la vergüenza"	343
Ficha 77: "Banco de habilidades"	345
Ficha 78: "Hacer amigos"	349
Ficha 79: "Discoforum: siento luego pienso"	353
Ficha 80: "Concurso-presentación: tomando riesgos"	357
Ficha 81: "Ejercicio: carta a un pygmalión negativo"	360
Ficha 82: "La historia de cada uno"	362
Ficha 83: "Dinámica: lo que he aprendido en la vida"	365
Ficha 84: "Riesgos y decisiones"	369
ANEXOS	373
ANEXO 1: Análisis previo a intervención grupal	375

	<u>Pág.</u>
ANEXO 2: Cuestionario de verbalizaciones propias de una buena higiene mental	383
ANEXO 3: Proyecto de participación comunitaria de adolescentes y jóvenes en torno a un centro de salud "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable"	385
ANEXO 4: Hoja de observación	401
ANEXO 5: Hoja de autoevaluación	403
ANEXO 6: Cómo contactar con nosotros	405



INTRODUCCIÓN

Existen pocos materiales para trabajar aspectos de promoción de la salud mental de los jóvenes y éste es uno de ellos. El libro presenta una experiencia pionera: un proyecto de promoción de la salud mental para adolescentes y padres de adolescentes desarrollado y evaluado en el ámbito de la Atención Primaria. El proyecto, premiado en 1998 con el primer premio en los III Premios de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFYC) para proyectos de actividades comunitarias en Atención Primaria, consta de: un taller para padres de adolescentes donde se les enseña a los padres los factores de desarrollo y deterioro del adolescente, cómo mejorar sus habilidades de diálogo con sus hijos y cómo ayudarles a aceptarse, comunicarse y resolver los conflictos; y de dos talleres para adolescentes donde aprenden a conocerse y comprenderse mejor (a sí mismos y a los demás), tener una visión realista de su cuerpo y de sus propias posibilidades, comunicar mejor lo que sienten y lo que desean, resistir a las presiones de los demás, afrontar bien los conflictos interpersonales, planificarse para lograr sus metas y saber tomar decisiones.

Según la filosofía del proyecto, adquirir habilidades de conocimiento y desarrollo de las posibilidades, estar más a gusto con uno mismo, aprender a comunicarse con los demás y a pronosticar y calibrar las consecuencias antes de tomar una decisión son pasos previos imprescindibles para una eficaz prevención de problemas psicosociales (drogodependencias, embarazos no deseados, trastornos alimentarios,...).

El libro consta de tres partes: una primera en la que se relata la HISTORIA Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO; una segunda, titulada RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL CON ADOLESCENTES Y PADRES DE ADOLESCENTES, donde se dan recomendaciones para poner en marcha experiencias similares y se explica cómo usar las fichas metodológicas; y una tercera, titulada DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES, donde, en formato de fichas metodológicas, se transcriben

una a una las distintas actividades. Por última, están los ANEXOS, dentro de los cuales está incluido el resumen del proyecto "Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable", proyecto actualmente en marcha derivado del que se describe en este libro y también premiado (Primer Premio en los VII Premios de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria para Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria 2002).