

HISTORIA Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO



1. ANTECEDENTES DEL PROYECTO

1.1. Análisis de la situación de partida

En 1998, los adolescentes de 12 a 16 años contaban en el centro de salud con la posibilidad de acudir a una consulta de demanda exclusiva para ellos, dentro de la consulta del pediatra del turno de tarde. A partir de las carencias detectadas en dicha consulta (falta de adaptación, pobre autoconcepto, baja autoestima, asertividad insuficiente) y de las demandas de algunos padres y profesionales sanitarios del centro de salud ("hay que hacer algo") surgió el proyecto.

El pediatra Patricio José Ruiz Lázaro, coordinador del presente proyecto ya había realizado, en otras ciudades, experiencias piloto del mismo con éxito, que garantizaban la viabilidad del proyecto. La idea se presentó al equipo, contando con el apoyo de la responsable de enfermería y la entonces coordinadora médica. Dos enfermeras (una de pediatría y otra de adultos) se unieron al pediatra de la tarde en la coordinación del proyecto. La responsable de educación para la salud del área dio el visto bueno. La auxiliar de enfermería y otra enfermera se incorpora-

ron con posterioridad. A los meses de comenzar el proyecto, el Dr. Ruiz Lázaro asumió también la coordinación del centro de salud, lo que facilitó una organización del equipo de Atención Primaria que daba prioridad a la Promoción y la Educación para la Salud.

1.2. Modelo de encuadre teórico (conceptual-ideológico) del proyecto

Nuestro proyecto ha descansado sobre dos pilares:

- 1) La "American Medical Association" en su "Guidelines For Adolescent Preventive Services" recomienda que los padres u otros adultos que prestan servicios a los adolescentes deberían recibir asesoramiento sanitario al menos una vez durante el comienzo, otra durante la mitad y otra durante el final de la adolescencia.
- 2) El Centro "Advocates for Youth" de Estados Unidos y la Asociación Demográfica Costarricense, en sus programas "Life Planning Education" y "Cómo planear mi vida", en los que nos inspiramos, recalcan la importancia de enseñar a los adolescentes estrategias para autoimpulsar su adaptación saludable al entorno.

Sobre estos dos pilares, construimos un modelo basado en:

- 1) Ayudar a que los chicos y las chicas asuman con alegría los cambios de la adolescencia, reconozcan las implicaciones que conllevan en su situación presente, los acepten positivamente y tengan la competencia suficiente como para afrontar las situaciones que puedan derivarse de ello.
- 2) Favorecer que tomen sus decisiones de un modo libre y responsable dentro de sus circunstancias de riesgo. Es su vida. Son sus decisiones. Ellos son los protagonistas. Pero para que esto sea posible y tengan los menores riesgos requieren una capacitación específica.
- 3) Dotar de recursos efectivos a los jóvenes para que sean capaces de afrontar las inevitables situaciones de riesgo, que relacionadas con su desarrollo personal y psicosexual, se encuentran en la adolescencia y se encontrarán con posterioridad. La existencia o no de problemas, particularmente en lo que respecta al nivel de gravedad, depende en parte de la vulnerabilidad que los jóvenes tienen a ese respecto. Quizás el hecho de conocer de antemano los riesgos y las dificultades probables, permitirá que se puedan afrontar con más tranquilidad y eficacia. Para que esto sea posible, es muy conveniente que los jóvenes sepan que pueden hacerlo, porque tienen las capacidades necesarias para aprender. Hay que favorecerles el caldo de cultivo adecuado. Saber que se les puede ayudar y que esa ayuda les será de utilidad. El tránsito a la etapa adulta será más armónico y les ayudará a crecer más. De lo contrario la probabilidad de que aparezcan desajustes y sufrimientos es

más elevada. Cuanto más recursos dispongan menos vulnerables serán a las adversidades.

- 4) Aproximarse a otras personas con sinceridad y honestidad, provoca en el otro las mismas cualidades.
- 5) Las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en la otra persona con la que aquella se relaciona (efecto Pygmalion). La clave es la autoestima, pues las expectativas positivas o negativas del emisor se comunican al receptor, el cual, si las acepta, puede y suele experimentar un refuerzo positivo o negativo de su autoconcepto o autoestima, que, a su vez, constituye una poderosa fuerza en el desarrollo de la persona.
- 6) Para Malekoff, el grupo en si mismo es un factor protector, de ahí la conveniencia de educar para la salud en grupos en centros educativos (educación formal y no formal) y en el propio centro de salud.
- 7) Son necesarios espacios donde los adolescentes se entrenen en las habilidades necesarias para elegir las conductas más saludables y donde puedan expresar sus necesidades, dudas o temores sobre los temas que les interesen, de forma confidencial, y a los que puedan acudir solos o acompañados de sus amigos.
- 8) También son necesarios espacios donde se trabaje con padres y educadores los factores de desarrollo y deterioro del adolescente, cómo mejorar sus habilidades de diálogo con los adolescentes, y cómo ayudarles a aceptarse, comunicarse y resolver los conflictos.

2. POBLACIÓN DIANA

- Padres o tutores de adolescentes en edades entre 12 y 16 años.
- Adolescentes de 12 a 16 años.

En ambos casos, priorizando residentes en la zona básica de salud, pero no excluimos padres y adolescentes de otras zonas del área.

3. CAPTACIÓN

- Invitación personal en la consulta a través de los distintos médicos y diplomados universitarios en enfermería del equipo de atención primaria.
- Oferta desde el mostrador de cita previa del centro de salud por parte de los administrativos.
- Publicidad mediante carteles en los locales del centro de salud y en otros establecimientos de la zona básica de salud.

4. OBJETIVOS

A. GENERALES:

- A.1. Ayudar a los padres o tutores a promover la adaptación saludable de sus adolescentes.
- A.2. Aportar recursos y fórmulas a los adolescentes que les facilite el desarrollo personal y su adaptación saludable al entorno.
- A.3. Entrenar a los adolescentes en las habilidades necesarias para elegir las conductas más saludables.

B. ESPECIFICOS:

B.1. En relación con los padres o tutores:

- B.1.1. Conocer los factores que favorecen el desarrollo del adolescente y cuáles su deterioro.
- B.1.2. Reflexionar sobre cómo mejorar las habilidades de diálogo de los padres o tutores con sus adolescentes.
- B.1.3. Favorecer una actitud positiva de los padres o tutores hacia sus adolescentes que mejore la autoestima y la asertividad de los mismos y favorezca su desarrollo personal.
- B.1.4. Concienciar a los padres o tutores de los beneficios que puede reportar dialogar con sus adolescentes sobre los comportamientos relacionados con la salud, planificar actividades juntos y actuar como modelos a imitar.

B.2. En relación con los adolescentes :

- B.2.1. Conocerse y comprenderse mejor.
- B.2.2. Aceptar la figura corporal.
- B.2.3. Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo y de las propias posibilidades.
- B.2.4. Conocer y comprender mejor a los demás.
- B.2.5. Aceptarse y aceptar a los demás.
- B.2.6. Desarrollar la capacidad de expresar deseos, emociones o peticiones.
- B.2.7. Desarrollar la capacidad de control libre y responsable de los deseos, emociones y conductas en relación con la salud.
- B.2.8. Desarrollar la capacidad de aceptar o rechazar las demandas de los demás, resistiendo a las presiones externas.
- B.2.9. Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto.

- B.2.10. Saber afrontar los conflictos interpersonales.
- B.2.11. Reconocer los valores de la familia, del entorno y de ellos mismos.
- B.2.12. Comprender la forma en que los valores afectan a la conducta.
- B.2.13. Practicar el establecimiento de metas a corto y largo plazo, y aprender a lograrlas.
- B.2.14. Saber predecir los resultados de sus acciones.
- B.2.15. Ensayar un modelo para la toma de decisiones en relación con la salud.

5. CONTENIDOS

- De las actividades para padres o tutores :
 1. Desarrollo normal del adolescente incluyendo información sobre desarrollo físico, sexual y emocional.
 2. Factores que favorecen el desarrollo y el deterioro del adolescente.
 3. Signos y síntomas de enfermedad y alteración emocional.
 4. Conductas de los padres o tutores que promueven la adaptación saludable del adolescente.
 5. Relaciones de ayuda en la convivencia con nuestros adolescentes: cómo ayudar a aceptarse, comunicarse y resolver los conflictos.
 6. Orientaciones para ayudar a los adolescentes a evitar comportamientos potencialmente nocivos y a ser firmes ante la presión de los demás en las decisiones tomadas.
- De las actividades para adolescentes :
 7. El autoconcepto y los pensamientos erróneos.
 8. La figura corporal.
 9. Concepto de autoestima y estrategias para favorecerla.
 10. El desarrollo de las posibilidades personales.
 11. La tolerancia y la aceptación de las diferencias.
 12. La comunicación eficaz y la resolución de conflictos sin causar daño a los demás.
 13. Fórmulas para mejorar la asertividad.
 14. Análisis, ordenamiento y elección de valores.
 15. Pronóstico de resultados y estrategias para la toma de decisiones en relación con la salud.

6. PLAN DE ACTIVIDADES

De acuerdo con la experiencia piloto, se realizaron dos ciclos de tres talleres:

- Un taller para padres o tutores titulado “Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”, que constó en el primer ciclo de tres sesiones y en el segundo ciclo de cuatro.
- Un taller para adolescentes titulado “Aprendiendo a aceptarnos”, que constó de cinco sesiones.
- Un taller para adolescentes titulado “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”, que constó de cinco sesiones.

Las sesiones fueron de hora y media, los jueves de 19 a 20,30 horas en la sala multiusos del centro de salud, por tanto, dentro de la jornada laboral de los coordinadores de las sesiones. Semanalmente, se reservó un día de 14 a 15 horas para la evaluación de las actividades realizadas y la preparación de las siguientes.

7. RELACIÓN DE ACTIVIDADES

Taller para padres o tutores “Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”

SESIÓN 1:

Actividad 1: “Mi bandera personal”

Cada padre o tutor escribirá en los 6 campos de una bandera: qué es lo que más gusta de su familia, tres cualidades de su hijo, necesidades de su hijo, cómo son los adolescentes de hoy, tres cualidades tuyas como padre o madre y qué espera del taller. A continuación, se van presentando uno a uno los participantes y explicando lo escrito en su bandera personal.

Actividad 2: “¿De qué época es este texto?”

Se juega a adivinar cuándo se escribió un texto que describe cómo son los adolescentes, y que los participantes desconocen que fue escrito por Sócrates. Se termina explicando qué les inquieta a los adolescentes de hoy, qué necesitan y qué buscan en las distintas etapas de la adolescencia (temprana, media y tardía).

Actividad 3: ¿Qué entendemos por salud y adolescencia?

Philips 6/6 sobre qué es la salud y la adolescencia. Al final se reflexiona sobre el concepto de salud (como forma de vivir que busca que las personas puedan participar activamente en la vida de la comunidad a la que pertenecen), lo que inquieta a los adolescentes, sus necesidades y lo que buscan.

Actividad 4: “Diagnóstico del desarrollo integral del adolescente”

Mientras se expone la escala de desarrollo-deterioro de Aizpiri, cada padre o tutor, a través de la escucha activa, va rellenando una plantilla que les ayudará a diagnosticar el grado de desarrollo de su adolescente y sus tendencias en alimentación, dormir/descanso, sexualidad, ejercicio, desarrollo intelectual/lectura, escolarización, tiempo libre, consumo de tóxicos y habilidades de interacción social.

Tarea para casa:

- 1) Rellenar individualmente un cuestionario sobre pautas de desarrollo en la adolescencia, que evalúa conocimientos, habilidades y actitudes de los padres.
- 2) Ejercicio "Cómo me ven los que me quieren bien": Se sientan padres e hijos en círculo y se contemplan en silencio durante unos momentos. Cada uno escribe en la cabecera de una hoja de papel en blanco su nombre, en mayúsculas. En un momento dado, cada uno pasa el papel a la persona que se encuentra a su izquierda, la cual escribe un par de rasgos positivos de la persona cuyo nombre encabeza el papel que le ha tocado. Y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propio papel, y entonces añade un par de rasgos positivos que reconoce en sí mismo. Por fin, cada participante lee, primero en silencio y después por turno y en voz alta, su lista. Se pueden pedir y ofrecer aclaraciones y dar las gracias.
- 3) Ejercicio "Compartiendo los problemas personales": Sentados de nuevo en círculo padres e hijos, leen, cada uno en particular una "lista de problemas". Cada uno pone una cruz a la izquierda del número de aquellas frases que expresan algo que es realmente problema para él (entendiendo como problema lo que nos preocupa o lo que, aunque no nos preocupe, está en realidad causando un trastorno en nuestra vida, o aquello a lo cual no estamos sabiendo dar una solución acertada, o lo que es de solución difícil para nosotros, aunque sepamos cuál es la solución acertada, o un gran deseo que tenemos y no lo podemos alcanzar). Cuando se ha terminado, se va pasando la lista a la persona que se encuentra a la derecha, la cual escribirá posibles soluciones a los problemas señalados (teniendo en cuenta su gravedad, sus causas, sus alternativas, sus implicaciones y sus consecuencias), y así sucesivamente, hasta que cada uno vuelve a tener en sus manos su propia lista de problemas. Entonces, cada participante lee en silencio las soluciones aportadas por los otros. las reflexiona pausadamente, y después, por turno y en voz alta, da su parecer, pide aclaraciones y da las gracias.

SESIÓN 2:

Actividad 1: Compartir lo experimentado en los ejercicios de casa.

Actividad 2: "¿Qué es la autoestima?"

Exposición teórica sobre cuáles son las bases de la autoestima, el efecto Pygmalion, cómo influye la autoestima en la vida cotidiana del adolescente y síntomas de baja autoestima en nuestros hijos.

Actividad 3: "Dinámica de la autoestima"

Se colocan los participantes por parejas en dos filas de sillas enfrentadas. Comparten con el otro respecto a preguntas sobre cómo se ven, cómo creen que les ven los demás y en qué les gustaría que les ayudasen. Si se comprometen a ayudarse a mejorar firman en la hoja del que van a ayudar dejando constancia en qué. Cuando terminan van cambiando de pareja hasta haberlo hecho todos con todos.

Actividad 4: "Cómo facilitar el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos"

Lectura de un texto y subrayado de las frases que más le llaman la atención a cada uno. Se comparte en gran grupo las frases subrayadas y los sentimientos vivenciados al leer el texto.

Tarea para casa:

- 1) Ejercicio "Cómo convertir tus críticas en constructivas": Padres e hijos adolescentes leen un texto titulado "Aprende a criticar sin destruir". Cada uno escribe una carta a los demás, pidiendo perdón por las veces que ha criticado de forma destructiva y agradeciendo las veces que ha recibido críticas constructivas. Se leen las cartas de uno en uno, sin ser interrumpidos por los demás. Todos se proponen que cuando uno reciba de otro miembro de la familia una crítica destructiva le diga mensajes del tipo "no me destruyas, te quiero, ayúdame a hacerlo mejor, contigo a mi lado intentaré seriamente cambiar".
- 2) Ejercicio "Autoaceptándonos": Cada uno, padres e hijos, escribe en un papel las siguientes frases, pero terminándolas cada uno a su manera: una de mis emociones que me cuesta aceptar es..., una de mis conductas que me cuesta aceptar es..., uno de los pensamientos que tiendo a alejar de mí es..., no me perdono..., uno de los aspectos de mi cuerpo que me cuesta integrar es..., si me perdonara..., si yo aceptara mi cuerpo..., si aceptara mejor mi pasado..., si aceptara mejor mis sentimientos..., si fuera más honesto acerca de mis deseos y necesidades..., si tuviera más en cuenta sanamente a los otros..., lo que me asusta e impide aceptarme a mí mismo es..., el beneficio de no aceptarme podría ser..., comienzo a darme cuenta de que..., comienzo a sentir..., a medida que aprendo a autoaceptarme... Se leen las frases completas, uno por uno, en voz alta. Todos se dan muestras de apoyo unos a otros.
- 3) Ejercicio "Derechos personales": Se cuelga la lista de derechos personales en un sitio visible de la casa, para que todos los miembros de la familia los tengan presentes.

SESIÓN 3:

Actividad 1: Puesta en común de la tarea para casa

Actividad 2: "Las etiquetas en el entorno familiar"

Se discute en grupo cómo repartir los limitados recursos con los que cuenta una hipotética asociación entre dos campañas de prevención dirigidas a padres de adolescen-

tes: una de prevención de drogodependencias y otra de prevención de trastornos de la conducta alimentaria. Cada participante lleva en la frente una etiqueta que él desconoce (apréciamе, consúltame, rieme las gracias, obedéceme, ignórame, hazme caso, ayúdame, ten compasión de mi, cuídate de mi mala suerte, aconséjame, enséñame, respétame, búrlate de mi, castígame) y el resto del grupo le trata conforme a la etiqueta. Tras diez a quince minutos de discusión, cada padre va diciendo, por turno, si ha logrado adivinar lo que dice su etiqueta y expresar lo que ha sentido ante las reacciones de los demás. Al final, se reflexiona sobre cómo las etiquetas que los demás nos ponen condicionan nuestro comportamiento y qué conclusiones podemos trasladar al grupo familiar.

Actividad 3: “¿Qué es la asertividad?”

Se reflexiona sobre las formas típicas de respuesta no asertiva, las habilidades de la persona asertiva y por qué no se es asertivo.

Actividad 4: “Cómo educar la asertividad”

- 1) Se explican distintas formas indirectas y directas de enseñar la asertividad.
- 2) Se realizan ensayos conductuales por parejas de algunas técnicas de asertividad (disco rayado, banco de niebla, aplazamiento asertivo, técnica para procesar el cambio, técnica de ignorar, acuerdo asertivo y pregunta asertiva).

Tarea para casa:

- 1) “¿Somos asertivos?”

Cada miembro de la familia rellena un cuestionario de exploración de la asertividad. Se comparten las respuestas para ver el perfil de asertividad de cada uno.

- 2) “¿Cómo ligamos?”

Cada miembro de la familia piensa en una persona real o hipotética con la que normalmente está o ha estado a gusto o por la que siente o ha sentido atracción. A continuación, y siempre sin revelar el nombre de dicha persona, cada uno redacta un hipotético guión de lo que sería una escena de relación con esa persona especificando cuándo y dónde me acercaré a esa persona, qué le diré cuando esté a mi lado para saludarla, qué le voy a preguntar para iniciar la conversación, cómo le voy a decir que me gusta estar con ella y por lo que me gusta, qué le propondré para pedirle que nos veamos en otra ocasión, qué tengo que dejar claro para concretar el posible posterior encuentro, qué le diré en el caso de que éste no sea posible (alternativas para continuar viéndola) y de qué modo me despediré. Compartimos los guiones de cada uno, viendo la diversidad de estilos personales y dándonos consejos unos a otros.

SESIÓN 4:

Actividad 1: Puesta en común de la tarea para casa, reforzando lo positivo. Se entrega y explica la hoja “10 consejos para relacionarnos más y mejor”.

Actividad 2: "Nuestras creencias irracionales"

Se lee la lista de creencias irracionales de Ellis y cada uno se pregunta cuáles posee y cuáles ha podido transmitir a sus hijos y cómo combatirlas. Se comparten las respuestas en pequeños grupos y se obtienen conclusiones para el gran grupo.

Actividad 3: "Estrategias para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos"

A partir de la presentación de distintas estrategias (los 4 pasos, las 3 R, los 5 peldaños y el enfoque REC) para afrontar conductas problemáticas habituales y resolver conflictos, los padres comparten estrategias particulares que en su experiencia como tales les han sido eficaces.

Actividad final: "Evaluamos el taller"

- 1) Se ponen sobre la mesa distintas hojas con los siguientes encabezamientos: "qué hemos aprendido", "qué nos ha gustado", "expectativas cumplidas", "expectativas no cumplidas", y "propuestas de mejora". Cada uno escribe lo que quiere en ellas.
- 2) En gran grupo, participantes y coordinadores de las sesiones compartimos cómo nos hemos sentido, si ha cambiado nuestra actitud respecto al tema, si nos gustaría repetir este taller o actividades del mismo estilo, si nos gustaría tratar otros temas de salud y a quién recomendaríamos apuntarse a este tipo de actividades.

Taller para adolescentes "Aprendiendo a aceptarnos"

Consta de dos partes:

1ª PARTE: "Yo valgo la pena: la autoestima" (3 sesiones)

SESIÓN 1:

Actividad 1: "Fotomatón"

Por parejas, cada uno dibuja a su compañero mientras le entrevista para presentarlo al resto del grupo; incluye preguntas en relación a su grado de autoestima.

Actividad 2: "Descubriendo pensamientos erróneos"

Estudio de casos por el grupo, que indicará los pensamientos erróneos que encuentre en los distintos casos.

Actividad 3: "El autoconcepto"

Cada participante escribe frases que describan cómo se ve a sí mismo y las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades. Se explica qué es la autoestima y sus bases.

Tarea para casa:

- 1) Ejercicio "Aceptación de la figura corporal": Observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo y valorar de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal.
- 2) Ejercicio "Anuncio publicitario de uno mismo": Escribir, a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás.

SESIÓN 2:

Actividad 1: "Compartimos las tareas para casa"

Puesta en común de las tareas para casa, reforzando lo positivo. Entrega de diploma.

Actividad 2: "El juego de la autoestima"

Se entrega a cada participante una hoja que representa su autoestima. Se lee una lista de sucesos cotidianos que pueden dañar la autoestima. Después de cada frase, arrancarán un trozo más o menos grande de papel según la proporción de su autoestima que ese suceso quitaría. Se hace luego lo mismo pero, al revés, juntando los trozos a medida que se lee una lista de sucesos que pueden hacer recuperar la autoestima.

Actividad 3: "Mi presente y mi futuro"

Cada adolescente tendrá un folio en cuya parte superior escribirá "este soy yo" y otro en el que escribirá "este es mi futuro". Se trata de hacer dos "collages" con fotos de revistas, palabras o dibujos que simbolicen cosas de sí mismos y de su futuro. Se reflexiona al final sobre qué papel juega uno mismo y el entorno en el cumplimiento de las metas.

Tarea para casa: "Una entrevista acerca de mi persona"

Entrevista a uno de sus padres o de sus tutores, a un hermano, a un maestro, una vecina o un vecino, un amigo y una amiga, preguntándoles a todos cuáles son las tres cosas que les gusta de él / ella y una cuarta en la que pueden mejorar, registrando esas respuestas.

SESIÓN 3:

Actividad 1: Puesta en común de "una entrevista acerca de mi persona"

Actividad 2: "El desarrollo de todas mis posibilidades"

Cada uno escribe en un papel todo lo mejor que ha descubierto en estas tres primeras sesiones y hace un listado de posibilidades que puede desarrollar para mejorar. Se lee al resto del grupo, que se comprometerá a ayudarlo en cosas concretas.

Actividad 3: "Mi compromiso"

Cada adolescente escribe en "un contrato" una meta a cumplir en dos semanas. Habla sobre su meta con un compañero y hace una lista de tres objetivos o pasos específicos que le ayudarán a lograr su meta. Firma el contrato y su compañero lo atestigua.

Tarea para casa: "Mi familia también me ayuda"

Cada adolescente comparte con la familia en qué quiere mejorar y negocia con ellos los refuerzos positivos que deberá recibir si demuestra que está intentando superar sus actuaciones anteriores.

2ª PARTE: "Los demás también existen y valen la pena. Los demás son diferentes
(2 sesiones)

SESIÓN 4:

Actividad 1: Puesta en común de "mi familia también me ayuda"

Actividad 2: "Lo importante de ponerse en el lugar del otro"

Por parejas, se representan distintas situaciones y se reflexiona cómo se debe haber sentido la otra persona.

Actividad 3: "Aprendiendo a ser tolerante"

Se presentan distintas situaciones por escrito y se descubre en grupo posibles prejuicios y comportamientos intolerantes, y cómo se debería afrontar la situación aceptando las diferencias.

Tarea para casa: Cada adolescente se esfuerza en alcanzar la meta de "mi compromiso"

SESIÓN 5:

Actividad 1: "Lo que más me cuesta aceptar de los demás"

Se realiza un listado individual de las cosas que se soportan peor de los demás. Se comparte y se proponen soluciones adecuadas.

Actividad 2: "También nosotros podemos ser rechazados porque somos diferentes"

Se hace un nuevo listado de las cosas de uno mismo que los demás aceptan peor. Se pone en común y todos ayudan a encontrar soluciones adecuadas.

Actividad 3: Se comparte el grado de logro de la meta de "mi compromiso"

Actividad 4: "El buzón"

Cada adolescente cuenta con una caja-buzón con su nombre en la que los demás van introduciendo mensajes de apoyo, agradecimientos o propuestas de amistad. No es obligatorio firmar los mensajes.

Actividad final: "Evaluar para mejorar"

Cada adolescente dice cómo se ha sentido en el taller, lo que le ha gustado, lo que no, y propone mejoras.

Taller para adolescentes “Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones”

Consta de dos partes:

1ª PARTE: “Todos valemos la pena y nos tenemos que entender” (2 sesiones)

SESIÓN 1:

Actividad 1: “Mis objetos identificativos”

Cada uno selecciona tres objetos personales con los que se identifica y dice el porqué. Aprovecha la ocasión para presentarse y comunicar sus expectativas respecto al taller.

Actividad 2: “El teléfono sin palabras”

Se colocan en fila y el último expresa gestualmente un mensaje al penúltimo, éste se lo transmite de forma no verbal al siguiente y así sucesivamente hasta llegar al primero, que lo deberá traducir a palabras. Reflexionan sobre la comunicación y sus dificultades.

Actividad 2: “La noticia”

Cuatro voluntarios se salen de la habitación mientras se explica lo que se va a hacer al resto del grupo. Entra el primero y se le lee una noticia. Este debe reproducírsela sin leer al segundo cuando entre. Y así sucesivamente, el segundo al tercero, y el tercero al cuarto, quien deberá escribir en la pizarra la noticia “resultante”. Al final, se reflexiona sobre cómo se transmite la información: se pierde, se distorsiona y se inventa. Se puntualiza que el receptor recuerda mejor lo que le llama la atención y no recuerda lo irrelevante para él, y cómo, a medida que va recibiendo el mensaje, el receptor va traduciendo lo percibido para posteriormente reconstruirlo en el recuerdo según un proceso lógico: la información que le falta se la imagina; ello explica porque se van añadiendo “cosas nuevas”.

Actividad 3: “Siempre hay una forma de decir bien las cosas” (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)

Juego de papeles (ensayo conductual) de distintas situaciones en las que se plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación o se resuelve un conflicto de forma adecuada.

Actividad 4: “¿Estás escuchando?” (Practicamos la escucha activa)

Por parejas, se representa un diálogo con distintas respuestas, unas que favorecen y otras que entorpecen la comunicación. Se analiza al final.

Tarea para casa: “Prueba tu firmeza”

Cada adolescente rellena un cuestionario de frecuencia en el que se describen distintas acciones de firmeza ante la presión de los demás.

SESIÓN 2:

Actividad 1: Se comparten los resultados de “prueba tu firmeza”

Actividad 2: “Aceptar y pedir una conducta” (Ensayamos peticiones, críticas, quejas)

Representaciones por parejas de distintas situaciones en las que uno pide de forma clara y sencilla las conductas del otro que desea, o uno sabe aceptar las peticiones de otros si le parecen adecuadas. Se recuerda que siempre se debe conceder al otro el derecho a que diga no, a que tenga la libertad de organizar su vida y negarse a conductas que considere inadecuadas.

Actividad 3: “Decir no con claridad y buenas formas”

Ensayos conductuales en los que se dice no de forma sencilla y directa, con buenas palabras, definiendo bien la situación y evitando la ambigüedad.

Actividad 4: “Cómo ser firme sin ofender a los demás” (Practicamos cómo resistir la presión del grupo)

Se lee una historia al grupo. En subgrupos más pequeños, eligen cómo se comportarían en la misma situación: respuesta pasiva o agresiva o firme. Se discuten las respuestas.

Tarea para casa: “Selecciona cuidadosamente tus palabras”

Elaboración de distintos tipos de oraciones alternativas a frases acusatorias que se les plantea. El objetivo es que sean capaces de expresar sus pensamientos honesta y claramente, sin ofender o amenazar a otros.

2ª PARTE: “Los valores y la toma de decisiones” (3 sesiones)

SESIÓN 3:

Actividad 1: Se comenta la tarea para casa

Actividad 2: “Los valores de mi familia y mi entorno”

Comparten qué les dice a cada uno su familia y sus compañeros o amigos acerca de distintas opciones.

Actividad 3: “Mis valores personales”

Se divide la estancia en tres áreas: “estoy de acuerdo”, “estoy inseguro” y “no estoy de acuerdo”. Se leen varias frases de valores. Para cada una de ellas, adoptarán individualmente la posición en el salón que responda a lo que piensan.

Actividad 4: “Ordenamiento de valores”

Ordenar de más a menos importante quince valores. Consensuar con el resto del grupo y reflexionar sobre las técnicas de negociación.

Tarea para casa: “El camino de mi vida”

Dibujar un camino que represente la biografía personal, con sus cuevas, piedras y

socavones. Describir sobre el sendero los acontecimientos vitales más importantes e incluir aquellos eventos que se espera ocurran en la vida de uno.

SESIÓN 4:

Actividad 1: Exposición de los dibujos “el camino de mi vida” en las paredes de la sala

Actividad 2: “Entrevista conmigo mismo dentro de diez años”

Se imaginan que tienen diez años más y se entrevistan unos a otros, contestando preguntas sobre sus vidas y cómo llegaron a ser así.

Actividad 3: “El juego de las bolsas” (elegimos regalos)

Deben elegir entre distintas bolsas que contienen diferentes regalos, sin conocer el contenido, y reflexionar el por qué de la elección y lo difícil de tomar decisiones si no se tiene toda la información.

Actividad 4: “Pronóstico de resultados”

Reflexionar sobre qué pasaría en la vida de cada uno si se llevan a cabo diversas decisiones o acciones.

Tarea para casa: “¿Conoces a tus padres como personas?”

Intentan responder a preguntas sobre la niñez, adolescencia, gustos, relaciones y valores de sus padres. Luego les preguntan lo mismo a cada uno de sus padres y comparan las respuestas.

SESIÓN 5:

Actividad 1: “¿Cómo se toman las decisiones?”

Lluvia de ideas sobre las formas en que las personas toman las decisiones. Reflexión posterior de las ventajas, desventajas y consecuencias posibles de cada una de las formas.

Actividad 2: “Cómo se deberían tomar las decisiones” (exposición de un modelo)

Exposición teórica en la que se les presenta los pasos de un modelo para tomar decisiones evaluando todas las alternativas: identificación de opciones posibles, recopilación de información necesaria para decidir, lista de ventajas y desventajas de cada opción, toma de la decisión y razonamiento de esa elección.

Actividad 3: “Toma de decisiones paso a paso” (practicamos la toma de decisiones)

Aplicación del modelo teórico de toma de decisiones a distintos dilemas en relación con la salud que se les plantea a los adolescentes en la vida real.

Actividad final: “¿Y ahora, qué?”

Se evalúa el taller en grupo, compartiendo lo que cada uno ha aprendido o descubierto y cómo piensa trasladarlo a la vida real.

8. METODOLOGÍA

Se ha intentado favorecer el diálogo entre todos, hacer partícipes a los demás de los propios conocimientos y adoptar diferentes puntos de vista.

Se ha utilizado una pedagogía activa, participativa, bidireccional, partiendo de los preconceptos y buscando el aprendizaje significativo.

Los métodos educativos utilizados han sido: presentación recíproca, exposición teórica, multi-media (transparencias), demostración, lluvia de ideas, discusión, dinámicas de grupo, fraccionamiento del gran grupo, philips 6/6, clarificación de valores, autorretrato, acuerdo forzado, escucha proyectiva, juego de papeles (ensayo conductual), solución colectiva de problemas, estudio de casos, entrenamiento, refuerzo positivo, juegos de interacción, tareas para casa, exposición de dibujos, carteles y hojas explicativas.

Cada sesión ha estado coordinada por uno o dos profesionales sanitarios, contando con dos observadores externos, cada uno de los cuales rellenaba una plantilla de observación sobre las actitudes, habilidades y participación de cada uno de los integrantes del grupo.

9. CALENDARIO DE LOS TALLERES Y NÚMERO DE PARTICIPANTES

El número de participantes por grupo inicialmente propuesto (12 personas) se amplió dada la alta demanda.

Las fechas y el número de participantes de cada uno de los talleres fueron:

- 10 al 24 septiembre 1998: Taller "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes" - 16 participantes.
- 3 diciembre 1998 a 21 enero 1999: Taller "Aprendiendo a aceptarnos" - 15 participantes.
- 18 febrero 1999 a 18 marzo 1999: Taller "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" - 16 participantes.
- 3 a 24 junio 1999: Taller "Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes" - 15 participantes.
- 7 octubre a 4 noviembre 1999: Taller "Aprendiendo a aceptarnos" - 17 participantes.
- 20 enero a 17 febrero 2000: Taller "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y tomar decisiones" - 22 participantes.
- Total de participantes: 101 participantes.

10. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

- Los evaluadores fueron los participantes, los coordinadores de las sesiones y los observadores y expertos externos.
- Se distinguieron las siguientes partes, imbricadas unas en otras:

1. EVALUACIÓN PREINTERVENCIÓN:

- 1.1. Evaluación inicial del nivel de conocimientos, habilidades y actitudes mediante cuestionarios, para dar a cada participante la información y formación adecuada a sus necesidades.
- 1.2. Evaluación cualitativa a partir de lo detectado en la experiencia piloto previa y en la consulta de demanda exclusiva de adolescentes.

En los padres destacaron las siguientes opiniones preintervención:

% padres	Opinión
41,2 %	Sus hijos no se comunican fácil y espontáneamente
70,6 %	Sus hijos no se han liberado de la necesidad de aprobación
35,3 %	Sus hijos no establecen sus propias reglas de conducta
41,2 %	Sus hijos se han acomodado a pensamientos como "así soy yo", "yo siempre he sido así", "no puedo evitarlo", "es mi carácter" para no arriesgarse o esforzarse en mejorar
52,9 %	Los mensajes de culpa perturban la felicidad de su hijo
41,2 %	Desconocen si a sus hijos el sexo les produce culpa
41,2 %	No transmiten al adolescente su aceptación incluso cuando haya que censurar su comportamiento
35,3 %	No se consideran modelo básico para sus hijos adolescentes o desconocen si lo son o no creen necesario serlo
53 %	No dejan a su hijo afrontar las consecuencias de su comportamiento
58,8 %	No planifican actividades junto a sus hijos
58,8 %	No actúan ante sus hijos como modelo a imitar

En los adolescentes:

El 64 % de los asistentes al taller "Aprendiendo a aceptarnos" puntuaron su autoestima al inicio del mismo en 7 o menos en una escala de 0 a 10.

El 63,6 % de los asistentes al taller "Aprendiendo a comunicarnos, resolver conflictos y

tomar decisiones” presentaron 26 o menos puntos sobre 40 en el cuestionario de exploración de habilidades de comunicación y asertividad.

El nivel de conocimientos y habilidades de los adolescentes preintervención era bajo, aunque la actitud era buena.

Las expectativas expresadas por los adolescentes al inicio de los talleres fueron: conocerse mejor, conocer a otros, hacer amigos, pasar el rato, interés por los temas ofertados, deseo de aprender.

2. EVALUACIÓN POSTINTERVENCIÓN:

Al final de cada taller:

- 2.1. Autoevaluación, buscando responder a las preguntas: ¿cómo te has sentido?, ¿cuál es tu actitud respecto al tema? ¿ha cambiado tu actitud tras realizar el taller? ¿te gustaría repetir este taller o actividades del mismo estilo? ¿Te gustaría tratar otros temas de salud?
- 2.2. Evaluación en grupo, con un método participativo no directivo, de acuerdo con los criterios del Joint Committee on Standards for Educational Evaluation (útil, factible, ética y precisa), y con ayuda de observadores externos.

Las respuestas literales dadas por los padres fueron:

QUÉ HE APRENDIDO	ME HA GUSTADO
<p>Espero haber aprendido a observar mejor a mis hijos y observar mi propio comportamiento.</p> <p>A ver en qué puntos debo mejorar mis actitudes para buscar un encuentro con mis hijos y acercarme a ellos, y cuáles de estas actitudes debo cambiar porque me alejan.</p> <p>Que hay que ser firme y consecuente con las palabras aunque pueda tener sentimientos de culpabilidad.</p> <p>Que debo mejorar mucho como madre sobre diferentes actitudes y comportamientos.</p> <p>Que me falta mucha práctica como madre.</p> <p>Que tengo que trabajar la autoestima y la asertividad.</p> <p>Que tienes que escuchar y saber comprender para poder ayudar.</p> <p>Que la autoestima es un principio muy importante.</p> <p>A potenciar mi autoestima.</p> <p>A profundizar en la relación con mi marido y mis hijos.</p>	<p>La dinámica de grupo.</p> <p>La iniciativa de preparar este taller, que es positivo y la apertura y participación de todos.</p> <p>Los ejercicios en familia que han sido muy positivos, para centrarnos unos con otros.</p> <p>El compartir opiniones con otras familias.</p> <p>Mucho.</p> <p>Ha sido como poner sobre la mesa los sentimientos y sensaciones que cada día vivimos. Me ha encantado.</p> <p>Me ha gustado mucho, especialmente oír a mis compañeros.</p> <p>Compartir con otras personas sus experiencias personales y forma de pensar. Esto creo que es muy positivo.</p> <p>El trabajo en casa, facilita no sólo el diálogo sino el conocimiento más profundo de nuestros hijos y maridos.</p> <p>Descubrir el “personal” que tenemos en nuestro centro de salud, su capacidad y formación.</p> <p>El ambiente creado durante los días del taller.</p> <p>Que el pediatra y la enfermera de mis hijas estén tan preocupados y preparados en esta difícil tarea.</p>

EXPECTATIVAS CUMPLIDAS	EXPECTATIVAS NO CUMPLIDAS
<p>El llevar a casa temas que se han tratado en el taller. El poder compartir temas nuevos: autoestima, etc... que hasta ahora no se habían hablado en familia.</p> <p>El que los niños hayan sido involucrados es positivo; hemos hablado algo más el matrimonio.</p> <p>Implicar a toda la familia en algo tan importante como es sentarse juntos y trabajar y dialogar sobre un tema.</p> <p>Me ha solucionado algunas dudas.</p> <p>Vine sin ninguna expectativa especial, pero después descubría ciertas actitudes en mi hija, que ya conocía y ahora ya sé cómo calificarlas.</p> <p>Algunos aspectos han sido muy interesantes, sobre todo a nivel práctico.</p> <p>Se me ha hecho muy corto en todos los temas y me gustaría tener las oportunidad de poder ampliarlo.</p> <p>Mayor comunicación y acercamiento en formas de trabajar, juntos en casa, con mi marido. Su presencia conmigo en el curso ha sido importante. Hemos cambiado criterios.</p> <p>Abrir nuevos campos de discusión y diálogo con la familia. Se ha posibilitado el conocimiento más profundo de todos.</p> <p>Comunicarme más con mi familia y comprobar que mi hijo se siente bien consigo mismo y con los demás.</p>	<p>Temas que no se han tratado y que afectan al adolescente.</p> <p>Falta de información más concreta, quizás por desconocimiento (mío) de contenido.</p> <p>Forma de ayudar a los chavales a afrontar "situaciones nuevas" propias de su edad: de salud, sexuales, etc.</p> <p>Más práctica para hablar, tratar, entender a los adolescentes.</p> <p>Dar pie a poder expresarse a los que nos cuesta más.</p> <p>Más tiempo o si no es posible tratar menos temas en cada sesión. Creo que es mejor que quede una sola cosa clara a cien de manera superficial.</p> <p>Haber trabajado más a fondo los temas.</p> <p>Más tiempo para profundizar los temas.</p>

PROPUESTAS DE MEJORA
<p>Invitar a los adolescentes a participar en estos talleres de padres. Adolescentes que no sean hijos de los padres que participamos.</p> <p>Posibilidad de nuevos encuentros para profundizar más y, quizá, con más tiempo, más a menudo y sobre otros temas relacionados.</p> <p>Hablar sobre sexualidad.</p> <p>Yo sexualidad no me interesa, es el que menos me preocupa.</p> <p>Me interesaría más práctica (cucharillas quemadas, olor cocaína / marihuana, maneras de ilusionar).</p> <p>Problemas a los que se enfrentan los chicos en la calle, lo que pueden encontrar en la calle.</p> <p>Las sesiones deberían ser de más tiempo de duración.</p> <p>Profundizar más si cabe en los temas y en otros nuevos, hábitos, técnicas, drogas, etc.</p> <p>Más tiempo para poder abordar temas puntuales.</p> <p>Mayor tiempo para poder compartir los temas.</p> <p>Sobre sexualidad.</p> <p>La tarea es larga, por tanto siempre parecerá corto el tiempo.</p>

Los resultados en el grupo de adolescentes fueron:

	En el taller "Aprendiendo a aceptarnos":	En el taller "Aprendiendo a comunicarnos,...":
Puntuación del taller en su conjunto en una escala de 0 a 10.	El 85 % 9 ó más	El 93 % 8 ó más
Se sintieron muy bien.	100 %	100%
Satisfechos por haber realizado el taller.	95%	100%
Grado de utilidad en una escala de 0 a 10.	El 90,5 % mayor de 8	El 89 % mayor de 8
Les gustaría realizar talleres similares.	El 85 %. Temas sugeridos: política, como hacer todo, hobbies, taller de juegos, drogas, tolerancia interracial, sexo, métodos anticonceptivos y de prevención de enfermedades	El 83 %. Temas sugeridos: comunicación, problemas actuales, sexualidad, alcohol, drogas

3. EVALUACIÓN DEL PROCESO:

- 3.1. Se midieron indicadores cuantitativos: nº de asistentes a cada sesión / nº de participantes en el taller, nº de actividades realizadas / nº de actividades previstas.
- 3.2. Se registraron el nivel de participación en las actividades, la actitud y las habilidades de cada asistente mediante una plantilla de observación (ver anexo 4).
- 3.3. Cada participante valoraba cada sesión de 0 a 10 en tres escalas ("cómo me he sentido", "utilidad" y "cuánto me ha gustado") y aportaba sugerencias al final de la misma (ver anexo 5).
- 3.4. Se recogió el grado de satisfacción de los coordinadores (en una escala de 0 a 10) y los problemas detectados al final de cada sesión.

La media del cociente nº de asistentes a cada sesión / nº de participantes en el taller fue del 88 % con una desviación típica del 6 %. El cociente nº de actividades realizadas / nº de actividades previstas fue del 100 %.

Se observó por parte de los observadores progreso a lo largo de las sesiones en el nivel de participación, actitud y habilidades en más del 85 % de los participantes.

La fiabilidad (o acuerdo interobservadores) de la plantilla de observación se midió con

el coeficiente de correlación intraclases y los resultados fueron: para nivel de participación 0,9528, para actitud 0,9353 y para habilidades 0,9487.

El grado de satisfacción de los coordinadores no varió mucho entre las sesiones, con una media de 8,3 y una desviación típica de 1,3.

Los problemas detectados más reiterados fueron falta de espacio y salidas de la sala del pediatra para atender urgencias (no todas eran asumidas por los médicos de familia en el horario de los talleres).

4. EVALUACIÓN DEL IMPACTO:

Objetivos:

4.1. Valorar el grado de logro de los objetivos al final de cada taller y al concluir todo el proyecto, analizando las plantillas de observación de los objetivos específicos logrados por cada participante y las evaluaciones que por escrito rellenaban en la última sesión de cada uno de sus talleres los adolescentes.

4.2. Detectar los posibles efectos inmediatos del proyecto, deseados o no.

El grado de logro de los objetivos específicos en el grupo de padres fue:

OBJETIVO ESPECÍFICO	% de cumplimiento (sobre nº total de participantes) según los padres	% de cumplimiento (sobre nº total de participantes) según los observadores
B.1.1. Conocer los factores que favorecen el desarrollo del adolescente y cuáles su deterioro.	100	100
B.1.2. Reflexionar como mejorar las habilidades de diálogo de los padres o tutores con sus adolescentes.	100	100
B.1.3. Favorecer una actitud positiva de los padres o tutores hacia sus adolescentes que mejore la autoestima y la asertividad de los mismos y favorezca su desarrollo personal.	100	97
B.1.4. Concienciar a los padres o tutores de los beneficios que pueden reportar dialogando con sus adolescentes los comportamientos relacionados con la salud, planificando actividades juntos y actuando como modelos a imitar.	100	97

El grado de logro de los objetivos específicos en el grupo de adolescentes fue:

OBJETIVO ESPECÍFICO	% de cumplimiento (sobre nº total de participantes) según los adolescentes	% de cumplimiento (sobre nº total de participantes) según los observadores
B.2.1. Conocerse y comprenderse mejor.	97	100
B.2.2. Aceptar la figura corporal (o mejorar aceptación).	91	91
B.2.3. Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo y de las propias posibilidades.	97	100
B.2.4. Conocer y comprender mejor a los demás.	100	100
B.2.5. Aceptarse y aceptar a los demás.	97	97
B.2.6. Desarrollar la capacidad de expresar deseos, emociones o peticiones.	97	97
B.2.7. Desarrollar la capacidad de control libre y responsable de los deseos, emociones y conductas en relación con la salud.	97	91
B.2.8. Desarrollar la capacidad de aceptar o rechazar las demandas de los demás, resistiendo a las presiones externas.	97	91
B.2.9. Ayudar a comprender diferentes perspectivas de un problema o conflicto.	100	100
B.2.10. Saber afrontar los conflictos interpersonales.	97	91
B.2.11. Reconocer los valores de la familia, del entorno y de ellos mismos.	97	97
B.2.12. Comprender la forma en que los valores afectan a la conducta.	100	100
B.2.13. Practicar el establecimiento de metas a corto y largo plazo, y aprender a lograrlas.	91	88
B.2. 14. Saber predecir los resultados de sus acciones.	97	94
B.2.15. Ensayar un modelo para la toma de decisiones en relación con la salud.	97	97

Entre los efectos del proyecto “Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes” destacamos:

- 1) Muchos adolescentes que han participado en los talleres y amigos de éstos (funciona el boca a boca) se han acercado individualmente o en pequeños grupos al centro de salud para expresar sus dudas, inquietudes o problemáticas concretas.
- 2) Incluso jóvenes de 18 a 20 años (mayores que la población diana) acuden a la consulta de promoción de la salud del adolescente a demandar ayuda para sus problemas.
- 3) En algunos adolescentes, pacientes del centro, que antes de acudir presentaban sintomatología funcional, se ha constatado mejoría sustancial y/o superación de su cuadro.
- 4) Profesionales del equipo de Salud Mental Infantojuvenil, otros centros de salud, Residencia de Menores y Gabinetes de Orientación Psicopedagógica de los centros educativos nos han ido derivando preadolescentes y adolescentes para trabajar en grupo temas de desarrollo personal (autoestima, asertividad, educación afectivo-sexual,...). Surgió un proyecto paralelo para adolescentes en riesgo psicosocial: “Adquiriendo habilidades para la vida” que incluía, entre otros, los siguientes contenidos: conocimiento del grupo, desarrollo de los sentidos, autoconocimiento y autoestima, imagen y sensibilidad corporal, habilidades de comunicación en el encuentro interpersonal, el lenguaje del cuerpo, educación sexual, reproductiva y afectiva, prevención de la violencia de género,... La metodología utilizada siguió siendo fundamentalmente participativa, dinámica y operativa. Incorporaba las aportaciones e ideas de los / las adolescentes, estableciendo canales de opinión, propuestas y críticas hacia el desarrollo del proceso formativo; facilitaba un clima grupal, favoreciendo el trabajo sobre actitudes y concepciones previas personales, y adecuaba los objetivos y contenidos del programa al contexto inmediato y referente de las y los participantes.
- 5) Algunos profesores y orientadores psicopedagógicos nos han felicitado por el cambio de actitud en el contexto escolar de algunos de los participantes de los talleres.
- 6) Distintos centros educativos nos demandaron proyectos de intervención semejantes, dentro del propio ámbito escolar, a los que se dio respuesta por parte del equipo de atención primaria.
- 7) La mesa de salud escolar del área ha incluido tanto nuestros talleres de adolescentes como los de padres dentro de su guía de oferta de recursos a todos los centros educativos del área.

5. EVALUACIÓN METODOLÓGICA

Un experto externo (Ana Mota Carrillo, trabajadora social especializada en intervención comunitaria por el Centro “Marie Langer”) evaluó la idoneidad de los métodos utilizados para conseguir los objetivos.

Su informe fue el siguiente:

- Se inicia el proceso grupal con la presentación del equipo como de los diferentes grupos tanto de adolescentes como de padres; las presentaciones van acompañadas de técnicas donde se identifican expectativas del adolescente o de los padres y / o sus preocupaciones.
- Hay que constatar que las áreas temáticas tratadas con adolescentes / padres son planteadas desde la normalidad y lo cotidiano, no desde lo patológico y lo problemático.
- Aparecen emergentes sobre la contención de las ansiedades de aprender “recetas”, “cosas concretas” y de “aplicación inmediata”; la devolución por parte del coordinador ha ido encaminada hacia el proceso grupal donde el aprendizaje es continuado en cada una de las sesiones y en las cuales existe una retroalimentación entre los contenidos expuestos, la práctica de cada uno y lo que pasa en el grupo.
- Se han cumplido los objetivos generales y específicos en cada uno de los grupos:
 - En relación a los padres se les ha ayudado a la adaptación saludable de sus hijos adolescentes. Un día a la semana se ha creado un espacio común donde aportar conocimientos, elementos de análisis con respecto al desarrollo del adolescente, sus deterioros y poder reflexionar sobre los mismos.
 - En relación a los grupos de adolescentes, se ha favorecido un espacio común donde ellos han podido expresar dudas, aclaraciones, sentimientos, experiencias, deseos, emociones, tomar alguna decisión y resolver preocupaciones. Se ha creado junto con ellos un lugar muy difícilmente localizado en otros ámbitos, donde se les ayuda a reflexionar sobre sí mismos y comprender mejor a los demás; esto conlleva a aceptarse ellos mismos y también a los demás.
- Se ve reflejado en ambos grupos (padres y adolescentes) que sin su participación no sería posible el trabajo grupal; se observa que no existen dificultades de participación y de motivación cuando se plantea la tarea a trabajar en el grupo. Estas tareas tienen aspectos diferentes en la propuesta a los padres y a los adolescentes:
 - en los padres, son tareas participativas pero con elementos de análisis y de reflexión aunque creativos y motivacionales;
 - en los adolescentes, son más dinámicas, operativas, cambiando las tareas a realizar; en lo general importa su expresividad y creatividad.
- En cuanto a las tareas para casa, son realizadas en menor proporción por los miembros del grupo, existiendo menos compromiso para ser llevadas a cabo (dificultades por los deberes escolares, falta de tiempo de los padres, trabajos,...). Se valora como muy importantes para crear y facilitar el diálogo y comunicación familiar.
- Los diferentes grupos expresan / verbalizan las dificultades que tienen en la relación con sus hijos adolescentes, con sus padres, con los grupos de iguales, colegio, profesores.
- La metodología planteada ayuda a la participación de los miembros del grupo, existiendo una retroalimentación entre lo expuesto desde la temática y el proceso grupal concreto de cada grupo. Se favorece un espacio en el que todos son importantes, el equipo coordinador y el grupo, se crea un ambiente de reflexión y de naturalidad que les ayuda a entender “aspectos” que pasan en la adolescencia: conocerse, aceptarse, aceptar a los demás, la relación con sus padres, con sus amigos, con la escuela.
Con las técnicas propuestas se introduce de forma manifiesta y latente “valores”, “actitudes” como, por ejemplo, diálogos en grupo, toma de decisiones, tener en cuenta al otro, compartir diferentes opiniones e ideas, respetar lo que el otro dice, trabajos grupales en los que el resultado es de todos. El propio grupo responde ante emergentes no solidarios, individualistas y discriminatorios, es decir se comparten las diferencias.
- Como conclusión final, se valora como necesarios la oferta de estos espacios con adolescentes y padres, desde diferentes metodologías, todas ellas con una base común que favorezcan el diálogo, la participación activa, la retroalimentación y el aprendizaje mutuo. Desde estos lugares compartidos podemos favorecer y ayudar a la coexistencia y convivencia entre padres y adolescentes, teniendo en cuenta las diferencias entre ellos.
Ayudaremos también a promover y posibilitar la adaptación saludable de los adolescentes y su interacción con la familia, las escuela y el grupo de iguales.

6. EVALUAR PARA REPLANIFICAR:

- 6.1. Mediante la evaluación continua de las sesiones, se detectaron deficiencias que se corrigieron en los siguientes días. Se adaptaron constantemente las sesiones a las necesidades detectadas en los participantes.
- 6.2. A partir de la evaluación del primer ciclo de tres talleres, se replanificó el segundo ciclo. Así, se amplió en una sesión el taller de los padres en el segundo ciclo, pues lo demandaron los asistentes al taller del primer ciclo.

11. CONCLUSIONES (ASPECTOS MÁS RELEVANTES DEL PROYECTO) Y EVOLUCIÓN POSTERIOR

A raíz del proyecto "Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes", que obtuvo en 1998 el primer premio SEMFYC para proyectos de actividades comunitarias en Atención Primaria (PACAP), hemos desarrollado un modelo de promoción de la salud del adolescente en Atención Primaria, con atención individual y grupal, dentro de la jornada de trabajo de los profesionales, basada en dotar de recursos efectivos a los jóvenes para que sean capaces de aumentar su autoestima y asertividad y afrontar las inevitables situaciones de riesgo, que relacionadas con su desarrollo personal y psicosexual, se encuentran en la adolescencia y se encontrarán con posterioridad. Basándonos en la convicción de que aproximarse a los adolescentes con sinceridad y honestidad, provoca en ellos las mismas cualidades y que las expectativas, positivas o negativas, de una persona influyen realmente en la otra persona con la que se relaciona (efecto Pygmalion) hemos conseguido espacios donde padres y adolescentes han sido protagonistas de una metodología activa, participativa, bidireccional, partiendo de los preconceptos y buscando el aprendizaje significativo, intentando favorecer el diálogo entre todos, hacer partícipes a los demás de los propios conocimientos y adoptar diferentes puntos de vista. Según la filosofía del modelo, adquirir habilidades de conocimiento y desarrollo de las posibilidades, estar más a gusto con uno mismo, aprender a comunicarse con los demás y aprender a pronosticar y calibrar las consecuencias antes de tomar una decisión, son pasos previos imprescindibles en el desarrollo de una eficaz prevención, por ejemplo, de drogodependencias, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, problemas de conducta, depresión o trastornos de la alimentación.

Posteriormente a la finalización del proyecto premiado, se siguen realizando en el propio centro de salud semanalmente talleres de adolescentes de 12 a 14 años y de 15 a 18 años, reuniones de coordinación con otros profesionales, talleres de padres de adolescentes, consulta de promoción de la salud del adolescente "Espacio 12-20" (donde adolescentes de 12 a 20 años pueden acudir solos o acompañados de sus amigos y expresar sus necesidades, dudas o temores sobre afectividad, sexualidad, VIH / SIDA, alimentación, drogas, desarrollo físico, deporte, estudios, aspectos de su personalidad,

relaciones interpersonales o cualquier otro tema que les interese), asesoramiento a otros profesionales (trabajadores sociales, Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica), evaluación continuada de los adolescentes, reuniones con padres y tutores, y formación práctica a estudiantes pregrado (de enfermería). En el propio ámbito escolar, también se está trabajando de distintas formas: a) una hora y media a la semana, en horario escolar y durante todo el curso académico (o al menos un trimestre), con adolescentes de E.S.O. con mala adaptación escolar o en situaciones de riesgo psicosocial, un taller de intervención en el ámbito del desarrollo personal; b) un taller para padres sobre pautas preventivas de las conductas de riesgo en adolescentes; y c) reuniones-seminarios de coordinación con educadores y orientadores psicopedagógicos sobre “cómo trabajar la adaptación saludable en el aula” de adolescentes en riesgo (casos concretos).

Cerca de 500 adolescentes y 150 padres han pasado por estos espacios (talleres, consulta de promoción de la salud,...) desde 1998. La evaluación del modelo por parte de los destinatarios, observadores y expertos externos está sido sobresaliente, demostrando la factibilidad y la utilidad del mismo.

Los que hemos trabajado en este modelo hemos constatado que un componente esencial de la salud mental y concretamente de la autoestima en los adolescentes es la sensación de controlar de alguna manera su propia vida, ser capaces de moldear sus circunstancias y tomar las decisiones que van a marcar su futuro. Cuando los adolescentes desarrollan la motivación para ser protagonistas, participando en la comunidad a la que pertenecen, se sienten más contentos con ellos mismos. Así ha surgido el nuevo proyecto “Aprendiendo entre todos a relacionarnos de forma saludable”, proyecto de participación comunitaria de adolescentes y jóvenes en torno al centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares, que ha sido recientemente ganador del Primer Premio en los VII Premios de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (SEMFYC) para Proyectos de Actividades Comunitarias en Atención Primaria (PACAP) 2002 y que estoy coordinando junto con Lola Bosques Castilla (auxiliar de enfermería), Gabriel Cozar López (enfermero), Blanca González Santiago (enfermera) y un grupo de 26 jóvenes de edades entre 13 y 20 años. Esta es la segunda vez que profesionales del centro de salud Manuel Merino de Alcalá de Henares obtenemos este premio, el más prestigioso galardón nacional en el ámbito de la promoción de la salud y la participación comunitaria. Aunque hay intención de publicar con posterioridad este nuevo proyecto, en el anexo 3 de este libro se recoge un resumen del diseño realizado en el año 2002, pues ayuda a entender la evolución del modelo de promoción de la salud mental del adolescente que propugnamos.