

ANEXOS



ANEXO 1

ANÁLISIS PREVIO A INTERVENCIÓN GRUPAL

Análisis global (características principales de los adolescentes y sus familias así como los factores de riesgo y compensadores observados a nivel individual, familiar y de relación con su entorno que nos permitan conocer de manera global con quien estamos trabajando y de manera indirecta nos permitan promover y organizar el proyecto grupal).

• Características generales:

- **Número total** de adolescentes:
- Distribución por **sexo**:
 - nº hombres:
 - nº mujeres:
- Distribución por **edades**:
- Tipo de **familias**:
 - Nº de adolescentes con familias **monoparentales**:
 - o viven con sólo padre:
 - o viven con sólo madre:
 - o viven con padre o madre y nueva pareja:
 - Nº de adolescentes con familias nucleares:
 - Nº de adolescentes que viven en acogimiento familiar biológico (abuelos, tíos):

– **Situación económica familiar:**

- o nivel económico alto:
- o nivel económico medio:
- o nivel económico bajo:

• **Factores indicadores de riesgo en los adolescentes y sus familias:**

– Factores e indicadores de riesgo en los adolescentes:

a.1.) Relacionados con **necesidades de carácter físico-biológico:**

- Aspecto externo muy descuidado:
- Consumo de alcohol:
- Consumo de tabaco:
- Consumo de otras sustancias tóxicas:

a.2.) Relacionado con el **ámbito familiar:**

- Antecedentes de institucionalización y/o convivencia con otra unidad familiar:
- Fugas del hogar:
- Indicio de maltrato activo:
- Dificultades de adaptación familiar:
- Asunción de responsabilidades excesivas para su edad:

a.3.) Relacionado con **necesidades emocionales y sociales:**

- Conductas violentas:
- Pasan mucho tiempo sin adultos de referencia (chicos que están en la calle):
- Carecen de amigos:
- Realizan actividades marginales, predelictivas:
- Relación con grupos de riesgo:
- Se sienten incomprendidos por los adultos de referencia (padres, profesores...):

a.4.) Relacionados con **necesidades educativas:**

- Dificultades de adaptación escolar:
- Absentismo escolar:
- Repeticiones de curso:
- Necesidades educativas especiales:

- o Motrices:
- o Leptoescritura:
- o Psíquicas:
- o Emocionales:
- Incluidos en grupo de compensatoria:
- Factores e indicadores de riesgo en la familia:
 - Antecedentes de maltrato:
 - Relaciones familiares habitualmente conflictivas :
 - Problemas de salud (mental o física):
 - Consumo de sustancias tóxicas:
 - Falta de habilidades parentales:
 - Modelos perturbadores:
 - Historia de rupturas familiares:
 - Incompatibilidad horaria para la atención de los hijos:

• **Factores compensadores y de protección:**

- a) Factores compensadores relacionados con el menor::
 - Recibe apoyo emocional de padres /tutores:
 - El adolescente recibe en la escuela apoyo educativo cuando tiene conductas que le dificultan:
 - Dispone de todos los recursos materiales necesarios para su incorporación igualitaria en la escuela:
 - El adolescente participa en otros Proyectos educativos y de tiempo libre complementarios a la escuela:
- b) Factores compensadores relacionados con la familia:
 - Familia en programa de apoyo de Servicios Sociales:
 - Familia con sentimiento de responsabilidad, capacidad para resolver sus conflictos y generar pautas de relación adecuadas y normalizadas:
 - Estructura familiar estable:
 - Familia extensa de apoyo:
- c) Factores compensadores sociales, económicos y culturales:
 - Seguridad económica:
 - Vivienda digna:

Análisis de la situación sobre salud:

1) Alimentación y nutrición:

- Cantidad de alimentos que consumen a la semana es suficiente:
- Calidad de la dieta:
 - o equilibrada:
 - o no equilibrada:
- Alteraciones del comportamiento alimentario:
 - o Anorexia:
 - o Bulimia:
 - o Obesidad:

2) Técnicas básicas de primeros auxilios:

- Conocimiento de técnicas:
- Capacidad para ponerlas en práctica:

3) Dependencias:

- Consumo de drogas legales e ilegales:
- Información sobre efectos de las drogas:
- Accesibilidad a alternativas de las drogas:
- Vulnerabilidad a la influencia de los compañeros (grado de asertividad):
 - o Asertividad alta:
 - o Asertividad normal:
 - o Asertividad baja:

4) Habilidades para las relaciones interpersonales (familia, pareja, amigos...):

- Capacidad de relacionarse adecuadamente y de forma satisfactoria con la gente que le rodea:
 - o Tienen una comunicación clara y sincera:
 - o Expresan sentimientos y opiniones sin miedo:
 - o Responden adecuadamente a las agresiones:
 - o Preguntan cuando no se sabe algo:
 - o Piden ayuda si se necesita:
 - o Dicen "no" a lo que no interesa:
- Detección de actitudes problemáticas:
 - o pasiva (tímida, retraída, inhibida,...):

- o agresiva (conflictiva, resentida, problemática,...):
- Habilidades socialmente no aceptadas, que pueden ser reconvertidas:
 - o Convencer a un adulto de que algo no ha ocurrido:
 - o Defenderse con el lenguaje de supuestas amenazas:
 - o Disimular sentimientos profundos negándolos y pasando de ellos:
 - o "Tirarse" a una chica o chico que se acaba de conocer:
 - o Ganar en una pelea:
 - o Controlar con palabras y gestos a compañeros:

5) Habilidades sociales:

- Habilidad para resolver asuntos y problemas habituales de la vida diaria:
- Grado de utilización de los servicios de información:
 - o Alto:
 - o Medio:
 - o Bajo:
- Habilidades socialmente no aceptadas, que pueden ser reconvertidas:
 - o Abrir coches sin llaves:
 - o Entrar en un piso vacío sin ser notado:
 - o Entrar y salir en las casas sin utilizar las puertas:
 - o Limpiar monederos de bolsos, sin dejar huella:
 - o Limpiar de la casa objetos de valor que no estén en su sitio:
 - o Llegar a un lugar lejano sin dinero en el bolsillo:
 - o Vender "loros" sin licencia en un rastro:
 - o "Darse un viaje" sin tener dinero:

6) Hábitos de prevención de accidentes y enfermedades:

- Conocimiento de prácticas de prevención y causalidades:
- Grado de puesta en práctica de los hábitos:
 - o Alto:
 - o Medio:
 - o Bajo:

7) Higiene:

- Investigación de deficiencias en hábitos:
 - o Lavarse las manos (deficiencia):

- o Lavarse los dientes (deficiencia):
- o Lavarse la cabeza (deficiencia):
- o Ducharse (deficiencia):
- o Cambiarse los calcetines (deficiencia):
- o Cambiarse de ropa interior (deficiencia):
- o Horas de sueño (deficiencia):

8) Salud medioambiental:

- Preocupación por los temas medioambientales:
- Respeto del medioambiente en lo cotidiano:

9) Salud mental y autoconcepto:

- Estado de bienestar con uno mismo y en las relaciones con los demás:
 - o Alto:
 - o Medio:
 - o Bajo:
- Detección de problemas:
 - o Trastornos del ánimo:
 - o Déficit de atención / hiperactividad:
 - o Falta de autoestima:
 - o Baja asertividad:

10) Sexualidad:

- Conocimientos sobre la sexualidad humana, anticoncepción y ETS:
- Satisfacción subjetiva y goce en las experiencias vividas:
- Aceptación de otras vivencias de la sexualidad:
- Calidad relacional, de intercambio con otras personas:

11) Tiempo libre:

- Actividades practicadas en el tiempo libre:
 - o Leen cosas que no sean de estudio:
 - o Van de bares y discotecas:
 - o Ven la tele:
 - o Practican deporte:
 - o Hacen excursiones:
 - o Juegan con el ordenador:

- o Internet:
- o Música:
- o Acuden a espectáculos:
- o Están en recreativos:
- o Participan en un centro de tiempo libre:
- o Están en la calle:
- o Pintan graffitis:
- o Están con la pareja:
- Satisfacción en la forma de utilizar el tiempo libre:

Observaciones:

Personas que han participado en la realización del análisis:

ANEXO 2

CUESTIONARIO DE VERBALIZACIONES PROPIAS DE UNA BUENA HIGIENE MENTAL

Marca con una cruz la casilla que mejor te describa. No hay respuestas buenas ni malas. Si respondes con sinceridad, podremos ayudarte a que te conozcas mejor.

	Sí	No	?
Soy una persona por la que los otros sienten aprecio			
Soy una persona respetuosa de si misma y del prójimo			
Soy una persona capaz de aprender lo que mis educadores me enseñan			
Soy una persona agradable y comunicativa con sus familiares y vecinos			
Me siento feliz cuando hago algo bueno por los demás			
Me siento feliz cuando demuestro a otros mi afecto por ellos			
Me siento dispuesto a responsabilizarme de mis actos			
Me siento seguro de que todo saldrá bien			
Si me siento triste lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo			
Me siento rodeado de compañeros que me aprecian			
Tengo personas alrededor en quienes confío			

	Sí	No	?
Tengo personas que me quieren incondicionalmente			
Tengo personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas			
Tengo personas que me muestran con su conducta la manera correcta de proceder			
Tengo personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo / sola			
Tengo personas que me ayudan cuando estoy enfermo / enferma			
Tengo personas que me ayudan cuando estoy en peligro			
Tengo personas que me ayudan cuando necesito aprender			
Puedo hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan			
Puedo buscar la manera de resolver mis problemas			
Puedo controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien			
Puedo buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar			
Puedo encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito			
Puedo equivocarme o saltarme las normas sin perder el afecto de mis padres			
Puedo sentir afecto y expresarlo			

ANEXO 3

PRIMER PREMIO

VII PREMIOS SEMFYC PARA PROYECTOS DE ACTIVIDADES COMUNITARIAS EN ATENCIÓN PRIMARIA

PACAP 2002

“APRENDIENDO ENTRE TODOS A RELACIONARNOS DE FORMA SALUDABLE”

PROYECTO DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA DE ADOLESCENTES Y JÓVENES EN
TORNO A UN CENTRO DE SALUD

Centro de Salud “Manuel Merino”

C/ Manuel Merino, s/n (esquina con paseo del Val)

28804 Alcalá de Henares (Madrid)

Tfno 918824132 -8824000 - 8824220 Fax 918819653

Coordinadores del proyecto en el 2002

Por el centro de salud Manuel Merino

- Patricio José Ruiz Lázaro (coordinador médico – pediatra)
- Lola Bosques Castilla (auxiliar de enfermería)
- Gabriel Cozar López (enfermero)
- Blanca González Santiago (enfermera)

Por el resto de la comunidad:

- Rebeca Talaverano Gómez (19 años)
- Noel Prada Berrueto (15 años)
- Verónica de la Sen Lozano (17 años)
- Anderson Monsalve Henao (16 años)
- Jorge Delgado Morales (17 años)
- Pedro Hernández Reyes (19 años)
- Santiago Grassa Majano (20 años)
- Laura Lucas García (15 años) – incorporación posterior a la comisión de coordinación del proyecto

NOTA: Actualmente son 26 los adolescentes que coordinan el proyecto junto con los 4 profesionales.

JUSTIFICACIÓN (ESCRITA POR LOS PROPIOS ADOLESCENTES Y JÓVENES)

Este proyecto, tal y como está redactado, es el **fruto del trabajo en grupo de adolescentes y jóvenes de la comunidad** al servicio de la cual está el centro de salud y de nuestra interrelación con **padres, profesionales de la educación** (educadores, orientadores psicopedagógicos) **y sociosanitarios** (personal de los servicios sociales, técnicos del área de juventud del ayuntamiento, terapeutas familiares, trabajadores sociales y sanitarios). Creemos que la salud es un estilo de vida que se puede aprender en un proceso de continua construcción entre todos. Muchos de nuestros **problemas de salud como adolescentes y jóvenes** (aburrimiento, atonía vital, fracaso escolar, consumo de drogas, comportamientos violentos, temores respecto a la figura corporal y la sexualidad, problemas relacionales y de comunicación, dificultades para controlar emociones como la ira, la ansiedad, la tristeza y los celos) son difícilmente abordables en las consultas tradicionales de los médicos o enfermeras. Nadie puede cambiar a otra persona si ella no quiere. Queremos ser los **protagonistas** de nuestras vidas y de nuestros propios cambios. **Potenciando todas nuestras capacidades humanas** lograremos mayores cotas de salud. Agradecemos a los profesionales sociosanitarios con los que algunos de nosotros llevamos compartiendo experiencias cuatro años (consulta joven, grupos de autoayuda como los talleres de desarrollo personal para adolescentes) el haberse planteado la conveniencia de transferirnos responsabilidad en este proceso de aprendizaje, haciéndonos **partícipes de la elaboración y puesta en práctica de este nuevo proyecto**. Nos han demostrado, a lo largo de estos años, que aproximarse a los adolescentes y jóvenes con sinceridad y honestidad, respetándonos, aceptándonos como somos, provoca en nosotros 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). En este proyecto vamos a intentar ser pygmaliones positivos de nuestros compañeros, padres y educadores.

Muchas veces nos sentimos fuera del tiempo y el espacio de los otros, al no tener la palabra o carecer de poder para decir, hacer o disponer. A menudo, también, nuestras obligaciones, la convivencia con gente que tiene valores diferentes a los nuestros o el no tener satisfechas nuestras necesidades interpersonales de seguridad, estima, contacto e intimidad corporal son una importante fuente de nerviosismo, agobio, enfado, tristeza, soledad... Esto nos sucede a todos: padres, hijos, educadores,... No obstante, comportarnos de forma violenta o no violenta va a depender de cómo sepamos hacer frente a esta tensión emocional. **Es uno de los problemas que**, con diferentes caras (falta de comunicación, intolerancia, agresividad, rechazo, xenofobia, racismo, violencia de género,...), **más sufrimos** en nuestras familias, centros educativos y en las calles de nuestra ciudad, generándonos malestar y consiguiente pérdida de salud. Este **proyecto quiere ser una respuesta** a ello. **Promover una vida cotidiana sin violencia en la que se cubran las necesidades interpersonales de apego, amistad, afecto y sexualidad** es promoción de la salud. 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,...).

Somos conscientes que nuestras **formas de participación** en la comunidad están condicionadas por la disponibilidad de tiempo personal, que es en general escaso, y nuestros intereses prioritarios (amigos, parejas,...), por lo que preferimos polarizar esta participación, en este proyecto, **en torno a los entornos próximos** donde nos es fácil movemos **de manera no formal**: familia, amigos, instituto, trabajo, centro de salud (consulta joven, talleres de adolescentes), la calle,... en lugar de asociaciones vecinales, sindicales o políticas, en las que no estamos habituados a manejarnos y nos sentiríamos extraños. Este es nuestro estilo y tendréis que respetarlo.

OBJETIVOS

A) Generales:

- A.1. Promover el desarrollo personal y colectivo de manera integral (biopsicosocial) de los adolescentes y jóvenes participantes en el proyecto.
- A.2. Promocionar un estilo relacional de vida sano y positivo, alejado de la violencia y de todo lo que a menudo enciende la ira.
- A.3. Generar o potenciar actitudes prosociales y de participación de los adolescentes y jóvenes como alternativa, más saludable y adaptativa, al comportamiento violento.
- A.4. Favorecer un clima de aceptación mutua dentro de las familias y los centros educativos a través del cual se acorten distancias entre los adolescentes y jóvenes y los adultos, entre sus perspectivas, enfoques, propuestas y discursos, creando así las condiciones necesarias para una convivencia de respeto, crecimiento personal y afectividad.

- A.5. Fomentar en las mujeres y hombres adolescentes y jóvenes el cambio de los roles que tradicionalmente se dan en el interior de las familias, centros educativos y en la calle para superar la desigualdad por razón de género.
 - A.6. Sensibilizar a los educadores sobre la importancia de la promoción de una vida cotidiana sin violencia y la participación activa de todos, incluidos adolescentes y jóvenes, en la comunidad difundiendo estilos relacionales de vida saludables.
 - A.7. Fortalecer la coordinación entre los distintos profesionales que actúan como agentes educativos sobre los adolescentes y jóvenes para intercambiar herramientas de trabajo en la promoción de las relaciones interpersonales saludables.
- B) Específicos:
- B.1. Promoviendo espacios por y para los adolescentes y jóvenes dentro del centro de salud y en la comunidad de referencia, donde se realice prevención integral a través de una efectiva participación de los mismos y una auténtica promoción de sus capacidades, destrezas y habilidades de competencia personal y social.
 - B.2. Avivando la imaginación, el deseo, la creatividad y el entusiasmo de los adolescentes y jóvenes participantes en el proyecto, elementos propiciadores de su protagonismo como agentes de salud en el desarrollo de acciones de prevención integral en los distintos ambientes donde se mueven (familia, centros educativos, trabajo, centro de salud, barrio,...).
 - B.3. Estando abiertos, sin ningún tipo de discriminación, a todos los adolescentes y jóvenes, con independencia de su procedencia o género, que deseen incorporarse a este proyecto, ofreciéndoles apoyo para que puedan potenciar sus habilidades naturales y expresar sus preferencias, gustos, sentimientos, inquietudes, aspiraciones y emociones, en espacios donde se aprende a cubrir las necesidades interpersonales de apego, amistad, afecto y sexualidad sin avasallar a (ni dejarse avasallar por) las personas que se tienen alrededor.
 - B.4. Activando, mediante la programación de actividades de carácter altruista, de cooperación y ayuda solidaria, lúdico-festivas o de ocio, procesos de interacción positiva entre los adolescentes y con los grupos más desfavorecidos para que se vayan abriendo relaciones de confianza, reconocimiento mutuo, comunicación efectiva, diálogo y debate, aprendizaje e intercambio, regulación del conflicto, cooperación y convivencia.
 - B.5. Reflexionando sobre la violencia en la familia y en las relaciones entre las personas en general, teniendo en cuenta la influencia de la autoestima, la asertividad, el consumo de alcohol y otras drogas, la perspectiva de género y el estilo de vida.

- B.6. Analizando comportamientos violentos o de rechazo vividos en el entorno cercano, como agresor o como víctima, para enfrentarse a las limitaciones personales, identificar las situaciones de riesgo y aprender estrategias para prevenirlos.
- B.7. Enseñando a los adolescentes y jóvenes, a los padres y a los educadores diferentes técnicas que sean útiles para superar o controlar emociones diversas tales como la ira, la ansiedad, la tristeza y los celos.
- B.8. Dotando de recursos a los adolescentes y jóvenes, a los padres y a los educadores que faciliten la comunicación con los demás y la toma de decisiones adecuadas para lograr un equilibrio entre las obligaciones o deberes y los deseos o apetencias.
- B.9. Conociendo grupos sociales que viven situaciones de precariedad en nuestra ciudad y personas que trabajan con actitud de acogida hacia ellos para aprender de ellos.
- B.10. Proponiendo a los educadores espacios de coordinación multidisciplinar y de reflexión grupal sobre estrategias tanto para dirigir los procesos de los adolescentes y jóvenes atendiendo a la diversidad como para afrontar los conflictos relacionales en el centro educativo sufriendo el mínimo desgaste personal y profesional.
- B.11. Difundiendo el proyecto, en todas sus fases, a la población con el fin de dinamizar la participación de toda la comunidad.
- B.12. Considerando, con el ya recibido apoyo de la Gerencia, el proyecto como una actividad más del centro de salud en la que participan profesionales del equipo de atención primaria, dentro de la jornada de trabajo, para favorecer la continuidad en el tiempo del mismo.

METODOLOGÍA GENERAL DEL PROYECTO

Los objetivos propuestos se intentarán conseguir desde una metodología participativa (“ver-juzgar-actuar”) donde:

- La participación suponga una motivación “per se”.
- Se genere y cree el conocimiento a través de las aportaciones de todos y todas.
- El aprendizaje de los contenidos se base en procesos inductivos que tomen como referencia la experiencia de los y las participantes u otras experiencias que se conozcan.
- Los y las participantes se impliquen en su propio proceso de aprendizaje desde un rol activo y creativo.
- La comunicación sea multidireccional.
- Las técnicas participativas no servirán sólo para reforzar y poner en práctica los con-

ceptos generados, sino que facilitarán por sí mismas los espacios de debate, reflexión y producción.

– Lo vivenciado, lo cotidiano, se utilizará como un método educativo en sí mismo.

PLAN DE ACTIVIDADES (CARACTERÍSTICAS, METODOLOGÍA ESPECÍFICA, CALENDARIO Y LUGAR)

ACTIVIDAD 1:

Comisión de coordinación y seguimiento del proyecto

Características:

Lugar de encuentro de los adolescentes, jóvenes, padres, educadores y sociosanitarios promotores del proyecto donde coordinar los recursos, diseñar y supervisar el desarrollo de las actividades (incluida la evaluación) y estudiar las propuestas surgidas desde la comunidad (siempre teniendo en cuenta, desde una óptica integral, biopsico-social, los problemas de salud y las prioridades de dicha comunidad). Esta comisión ha sido la encargada de redactar este proyecto.

Metodología específica:

Dinámica grupal de reflexión, análisis y búsqueda de respuestas y alternativas a los problemas que se vayan detectando en distintas fases de desarrollo del proyecto.

Calendario:

Una reunión mensual ordinaria (comenzando en octubre de 2002), programada dentro de las actividades del centro de salud. A veces se convocan extraordinarias (por ejemplo, para la fase de diseño inicial y redacción del proyecto).

Lugar:

Sala multiusos del centro de salud.

ACTIVIDAD 2:

Experiencias “Tú y yo”

Características:

Talleres grupales de autoayuda (en el ámbito del desarrollo personal y colectivo) de adolescentes de 12 a 14 años y de 15 a 18 años. Sus contenidos serán: conocimiento del grupo; desarrollo de los sentidos; autoconocimiento y autoestima; valores, creencias irracionales y pensamientos erróneos; desarrollo de las posibilidades personales; 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 y del abuso sexual; tolerancia y aceptación de las diferencias; afrontamiento del estrés, la cólera y la rabia; motivación para el estudio; toma de deci-

siones; afrontar la presión de los compañeros; asertividad y resolución de conflictos; relaciones familiares; afrontamiento de la pérdida de personas queridas; relación con los profesores; relación de pareja; y todo aquello que preocupe al grupo. Siempre partiendo de lo vivencial de cada uno, de sus experiencias.

Metodología específica:

Activa, participativa, multidireccional, 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. Se utilizarán técnicas que favorezcan la dinámica del grupo como la presentación recíproca, la lluvia de ideas, la discusión, el fraccionamiento del gran grupo, el philips 6/6, la clarificación de valores, el autorretrato, el acuerdo forzado, la escucha proyectiva, el "rol playing" o juego de representación de papeles, la solución colectiva de problemas, el estudio de casos, el entrenamiento, el refuerzo positivo mutuo y los juegos de interacción. Se garantiza la confidencialidad (nada de lo que digan en el grupo se cuenta a otras personas sin su permiso, ni a sus padres, profesores...) dentro de los límites de la ley.

Calendario:

Miércoles o jueves (según los grupos), de 19 a 20,30 horas (10 sesiones). Un taller por trimestre (excepto el de verano). Comienzo: 17 de octubre de 2002.

Lugar:

Sala multiusos del centro de salud

ACTIVIDAD 3:

Mesas redondas "Cómo hablar con los hijos sobre..."

Características:

Los destinatarios serán padres de alumnos de institutos. Ya se ha contactado, a través de la representante de la Gerencia de Atención Primaria en la mesa de salud escolar del área, con la presidenta de la federación de asociaciones de padres de alumnos de la ciudad. Los ponentes serán seis adolescentes y jóvenes que ya llevan una trayectoria de desarrollo personal en torno al centro de salud (consulta joven, grupos de autoayuda,...). De ellos ha partido la idea. Su intervención (que partirá de sus experiencias personales y colectivas) se centrará en aconsejar a los padres cómo hablar con sus hijos adolescentes sobre distintos temas: drogas, sexo, violencia, inmigración, estudios, amistades, roles y reparto de responsabilidades en casa, forma de divertirse, respeto a la intimidad,... promocionando estilos relacionales saludables.

Metodología específica:

Técnicas de exposición y discusión.

Calendario:

Primera reunión preparatoria se celebró el 3 de octubre. Las fechas concretas depen-

derán de la coordinación con las asociaciones de padres de los distintos institutos interesados.

Lugar:

Salones de actos de los institutos.

ACTIVIDAD 4:

Banco de habilidades

Características:

Cada adolescente o joven que quiera se inscribe comprometiéndose a poner en común con los demás aquellas estrategias que sabe poner en práctica para superar problemas y a difundir la idea entre sus compañeros y amigos. Es otra idea surgida de los propios adolescentes y jóvenes.

Metodología específica:

Existirán fichas de accionistas, que aquel que necesite podrá consultar, donde conste: nombre del accionista, capital que posee (cualidades y habilidades), problemas de la vida ante los cuales sabe enfrentarse y forma de contactar con el accionista.

Calendario:

El 3 de octubre tuvo lugar la primera reunión preparatoria. Ya están perfilados el cartel y las fichas de accionistas para comenzar la fase de difusión.

Lugar:

Base de datos centralizada en el centro de salud.

ACTIVIDAD 5:

Espacio "12 -20"

Características:

Consulta de promoción de la salud para adolescentes y jóvenes atendida por personal sanitario experto. Un espacio donde el adolescente o el joven pueda acudir sólo o acompañado de personas de su confianza (amigos, pareja,...) y expresar sus necesidades, dudas o temores sobre afectividad, sexualidad, VIH / SIDA, alimentación, drogas, desarrollo físico, deporte, estudios, aspectos de su personalidad y relaciones interpersonales (familia, pareja, amigos...)

Metodología específica:

Consejo participativo. Se le informa y orienta al adolescente o al joven para que encuentre sus propias soluciones. La información que comparta se mantendrá por parte del profesional en la mayor confidencialidad (no la comunicará a nadie sin su permiso), excepto en aquellas situaciones que rebasen los límites éticos de la confi-

dencialidad: daño a uno mismo o a otra persona, abuso sexual o físico, actividad criminal.

Calendario:

Todos los días, en horario de tarde. Sin cita, para situaciones urgentes, y concertada con el propio adolescente o joven.

Lugar:

Consulta del centro de salud.

ACTIVIDAD 6:

“Coge confianza”

Características:

Sesiones que pretenden dotar de recursos efectivos a los adolescentes y jóvenes para que sean capaces de aumentar su autoestima y asertividad y aprender a cubrir las necesidades interpersonales de apego, amistad, afecto y sexualidad sin avasallar a (ni dejarse avasallar por) las personas que tienen alrededor. Ideadas por los propios adolescentes y jóvenes como respuesta a cómo aprovechar el tiempo libre de forma saludable.

Metodología específica:

Lúdica y participativa, utilizando técnicas como el ensayo conductual y los juegos de interacción. Se trata de aprender disfrutando “entre iguales”.

Calendario:

Sábados por la noche, dentro del programa de ocio alternativo para jóvenes del ayuntamiento. Comienzo en el primer trimestre de 2003.

Lugar:

Sala multiusos del centro de información juvenil del ayuntamiento o sala de la Casa de la Juventud.

ACTIVIDAD 7:

“Tú dirás”

Características:

Buzón de sugerencias y propuestas abierto a toda la comunidad.

Metodología específica:

Las sugerencias y propuestas serán estudiadas por la comisión de coordinación y seguimiento del proyecto.

Calendario:

Desde octubre de 2002.

Lugar:

Centro de salud.

ACTIVIDAD 8:

“Hacia la democratización de las relaciones en el interior de la familia”

Características:

Manual de instrucciones dirigido a padres de adolescentes y jóvenes.

Metodología específica:

Escrito colectivamente por adolescentes y jóvenes en jornadas de reflexión sobre el tema.

Calendario:

Jornadas de reflexión y redacción comenzarán en último trimestre de 2002 y será difundido en 2003.

Lugar:

Jornadas de reflexión y redacción se celebrarán en el centro de salud.

ACTIVIDAD 9:

“Hacia una convivencia de respeto, crecimiento personal y afectividad en la familia”

Características:

Talleres dirigidos a padres de adolescentes e impartidos por profesionales sociosanitarios donde se les enseña diferentes técnicas o estrategias que les sean útiles para superar o controlar emociones diversas tales como la ira, la ansiedad, la tristeza y los celos, que les permitan afrontar situaciones de riesgo de violencia o de rechazo en el entorno cercano, así como transmitir a sus hijos dichas estrategias.

Metodología específica:

Participativa, buscando el aprendizaje cooperativo desde la experiencia. Se realizarán, entre otras técnicas grupales, ejercicios de simulación y / o escenificación, técnicas de puzzle y grupos de discusión.

Calendario:

Miércoles o jueves, de 19 a 20,30 horas (5 sesiones). Intercalado en la programación entre Experiencias “Tú y yo”. Un taller en 2003 y otro en 2004.

Lugar:

Sala multiusos del centro de salud.

ACTIVIDAD 10:

“Diálogos con adolescentes”

Características:

Sección dentro del boletín del centro de información, documentación y asesoramiento juvenil del ayuntamiento, donde se tratará temática del proyecto y difundirán actividades del mismo.

Metodología específica:

Artículos los escriben coordinadores y participantes en el proyecto.

Calendario:

Publicación de periodicidad mensual. Ya han aparecido dos artículos: “¿Eres abusivo en tus relaciones?” y “Pistas para ligar”. En noviembre de 2002 aparecerá otro sobre la violencia interpersonal y las relaciones intergeneracionales.

Lugar:

El boletín se distribuye por centros educativos y otros puntos de encuentro juvenil.

ACTIVIDAD 11:

“Cómo trabajar las relaciones saludables en el aula”

Características:

Reuniones-seminarios de formación y coordinación entre sociosanitarios y educadores donde analizar casos concretos y coordinar actuaciones para trabajar relaciones interpersonales, autoconcepto y autoestima, autocontrol, habilidades sociales, pensamientos erróneos y creencias irracionales en el aula en las horas de tutoría.

Metodología específica:

En las reuniones-seminarios: grupo de expertos, estudio de casos.

En las horas de tutoría: trabajo individual y en grupo con técnicas de intervención psicológica y de dinámica de grupo.

Calendario:

Reuniones-seminarios: dos sesiones de tres horas cada una.

Horas de tutoría: semanalmente, a lo largo del curso académico.

Lugar:

En los centros educativos.

ACTIVIDAD 12:

“Todos somos necesarios en la comunidad”

Características:

Fruto de la colaboración con una ONG ha surgido esta iniciativa consistente en:

- Dos encuentros (uno de sensibilización hacia determinados grupos sociales de nuestra ciudad (inmigrantes, prostitutas, transexuales,...) con los que trabaja la ONG y otro dedicado al voluntariado.
- Participación de los adolescentes y jóvenes en actividades de campo de la ONG: como observadores en Unidad Móvil (reparto de kit antiSIDA y asesoramiento a grupos sociales precarios) y como voluntarios en mesas de la ONG dando información a la población en general de la comunidad el día contra el SIDA (1 de diciembre).

Metodología específica:

Técnicas de dinámica grupal (encuentros) y de participación-implicación (en actividades de campo de la ONG) buscando la reflexión, desde la experiencia personal, para generar actitudes prosociales y de lucha contra la exclusión social.

Calendario:

Octubre a diciembre de 2002.

Lugar:

Sala multiusos del centro de salud y calle.

ACTIVIDAD 13:

Espacio radiofónico “Jóvenes y violencia”

Características:

Dentro de la programación de una radio comunitaria existente en la ciudad, espacio de investigación y debate dirigido por adolescentes y jóvenes.

Metodología específica:

Preparación por los adolescentes y jóvenes participantes de encuestas en la comunidad para conocer si se relaciona juventud y violencia, llevar al espacio radiofónico las conclusiones y generar un debate entre los participantes y con los oyentes.

Calendario:

Sábado tarde-noche, emisión en directo.

Lugar:

En la calle y los distintos entornos comunitarios (trabajo de campo) y en los estudios de la radio comunitaria (emisión radiofónica).

ACTIVIDAD 14:

Encuentros “Tú y yo”

Características:

Paralelamente a las Experiencias “Tú y yo”, jornadas de convivencia consistentes en salidas grupales de los adolescentes y jóvenes a museos, parques u otros lugares de interés de la ciudad y poblaciones cercanas.

Metodología específica:

Interacción positiva que vaya abriendo y generalizando relaciones de confianza, reconocimiento mutuo, comunicación efectiva y convivencia.

Calendario:

Un sábado cada trimestre.

Lugar:

ACTIVIDAD 15:

Vídeo “Nosotros y la comunidad”

Características:

Elaboración de un vídeo digital divulgativo del proyecto.

Metodología específica:

Diseño del guión por los adolescentes y jóvenes, que también participarán en las fases de producción, rodaje y edición.

Calendario:

Comienzo en 2º trimestre de 2003.

Lugar:

En dependencia del guión.

ACTIVIDAD 16:

Escuela para profesionales “Aprendiendo a ser comunidad”

Características:

Sesiones formativas impartidas por coordinadores del proyecto y dirigidas a profesionales sociosanitarios de otros centros de salud con objeto de difundir el mismo, establecer cauces de comunicación y generar experiencias similares de participación comunitaria (o integrarse en la nuestra si lo desean). Se cuenta con el apoyo de la Gerencia, que acreditará las sesiones como horas docentes.

Metodología específica:

El aprendizaje de los contenidos se basará en procesos inductivos que tomen como referencia las experiencias del proyecto expuestas en las sesiones.

Calendario:

Comienzo en 4º trimestre de 2002. Se programarán como sesiones de equipo.

Lugar:

Distintos centros de salud de la ciudad.

RECURSOS

A) HUMANOS:

Para la coordinación del proyecto:

- 7 adolescentes y jóvenes
- Un médico
- Una auxiliar de enfermería
- Dos diplomados en enfermería

Para el desarrollo del proyecto:

- Otros adolescentes y jóvenes
- Trabajadora social y otros profesionales sociosanitarios del equipo
- Personal de la Gerencia de Atención Primaria
- Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica y educadores de los centros educativos
- Personal de Servicios Sociales, incluido terapeutas familiares
- Asociaciones de padres de alumnos
- Personal sociosanitario de ONG
- Técnicos del centro de información y asesoramiento juvenil del ayuntamiento
- Un experto en cinematografía
- Personal de la radio comunitaria
- Y estamos abiertos a nuevas incorporaciones desde la comunidad a lo largo del desarrollo del proyecto

B) MATERIALES:

- Boletín del centro de información y asesoramiento juvenil del ayuntamiento

- Estudio de radio.
 - Cámara de video Canon XL1 (o similar).
 - Soporte magnético digital.
 - Ordenador con programa de edición.
 - Material de papelería.
 - Fotocopiadora.
- C) ESPACIO TEMPORALES:
- Salas para reunirse.
 - Tiempo reservado dentro de las agendas de los profesionales.

MÉTODO DE EVALUACIÓN

La evaluación como proceso continuado y no puntual es un requisito necesario para el adecuado desarrollo del proyecto, por eso nos planteamos qué, para qué, cómo, cuándo y quién evaluar.

Qué evaluar:

- El punto de partida: necesidades; nivel de conocimientos, habilidades y actitudes de cada participante.
- El proceso: nivel de participación en las actividades; actitud, habilidades y grado de satisfacción de los participantes; problemas detectados.
- La metodología: la idoneidad de los métodos utilizados para conseguir los objetivos.
- El impacto y los resultados: el grado de logro de los objetivos; los cambios detectados en los participantes; la utilidad percibida por los destinatarios; los posibles efectos inmediatos del proyecto (deseados o no).

Para qué evaluar:

- Para conocer si cada participante satisface sus necesidades.
- Para la mejora continua.
- Para reforzar los puntos débiles y mejorar y corregir los débiles.
- Para adaptación a un entorno comunitario cambiante.
- Para reflexionar sobre la utilidad de las actividades que se desarrollan.
- Para saber si se consiguen los objetivos.
- Para replanificar.

Cómo evaluar:

- Encuestas de satisfacción y de percepción de resultados.

- Cuestionarios de opinión.
- Entrevistas abiertas y no estructuradas.
- Grupos de discusión.
- Plantillas de observación.
- Recogida de sugerencias.
- Análisis de procesos mediante controles periódicos.
- Autoevaluación continua de los participantes.
- Difusión del proceso de evaluación con el fin de dinamizar la participación de toda la comunidad.
- Apertura a nuevas propuestas de cualquier miembro de la comunidad.

Cuándo evaluar:

- Al principio del proyecto (preintervención): octubre del 2002.
- De forma continuada a lo largo del mismo.
- Al final de cada actividad.
- Al final del proyecto: tercer trimestre del 2004.

Quién evaluar:

- Los propios participantes.
- Los coordinadores de las actividades.
- Observadores y expertos externos.
- Todos los miembros de la comunidad que quieran.

ANEXO 4

HOJA DE OBSERVACIÓN

Nombre:

Actitud

Positiva

--	--	--	--	--	--	--	--

Negativa

Habilidades

Muchas

--	--	--	--	--	--	--	--

Ninguna

Participación

Mucha

--	--	--	--	--	--	--	--

Nada

Nombre:

Actitud

Positiva

--	--	--	--	--	--	--

Negativa

Habilidades

Muchas

--	--	--	--	--	--	--

Ninguna

Participación

Mucha

--	--	--	--	--	--	--

Nada

Nombre:

Actitud

Positiva

--	--	--	--	--	--	--

Negativa

Habilidades

Muchas

--	--	--	--	--	--	--

Ninguna

Participación

Mucha

--	--	--	--	--	--	--

Nada

ANEXO 5

HOJA DE AUTOEVALUACIÓN

Nombre	Cómo me he sentido (0 a 10)	Utilidad (0 a 10)	Cuánto me ha gustado (0 a 10)	Sugerencias

ANEXO 6

CÓMO CONTACTAR CON EL AUTOR

Para cualquier sugerencia, aclaración, propuesta, intercambio de experiencias o solicitud de asesoramiento y formación se puede uno dirigir directamente a:

Patricio José Ruiz Lázaro
Pediatra – Coordinador médico
Centro de Salud “Manuel Merino”
28804 Alcalá de Henares
Teléfonos: 918824132 – 8824000 – 8824220
Fax: 918819653
Móvil: 630589872
patricioj040965@teleline.es

O a través de:

Begoña Merino Merino
Consejera Técnica
Coordinadora del Área de Promoción de la Salud
Ministerio de Sanidad y Consumo
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología
Paseo del Prado, 18-20
28071 Madrid (España)
bmerino@msc.es