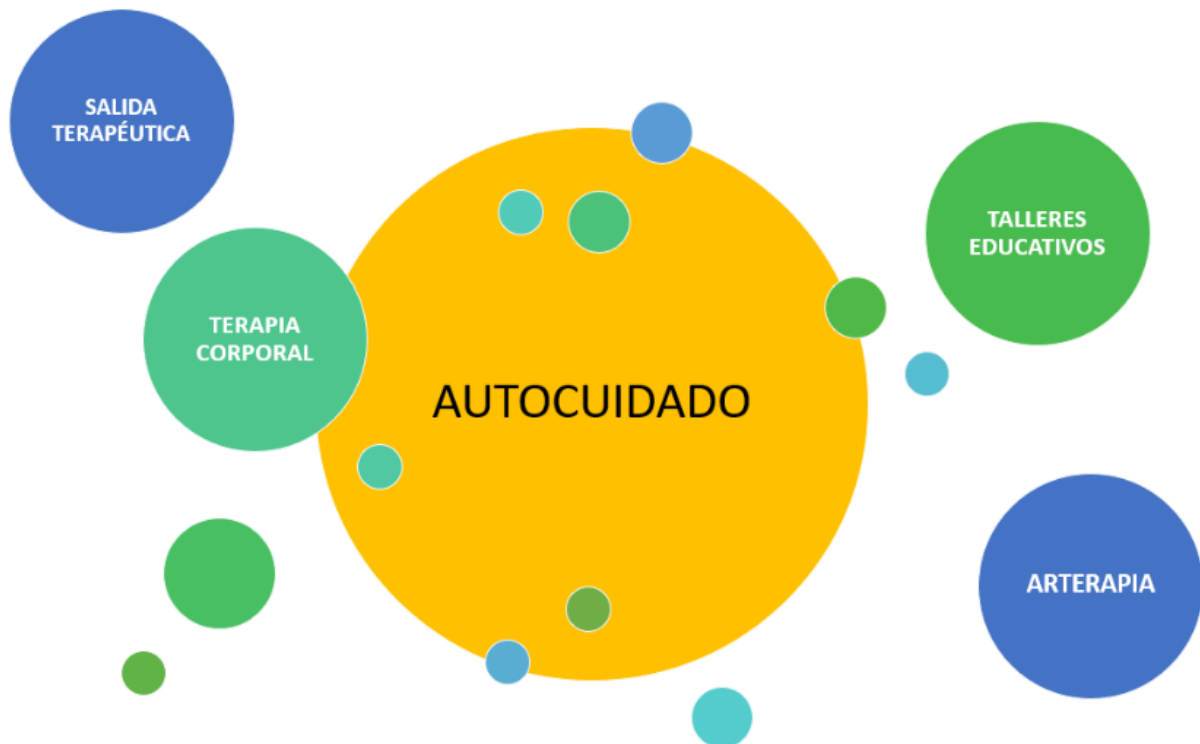


# TALLERES

# PROYECTO UTCA.



---

**Al inicio de cada taller se realizará una presentación del mismo indicando en qué consiste y cómo se va a desarrollar especificando los recursos materiales que se precisan para cada uno de ellos.**

**Al finalizar el taller se hará una puesta en común en la que cada participante expondrá qué le ha parecido el taller, en qué le ha ayudado la actividad, cómo puede aplicarlo a la hora de su recuperación o las impresiones que hayan tenido, así como los sentimientos que les haya podido evocar durante la realización de la actividad.**



# AUTOCUIDADO

## **A) TALLERES DE AUTOCONOCIMIENTO.**

### A1) Taller de autoconocimiento amiga de mi cuerpo

#### 1.- PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Autoconocimiento amiga de mi cuerpo</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>30 minutos</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

#### 2.- TEMA: (resumen del contenido del taller)

En este taller se trabaja la conciencia del propio cuerpo y la adquisición de una imagen más positiva del mismo.

#### 3.- OBJETIVOS:

Los objetivos son que las participantes adquieran una imagen positiva de su cuerpo y escuchen su cuerpo de un modo afectuoso.

#### 4.- MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

- Ropa cómoda.
- Recursos humanos: Enfermera o auxiliar de enfermería que estén de turno

#### 5.- DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Es conveniente generar un ambiente relajado, un espacio aislado de ruidos externos, con iluminación tenue, y con temperatura agradable. Es importante que todas se sientan en una posición cómoda y relajada. Una forma sencilla de hacerlo es sentarse con la espalda recta, aunque sin tensión. Apoyada en el respaldo de la silla, la columna vertebral debe estar derecha para que la energía fluya libremente desde los pies hasta la cabeza. Los pies se apoyan con toda la planta sobre el suelo y las rodillas ligeramente abiertas, sin cruzar las piernas. Los brazos descansan sobre los muslos o relajados sobre el regazo.

La dinámica sería la siguiente:

Siéntate cómodamente, cierra los ojos y respira tres veces profundamente, soltando el aire, con la idea de que expulsamos todo el cansancio de hoy. Siente tu peso sobre la silla, atiende a las sensaciones de tu cuerpo... ¿cómo se siente en general hoy tu cuerpo?. Ahora presta atención a alguna parte de tu cuerpo que la reclama, o que te atraiga la atención. Quédate en la primera parte de tu cuerpo que te venga a la mente. Pon tus manos sobre ella e imagina que respiras hacia esa parte, lentamente y con suavidad. Mientras sigues enviando esa cálida energía a este punto de tu cuerpo, a través de las manos, puedes prestarle atención, dedicarle un poco de tiempo:

- ¿Qué sientes en ese punto?
- ¿Qué emociones se asocian a esta parte de tu cuerpo?
- ¿Emerge algún recuerdo asociado a este lugar de tu cuerpo?
- ¿Qué color asocias en este momento a esta parte de tu cuerpo?
- ¿Puedes escuchar y realizar algún sonido que proceda de ella?
- ¿Te viene a la mente alguna imagen o símbolo que tenga que ver con ella?
- Al pensar en ella, ¿se te ocurre alguna palabra o alguna canción?

Tómate el tiempo suficiente para conocer mejor cuáles son sus necesidades... (1 minuto).

- Y ahora quizá puedas contestar las siguientes preguntas:
- ¿Qué es lo que más necesita esa parte de tu cuerpo?
- ¿Qué desea de ti?
- ¿Qué mensaje te ha enviado?

Si has comprendido cuáles son los deseos de esa parte de tu cuerpo quizá puedas también reflexionar acerca de lo que puedes hacer para satisfacer, al menos, parte de esos deseos. Piensa en algo que puedas hacer hoy mismo. Permítete hacer más tarde algo por esa parte de tu cuerpo... como un regalo que te haces a ti misma. (1 minuto).

Ahora puedes respirar profundamente e ir movimiento los dedos de los pies y de las manos, desperezarte y estirarte.

Prestar de nuevo atención a esta habitación, a las compañeras y abrimos lentamente los ojos. Estás de nuevo aquí, reconfortada y despierta.

Se reflexiona grupalmente cómo se ha sentido cada uno.

### **EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)**

Encuestas a pasar.

## A2) Taller de relajación: El valor de mi cuerpo

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Relajación: El valor de mi cuerpo</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.- TEMA (resumen del contenido del taller):

La conciencia del cuerpo y la relajación.

### 3.- OBJETIVOS:

Que las mujeres aprendan a tener en cuenta cada una de las partes de su cuerpo, además de disfrutar de la relajación misma.

### 4.- MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Ropa cómoda, una manta o colchoneta para acostarse en el suelo. Música de relajación (sonidos naturales, música clásica suave...)

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Es importante explicar, antes de comenzar, las palabras que se utilizan en la relajación (tales como contraer, lumbares...) que puedan provocar confusión. Igualmente, se aconseja reforzar que, aunque durante la relajación les surjan pensamientos intrusivos o se distraigan con ruidos de fuera, es algo normal y que pueden centrarse en la respiración para poder relajarse mejor. Es conveniente asegurarse de que estemos en un espacio tranquilo y que no tengamos interrupciones durante el desarrollo de la dinámica.

La dinámica sería:

Antes de tumbarse en la colchoneta, se puede hacer algún estiramiento de brazos, torso, piernas, para soltar tensiones y malestares. Las participantes se acuestan sobre la manta o colchoneta y cierran los ojos, mientras la dinamizadora va guiando la relajación, con la música de fondo.

---

Comenzar la relajación respirando suavemente. Respira lentamente, siente cómo entra y sale el aire de tu cuerpo, simplemente observa cómo respiras... Poco a poco comienza a respirar profundamente, siente cómo entra el aire hinchando el vientre, llenando los pulmones y vuelve a salir suavemente. Vamos a centrarnos en nuestros pies, contrae (recordar lo que es) tus pies y después comienza a relajarlos.

Visualiza tus pies, fíjate en cada dedo, en la planta, en el talón... cómo se siente cuando los tocas, los acaricias. Los pies, esos grandes olvidados, te han servido para caminar, para saltar, correr, ¿cuántos caminos has recorrido con ellos? ¿cuántas veces los has acariciado? ¿los cuidas? ¿eres consciente de que tienen sus necesidades? Les gusta mucho bailar, llevar a tu cuerpo en movimiento llevados por el ritmo de la música... a los dedos les gusta estirarse y desperezarse (estíralos, mueve tus dedos, hazte consciente de que están ahí) ¿Te gustan tus pies tal y como son o te dan vergüenza y sueles esconderlos? Los pies son tus aliados, siempre te traen y te llevan hacia donde quieras ir.

Respira lenta y profundamente, siente cómo se infla y desinfla tu vientre, observa tus piernas, contráelas y relájalas, recuerda cómo son, toma conciencia de que son parte importante de tu cuerpo, ¿las cuidas? ¿sabes lo que necesitan? Les gusta que las refresques, que las hidrates con un poco de crema, que las mimes. Los haces trabajar mucho, suben y bajan escaleras, están mucho tiempo de pie soportando tus horas de trabajo, te sostienen cuando caminas, cuando cocinas, cuando tiendes, recorren contigo los pasillos del supermercado y esperan pacientemente en la fila del banco... A ellas les gusta que las lleves a caminar por la naturaleza, a nadar o refrescarse en el agua, ¿las tienes en cuenta?

Respira lenta y profundamente, siente cómo se infla y desinfla tu vientre, céntrate en tus caderas, son el abrigo que envuelve la fertilidad, nuestra posibilidad de albergar la vida es una parte importante de nuestra sexualidad: ¿las cuidas? Cuando cargas mucho peso, la zona de las lumbares se queja y duele, es su manera de decirte que pases, que necesita descanso porque le estás pidiendo mucho esfuerzo.

Respira lentamente, siente cómo entra y sale el aire de tus pulmones, tu pecho se hincha y se deshincha lentamente, en esta zona está tu corazón, es la zona donde se alojan tus emociones. Cuando te sientes bien puedes sentir una energía cálida, te entran ganas de hacer cosas. Sientes que estás tranquila, que la vida merece la pena. Otras veces, puedes sentir cómo las emociones te impiden respirar, como si tuvieras un peso muy grande que te obliga a suspirar continuamente. ¿Cómo tratas a tu corazón? ¿le escuchas cuando te dice que está acelerado? ¿le escuchas cuando te dice que está triste? ¿le escuchas cuando está contento? ¿le escuchas cuando te dice que necesita que cambies algo en tu vida?

¿Qué haces con tus emociones? ¿las expresas o intentas reprimirlas o congelarlas para hacer como si no pasara nada...? Cuando reprimimos una emoción, la tensión hace que nos duela la cabeza, nos duele el cuello y la espalda ¿Escuchas a tu cuerpo cuando te duele?

Se queja cuando le tratas mal y reprimas tus emociones.

Respira lentamente, siente cómo entra y sale el aire en los pulmones, sigue respirando lentamente... céntrate en tu rostro, tus ojos (acarícialo como lo hacen las personas que no pueden verse),

---

¿reconoces tus rasgos? Cierra tus ojos ¿puedes recordar cómo es tu cara? ¿qué cosas ves con ellos? ¿cómo miras a las personas que te rodean? ¿cómo te miras a ti misma? Una imagen vale más que mil palabras, ¿buscas cosas bonitas que contemplar con tus ojos? Ellos necesitan que les muestres colores hermosos, que les muestres sonrisas, cosas bonitas, necesitan contemplar la belleza de la vida...También necesitan llorar algunas veces...

Respira lentamente, siente cómo entra y sale el aire en los pulmones. Tus labios, los pómulos, la cara dicen que es el reflejo del alma, ¿qué reflejas tú cada día? ¿qué imagen transmites a los demás? La boca, de ella salen las palabras, unas nos acercan a los demás, otras nos alejan, ¿tu cómo las utilizas? Utilizas las palabras para expresar las cosas que sientes o impides que las palabras salgan de ti... Tu rostro necesita que te cuides, que estés bien, que te dediques tiempo para que cada mañana le digas algo bonito cuando te mires al espejo, eso te hará sentir mejor... ¿qué cosas te dices a ti misma?

¿Son positivas o sólo te fijas en tus defectos?

Sigue respirando profundamente y concéntrate en la cabeza, ¿cómo son tus pensamientos? ¿dedicas algo de tiempo para reflexionar acerca de tus sueños? A menudo nuestros pensamientos nos impiden avanzar, nos paralizan, ¿sabes manejarlos para que sean positivos, para que te ayuden a valorarte a ti misma?

Sigue respirando profundamente. A veces necesitamos desconectar de nuestra rutina y hacer silencio para poder escucharnos... Céntrate ahora en tus oídos, ¿cómo se sienten? Trabajan mucho, a lo largo del día, continuamente están escuchando ruidos, sonidos, voces... Con tanto ruido, a veces no nos queda tiempo para un ratito de silencio, cuando lo tenemos, nos extraña tanto que terminamos haciendo algo para que desaparezca.

Sólo desde el silencio podremos escucharnos a nosotras mismas ¿dedicas tiempo a escucharte? ¿dedicas tiempo a escuchar a la naturaleza? El ruido de las olas del mar, el sonido de las hojas del viento en los árboles, el sonido de los grillos en la noche, el canto de los pájaros...

Sigue respirando profunda y suavemente, Ahora vamos a descender lentamente hacia los brazos, son una parte importante de nuestro cuerpo. La mayor parte del tiempo les hacemos trabajar mucho. ¿Los usamos para abrazar, o para recibir abrazos? ¿O sólo para cargar pesos de un lado a otro?

Respira profunda y suavemente siente cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Por último nos fijamos en nuestras manos, (las tensamos y destensamos, observamos los dedos, las rayas, las marcas...) están hechas para acariciar a los demás, para transmitir nuestro cariño, nuestra ternura. Son también parte fundamental en nuestro trabajo, nuestros dedos nos ayudan a hacer todo tipo de tareas, lavar, tender, planchar, cocinar, coser, pintar... A veces parece que lo duro que vamos trabajando en la vida se refleja mucho en ellas. ¿Tienes en cuenta todo su valor? Cuídalas.



---

Se deja unos minutos de silencio, y una vez transcurridos, se indica que vamos a ir terminando la relajación:

- Nos preparamos para iniciar el camino de vuelta y volver con las compañeras, haciéndonos consciente de dónde estamos.
- Movemos los dedos de las manos, de los pies.
- Nos vamos estirando, desperezando, para volver a la sala.
- Nos ponemos de lado y poco a poco nos levantamos para sentarnos en círculo y comentar cómo nos hemos sentido.
- Al finalizar se comentan en grupo las siguientes preguntas:
- ¿Cómo te has sentido después de la relajación?
- ¿Hay alguna parte de tu cuerpo con la que te ha costado más relajarte? ¿Cuál? ¿Por qué?
- ¿Crees que es importante escuchar el cuerpo? ¿por qué?

**EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):**

Encuestas a pasar.

### A3) Taller de listado de emociones y sentimientos

#### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Listado de emociones y sentimientos</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>30 minutos</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

#### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

Reconocimiento de las emociones.

#### 3.- OBJETIVOS:

Identificar las emociones y mejorar la capacidad para reconocer las propias emociones.

#### 4.- MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Listado de emociones.

#### 5.- DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

A partir de este ejercicio cada participante además de reconocer las emociones como propias, puede reflexionar sobre algunos aspectos como la frecuencia de aparición, las situaciones en que se presenta, ver si le impide actuar y la paraliza. Enfatizar en que las emociones tienen un ciclo, que tienen relación con la aparición de una situación, aumento de la tensión, descarga de energía y recuperación. Cuando el ciclo no cumple el recorrido habitual, la energía queda reprimida hasta descargarse de una forma poco saludable, es importante aprender a canalizar. No existen emociones buenas o malas, responden a sentimientos e interpretaciones de las situaciones.

La dinámica sería:

1. Se le entrega a cada participante el listado de emociones.
2. Cada paciente identificará, marcando las emociones que reconoce como propias, la frecuencia con las que se manifiesta, si se presenta habitualmente ante la presencia de alguna persona o situación.
3. ¿Qué hace cuando se presenta esta emoción, cómo la vive?
4. Se comparte en el grupo.

Listado de emociones:

ENVIDIA	COLERA	CELOS	SERENIDAD	MIEDO
ALEGRIA	TRANQUILIDAD	AMOR	FELICIDAD	SEGURIDAD
TRISTEZA	ODIO	VERGÜENZA	TERNURA	SOLEDAD

**EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):**

Encuestas a pasar.

#### A4) Taller de analizar los miedos y buscar estrategias para superarlos

##### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Analizar los miedos y buscar estrategias para superarlos</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>45 minutos</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

##### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

Afrontamiento de los miedos.

##### 3.-OBJETIVOS:

Analizar los miedos y buscar estrategias para superarlos

##### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Conjuro contra el miedo.

##### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Es importante crear un clima distendido y de confianza, en el que se fomente la participación y la confianza.

Al finalizar este ejercicio las participantes podrán ser más conscientes de que los miedos, se pueden vencer y superar, y que esto contribuirá también a su crecimiento y bienestar personal.

La modalidad sería grupal y la dinámica sería:

1. Se pregunta sobre los miedos que suelen tener las personas (no ellas, sino a nivel general) y se anotan en la pizarra.
2. Sobre la base de lo anotado en la pizarra, se explica la diferencia entre miedos racionales e irracionales. Igualmente, también se explica lo que es un miedo y lo que es una fobia, recalando que ésta última necesita de una ayuda profesional.
3. Se hace una lluvia de ideas de cómo creen las participantes que se pueden vencer los miedos y se les facilita una hoja con las indicaciones a este respecto ("Conjuro contra el miedo"). Incluso pueden contar alguna experiencia personal en la que hayan superado algún miedo del pasado.

4. Se reparten pequeñas hojas de papel en el que las mujeres deberán anotar un miedo que ellas tengan (por ejemplo, a la enfermedad, a no superar una entrevista de trabajo...) Es anónimo, con lo que no se escribirá ningún nombre en el papel.
5. Se introducen todos los papeles doblados en una bolsa y se mezclan.
6. Las participantes irán una a una sacando un papel al azar. Leerá en voz alta el miedo anotado en la hoja y dirá cómo cree según ella que se puede superar ese miedo. El resto de las compañeras también pueden aportar sus ideas.

#### CONJURO CONTRA EL MIEDO

- Los miedos son parte de la vida, acéptalos como algo natural.
- Plantéate qué puedes ganar si vences tus miedos.
- Haz un listado de aquello a lo que temes y empieza por el miedo "más pequeño" (ejemplo: ir a una entrevista de trabajo).
- Hazle frente a la situación u objeto que temes, graduando el miedo, es decir, empieza por aquello que menos temor te provoque (ejemplo: imaginarte que vas a una entrevista de trabajo) y después logra vencer lo que más temes.
- Piensa en lo peor que pudiera pasarte si lo que temes se produce (ejemplo: ¿Qué es lo peor que puede pasar si no me eligen para el puesto? ¿Sería eso tan grave?). Cuando miramos el miedo a los ojos, éste suele acabar desvaneciéndose.
- Piensa en los aspectos positivos que podrían ocurrir si consigues superar este miedo.
- Repite varias veces al día que puedes superar ese miedo, eso te predispondrá a que sea así.

#### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):

Encuestas a pasar.

## A5) Taller de ¿qué características proyecto de mi?

### 1.- PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>¿Qué características proyecto de mi?</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

Percibir información que emiten las personas sobre sí mismas.

### 3.-OBJETIVOS:

Percibir cómo las personas, emiten información sobre sí mismas. Intentar transmitir en una sola palabra una idea global de una persona sin conocerla previamente.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

No se precisa.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller): La modalidad sería grupal y la dinámica sería:

- Todas las participantes se sientan formando un círculo, y se coloca una silla vacía en medio. Cada participante tendrá que ir pasando a sentarse en la silla vacía; el resto debe pensar algo sobre ella: una imagen que les sugiere, qué les hace pensar, qué les hace sentir, algo que les recuerda, una característica que piensan posee... El grupo seleccionará una sola de estas características, y se la dirá.
- La dinamizadora las irá anotando.
- Cuando todas las participantes hayan pasado por la silla la facilitadora retornará a cada una de ellas las características que se han dicho sobre ella.
- La mujer tendrá que reflexionar sobre las características que las demás han visto en ella e identificará con cuál se siente más reflejada o que conecte con ella.
- Debate en grupo.

### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):

Encuestas a pasar.

## A6) Taller de polaridades de identidad

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Polaridades de identidad</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

Percibir información que emiten las personas sobre sí mismas.

### 3.-OBJETIVOS:

Reflexionar acerca de nuestra identidad y de nuestras cualidades.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Cuadro de las polaridades.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Enfatizar con las participantes que el proceso de autoconocimiento, de descubrir quiénes somos, es algo que dura toda la vida, porque nunca dejamos de cambiar y crecer. Cuando observamos los extremos de una situación, nos podemos dar cuenta que tal vez hay una parte de nosotras mismas, que nunca nos hemos permitido ser, cosas que nunca nos hemos dado la oportunidad de hacer y que creemos que no nos gustan y que no las hacemos porque las desconocemos, las juzgamos, no permitiéndonos experimentar y enriquecernos.

La modalidad sería individual y grupal y la dinámica sería:

1. Cada participante cumplimentará el cuadro, señalando 5 aspectos para cada tema que se propone.
2. Una vez cumplimentado, en plenaria se comparten y debaten las experiencias, reflexionando acerca de los siguientes aspectos:
  - ¿Cómo me he sentido?
  - ¿Cuáles fueron las dificultades para cumplimentar el cuadro?
  - ¿Qué aspectos de los que no me gustan de mí puedo modificar?

- ¿Podemos compartir nuestras experiencias y conocimientos? Se puede proponer que cada una pueda pedir apoyo y ayuda para conocer aquellos temas sobre lo que le gustaría saber más y que posiblemente otra compañera conozca. De forma que se compartan los conocimientos y experiencias incluso más allá de la misma sesión.
- ¿Cuáles son los valores realmente importantes para cada una? ¿quién nos ha marcado estos valores?

Lo que me gusta de mí 1. 2. 3. 4. 5.	Lo que no me gusta de mí 1. 2. 3. 4. 5.
Lo que me gusta de la gente 1. 2. 3. 4. 5.	Lo que no me gusta de la gente 1. 2. 3. 4. 5.
Lo que sé 1. 2. 3. 4. 5.	Lo que me gustaría saber 1. 2. 3. 4. 5.
Lo que me importa 1. 2. 3. 4. 5.	Lo que no me importa 1. 2. 3. 4. 5.

**EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):**

Encuestas a pasar.



## A7) Taller de cambios en la vida cotidiana

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Cambios en la vida cotidiana</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>15 minutos</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

Adaptación a los cambios en la vida cotidiana.

### 3.-OBJETIVOS:

Fomentar la flexibilidad, la capacidad adaptativa y de cambio.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

No se precisa.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

La modalidad sería individual y grupal y la dinámica sería:

1. Se pide a las participantes que imaginen algún detalle de su vida cotidiana que quieran cambiar.
2. Que elijan una pequeñas transformaciones en las rutinas de convivencia (compañeras,familia durante las visitas o llamadas...). Pueden ser hechos muy pequeños que tengan un cierto significado para cada una (hablar más durante las comidas, hacer algo diariamente para el auto cuidado...).
3. Esos pequeños cambios, a ser posible positivos, se reiterarán durante un cierto tiempo (una semana), han de suponer para cada persona algo diferente de lo que habitualmente hace.
4. Cada una va observando y anotando las informaciones de lo que le sucede y/o siente.
5. Transcurrida la semana, se ponen en común la experiencia con todo grupo.

### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):

Encuestas a pasar.

## **B) TALLER DE AUTOACEPTACIÓN**

### **B1) Taller de “El cuento de las grietas”**

#### **1.-PRESENTACIÓN INICIAL**

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>El cuento de “Las grietas”</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>30 minutos</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

#### **2.-TEMA (resumen del contenido del taller):**

Reflexión sobre las cualidades de uno mismo.

#### **3.- OBJETIVOS:**

Fomentar la reflexión sobre nuestras cualidades o características y posibilitar el cambio de aquellos aspectos de nosotras mismas que no nos ayudan.

#### **4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):**

Cuento de “Las grietas”, papel y bolígrafo.

#### **5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):**

Se destacó en el grupo la necesidad de aceptarse tal como somos y aprender a aprovechar las oportunidades. Somos un conjunto de características, ni buenas ni malas, y en algún momento todas ellas nos pueden ayudar para construir una estrategia y afrontar una realidad.

La modalidad es grupal y la dinámica sería:

- Se dará lectura al cuento “Las grietas”.
- Se dividirá el grupo en subgrupos.
- Responder a las siguientes preguntas:
  - ¿Con cuál de las tinajas te sientes identificada?
  - Cada uno identifica una cualidad de sí misma que considera positiva y otra negativa.
  - ¿Es posible que lo que para unas sea una virtud, para otra sea un defecto y a la inversa? ¿Por qué?
  - ¿Cómo podemos convertir un supuesto “defecto” en una oportunidad para crecer?

- Debatir las respuestas en el grupo.

### Las grietas

Una mujer en la India tenía dos grandes tinajas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa. Pero cuando llegaba la vasija rota sólo tenía la mitad del agua.

Durante dos años completos esto fue así diariamente. Desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero pobre vasija agrietada. Estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque sólo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación. Después de dos años, la tinaja quebrada le habló a la mujer diciéndole:

“Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.”

La mujer le dijo compasivamente:

“Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.” Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchas flores hermosas a lo largo. Pero de todos modos se sentía apenada porque al final, sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

La mujer le dijo entonces. “¿Te diste cuenta que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar lo positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado, y por dos años yo he podido recoger estas flores para alegrar mi casa. Si no fueras exactamente como eres, con todo, tus defectos y tus virtudes, no hubiera sido posible crear esta belleza.”

Cada persona tiene sus propias grietas.

Somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.

### **EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):**

Encuestas a pasar.

## B2) Taller de "El símbolo"

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>El símbolo</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>30 minutos</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

Reflexión sobre la identidad.

### 3.-OBJETIVOS:

Fomentar la autorreflexión sobre la identidad.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Tarjetas, colores, lápices, impermeables y post-it.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Señalar que el dibujo no es lo importante, sino lo que se quiere expresar con él. La facilitadora será una participante más de la dinámica

La modalidad sería individual y grupal y la dinámica sería:

1. Se entregará una tarjeta a cada mujer para que dibuje y colorea en ella un símbolo con el que se sienta identificada.
2. Seguidamente, las participantes darán un paseo en silencio por el salón para observar los símbolos.
3. Iniciar un debate, resaltando aspectos como:
  - a) ¿Qué representa el símbolo en estos momentos para mí? ¿qué dice de mi momento actual?
  - b) ¿Nos cuesta identificar y valorar lo que somos?
  - c) Imagínate que ese símbolo se transforma en un animal ¿cuál sería? ¿qué cualidades tiene ese animal y que necesitas tener también tú?

### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):

Encuestas a pasar.

## C) TALLER DE AUTOVALORACIÓN

### C1) Taller de ¿cómo me valoro?

#### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	¿Cómo me valoro?
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	Según calendario mensual
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	45 minutos
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	Pacientes dentro de los criterios de inclusión
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	Sala de comedor de la UTA

#### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

Autovaloración y autoestima.

#### 3.-OBJETIVOS:

Reflexionar sobre la autovaloración y estar alerta ante la influencia de las opiniones externas sobre el grado de autoestima.

#### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Cuestionario ¿Cómo me valoro?.

#### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

La modalidad sería individual y grupal, y la dinámica sería:

1. Se le entrega a cada participante el cuestionario para que rellene individualmente, marcando con una "X, en la casilla que corresponda..
2. Cada participante evaluará sus respuestas, teniendo en cuenta que 7 "X" en la comuna "Siempre", es un alto nivel de autoestima. Y a mayor respuestas en la columna nunca, más bajo nivel de autoestima.
3. Cada participante responderá individualmente a las siguientes cuestiones:
  - a) ¿Qué información te dan estos resultados sobre ti misma?
  - b) ¿Es muy importante la valoración que tienen las demás personas sobre ti?
  - c) ¿Dirías que eres una persona con una valoración positiva de ti misma?
  - d) ¿Crees que debes mejorar algo en tu forma de valorarte? ¿Por qué?
4. Compartir y debatir las respuestas en el grupo.

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Siento que mi familia me considera alguien importante			
Se aceptar mis defectos			
Me siento orgullosa de mis virtudes			
Expreso mis opiniones cuando creo que tengo razón			
Creo que soy una persona activa			
Me considero una persona alegre			
Me gusto a mí misma			
Siento que mi familia valora mis opiniones, consejos, decisiones, etc.,			
Me considero una persona con muchas destrezas			
Me considero capacitada para resolver los problemas que se me presentan			
Creo que mis opiniones son tan válidas como la de otras personas			
La mayor parte del tiempo me siento segura conmigo misma			
TOTAL			

**EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):**

Encuestas a pasar.

## C2) Taller de yo no soy perfecta

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Yo no soy perfecta</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>15 minutos</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

El manejo del perfeccionismo.

### 3.-OBJETIVOS:

Reflexionar sobre el perfeccionismo y buscar alternativas para no caer en esa tendencia.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

No se precisa.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Cuando se explica qué es el perfeccionismo es importante recalcar que existe una mayor presión social hacia éste en el caso de las mujeres. Igualmente hay que resaltar que son mucho más duras con sus propios errores que con los de otras personas, con lo que hay que plantearse que si estamos dispuestas a perdonar los fallos ajenos ¿por qué no perdonamos los propios?

Desarrollo de la actividad:

1. Se comienza explicando el concepto de perfeccionismo y sus consecuencias.
2. Se debaten en grupo las siguientes cuestiones:
  - a. ¿Sirve para algo? ¿Es útil ser perfeccionista?
  - b. ¿Cómo podríamos evitarlo?
  - c. ¿Nos cuesta más perdonar los errores propios o los ajenos?
  - d. ¿Nos puede llegar a paralizar el miedo a cometer errores?

- 
3. Se les pide a las participantes que piensen en una situación feliz de sus vidas y que analicen lo siguiente:
- a) ¿Fue perfecta?
  - b) ¿Salió algo mal?
  - c) Posiblemente salió algo mal, pero aún así, la recuerdan como una situación feliz, ¿por qué?

**EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):**

Encuestas a pasar.



## D) TALLER AUTOESTIMA

### D1) Taller de virtud de una compañera

#### 1.- PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Virtud de una compañera</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>30 minutos</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

#### 2.- TEMA (resumen del contenido del taller):

Atribuir y recibir virtudes entre las compañeras.

#### 3.-OBJETIVOS:

Los objetivos serían que las participantes se valoren y aprendan a aceptar elogios.

#### 4.- MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Papel y bolígrafo.

#### 5.- DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Ocurre frecuentemente que las mujeres, cuando leen uno de los papeles que extraen de la caja, no saben a quién adjudicarle la virtud y suelen decir, por ejemplo, que “todas son simpáticas”. La facilitadora, por tanto, deberá forzar a que se adjudique la virtud únicamente a una de las compañeras. Las mujeres en muchas ocasiones tendemos a no aceptar los elogios que nos dan y les quitamos importancia (“¿Buena cocinera yo? No, tampoco es para tanto...”). Hemos aprendido a restarle importancia a lo que hacemos y a lo que somos.

La dinámica del taller sería:

1. Cada una de las mujeres anota en un papel –de forma anónima- la virtud de la compañera que tiene a su derecha
2. Se doblan los papeles y se mezclan en una caja
3. Las mujeres van sacando, una a una, un papel y después de asegurarse que no es el que ellas escribieron, lo leen en voz alta y dicen quién tiene esa virtud (ej: simpática – Pepita es muy simpática)

- 
- Una vez que se han extraído todos los papeles de la caja, cada una de las mujeres dice la cualidad que anotó sobre la compañera que tiene a su derecha.
  - Se pone en común cómo se han sentido durante el ejercicio, si les ha sorprendido alguna virtud que les haya dicho la compañera y si les ha costado aceptar esa virtud.

**EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):**

Encuestas a pasar.

## D2) Taller de escuchándome

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Escuchándome</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

Toma de conciencia sobre el cuerpo.

### 3.-OBJETIVOS:

Fomentar la escucha de mi cuerpo, tomando conciencia de lo que necesito.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

No se precisa.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Aprender a escuchar el cuerpo es una herramienta muy útil, para identificar lo que nos sucede también a nivel emocional. El cuerpo nos avisa del cansancio, del agotamiento, de nuestro estado emocional... Si lo cuidamos y escuchamos podremos conocernos mejor

La modalidad sería individual y por parejas, y la dinámica sería:

1. Sentadas o de pie en una silla
2. Presta atención a cómo están los pies, las rodillas, la columna vertebral, los hombros.... identifica dónde tienes algún malestar.
3. Préstale atención con tus manos, dando un masaje y mimándolo.
4. Identifica qué tienen que ver estos dolores con alguna situación de tu vida: trabajo excesivo, forma de sentarse, comer, hábitos de vida sedentarios, etc.
5. A continuación se responderán las preguntas y se compartirá con una compañera.

- 
- **Escuchándome**
  - **¿Qué me dice mi cuerpo?**
  - **Escuchando mi cuerpo yo necesito...**
  - **Yo para sentirme bien necesito...**
  - **En mis actividades diarias yo necesito...**
  - **De mí misma yo necesito...**
  - **De otras personas yo necesito...**

**EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):**

Encuestas a pasar.

### D3) Taller de la caja mágica

#### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>La caja mágica</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

#### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

La importancia de uno mismo.

#### 3.-OBJETIVOS:

Fomentar la autoafirmación, valorarse y darse prioridad.

#### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Bolígrafos, tarjetas, una caja, un espejo y un espacio paralelo que no sea visible para las participantes.

#### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Las participantes no deben conocer el contenido de este ejercicio a priori. Preparar previamente la caja con el espejo en una sala o espacio en donde no sea visto por las participantes.

La modalidad sería individual y grupal y la dinámica sería:

Se puede pedir a las participantes que respondan directamente la pregunta o hacer un ejercicio de relajación previamente, y al final del mismo se le pide a las participantes que piensen:

1. ¿QUIÉN HA SIDO O ES LA PERSONA MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA?
2. Posteriormente las participantes escribirán la respuesta en una tarjeta, sin que sea vista por las demás.
3. La facilitadora señalará a las participantes, que en la otra habitación hay una caja "mágica" que tiene el poder de adivinar sus respuestas.
4. Cada participante irá pasando por turno, para ver la respuesta en la Caja mágica y ver su reflejo en el espejo.
5. A medida que las participantes vuelven a la sala donde esperan las demás compañeras se les indica que no revelen nada de lo sucedido.

- 
6. Se reflexiona en el grupo que ha significado para cada una este "juego", y qué conclusiones podemos sacar

**EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):**

Encuestas a pasar.

## E) TALLER DE EMPODERAMIENTO

### E1) Taller de ver la realidad

#### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Ver la realidad</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>45 minutos</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

#### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

La amplitud de la realidad.

#### 3.-OBJETIVOS:

Darnos cuenta de que la realidad es más amplia de lo que podemos percibir a primera vista.

#### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Objetos de diferentes tipos, papel, bolígrafo, tela o tapiz.

#### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Esta dinámica requiere de un espacio diferenciado para colocar los materiales sin la presencia de las participantes. Cada mujer puede hacer una lectura diferente de lo que está observando. La facilitadora enfatizará al final de la dinámica, que una misma realidad puede ser percibida de diferentes formas, e incluso que la interpretación de la misma puede ser muy diferente dependiendo de la persona que la observe, pero que, en cualquier caso, todas las lecturas que se hagan del ejercicio son válidas.

La modalidad es grupal y la dinámica sería:

1. Disponer un círculo de sillas, en el centro de este colocar un póster o imagen de mujer dada la vuelta, de tal forma que no se vea. A continuación, se colocarán encima una serie de objetos diferentes (relacionados o no con las mujeres como por ejemplo libros, material de oficina, utensilios de cocina, herramientas, etc.), dispuestos de forma que no se puedan observar todos desde el mismo ángulo. Finalmente debemos cubrir con una tela los objetos con el fin de que las mujeres no los vean antes de estar cada una sentada en su silla.

2. Las participantes entran en el aula y se sientan en las sillas preparadas anteriormente.
3. Cuando todas estén sentadas se darán las siguientes indicaciones:
  - ✓ No comentar con la compañera lo que están observando.
  - ✓ No moverse en el asiento.
4. La dinamizadora descubrirá los objetos tapados e indicará al grupo que deben observar lo que tienen delante y escribir en el papel los objetos que puedan ver desde su posición.
5. Dejará 5 minutos para que las mujeres hagan una lista de lo que ven.
6. Las participantes ponen en común lo observado.
7. La dinamizadora irá tomando nota de los objetos que no se repiten y los irá mostrando a las que no los veían.
8. La facilitadora al finalizar la puesta en común levantará el póster y lo enseñará a todo el grupo, mostrando que aunque hay cosas que en la realidad parecen de una forma puede que sean más complejas de lo que a simple vista se nos presentan. Además, nuestra visión estará influida por distintas circunstancias, como nuestra posición, conocimiento, etc.
9. La dinamizadora preguntará a las participantes del grupo sobre las conclusiones que pueden sacar de este ejercicio.

**EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):**

Encuestas a pasar.



## E2) Taller de "La fábula del aguilucho"

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>La fábula del aguilucho</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

Las adversidades y la actitud ante las mismas.

### 3.-OBJETIVOS:

Darnos cuenta de la importancia de asumir una actitud positiva de aprendizaje frente a las adversidades.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

El cuento del "Aguilucho".

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Todo lo que sucede en nuestra realidad no es producto de la suerte, el fatalismo o la casualidad. Si profundizamos en lo que nos sucede en nuestras vidas, podemos encontrar la causa o motivo que está detrás y aprenderemos de la experiencia vivida.

La modalidad sería grupal y la dinámica sería:

1. Leer o contar el cuento
2. Dividir el grupo en subgrupos.
3. Responderán a las siguientes preguntas:
  - a. ¿Qué te ha parecido el cuento?
  - b. ¿Te has sentido identificada con el aguilucho, en alguna parte del cuento?
  - c. ¿Quiénes son tus apoyos en la vida, que como la naturista nos pueden ayudar?
  - d. ¿Podemos buscar alguna situación en la vida, en la que nos animemos a dar el paso, aunque no esté cerca ninguna naturista?

## LA FÁBULA DEL AGUILUCHO

Érase una vez un granjero que, mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho malherido. Se lo llevó a su casa, lo curó y lo puso en su corral, donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a comportarse como estos.

Un día, una mujer naturista que pasaba por allí le preguntó al granjero:

-¿Por qué este águila, el rey de todas las aves y pájaros, permanece encerrado en el corral con los pollos?

El granjero contestó:

Me lo encontré malherido en el bosque, y como le he dado la misma comida que a los pollos y le he enseñado a ser como un pollo, no ha aprendido a volar. Se comporta como los pollos y, por lo tanto, ya no es un águila.

La naturista dijo:El tuyo me parece un bello gesto, haberle recogido y haberle curado y cuidado. Además, le has dado la oportunidad de sobrevivir y les has proporcionado la compañía y el calor de los pollos de tu corral. Sin embargo, tiene corazón de águila y con toda seguridad se le puede enseñar a volar. ¿Qué te parece si lo ponemos en situación de hacerlo?

No entiendo lo que me dices. Si hubiera querido volar, lo hubiese hecho. Yo no se lo he impedido. Es verdad, tú no se lo has impedido, pero como tú bien decías antes, como le enseñaste a comportarse como los pollos, por eso no vuela. ¿Y si le enseñáramos a volar como las águilas? ¿Por qué insistes tanto? Mira, se comporta como los pollos y ya no es un águila, qué le vamos a hacer. Hay cosas que no se pueden cambiar.

Es verdad que en estos últimos meses se está comportando como los pollos. Pero tengo la impresión de que te fijas demasiado en sus dificultades para volar. ¿Qué te parece si nos fijamos ahora en su corazón de águila y en sus posibilidades de volar?

Tengo mis dudas, porque ¿qué es lo que cambia si en lugar de pensar en las dificultades pensamos en las posibilidades?

Me parece una buena pregunta la que me haces. Si pensamos en las dificultades, es más probable que nos conformemos con su comportamiento actual. Pero ¿no crees que si pensamos en las posibilidades de volar esto nos invita a darle oportunidades y a probar si estas posibilidades se hacen efectivas?

Es posible.

¿Qué te parece si probamos?

Probemos. Animada, la naturista al día siguiente sacó al aguilucho del corral, lo cogió suavemente en brazos y lo llevó hasta una loma cercana.

Le dijo:

---

Tú perteneces al cielo, no a la tierra. Abre tus alas y vuela. Puedes hacerlo. Estas palabras persuasivas no convencieron al aguilucho. Estaba confuso y al ver desde la loma a los pollos comiendo, se fue dando saltos a reunirse con ellos. Creyó que había perdido su capacidad de volar y tuvo miedo.

Sin desanimarse, al día siguiente la naturista llevó al aguilucho al tejado de la granja y le animó diciendo:

Eres un águila. Abre las alas y vuela. Puedes hacerlo. El aguilucho tuvo miedo de nuevo de sí mismo y de todo lo que le rodeaba. Nunca lo había contemplado desde aquella altura. Temblando, miró a la naturista y saltó una vez más hacia el corral.

Muy temprano al día siguiente la naturista llevó al aguilucho a una elevada montaña. Una vez allí le animó diciendo:

Eres un águila, abre las alas y vuela. El aguilucho miró fijamente los ojos de la naturista. Ésta, impresionada por aquella mirada, le dijo en voz baja y suavemente:  
No me sorprende que tengas miedo. Es normal que lo tengas. Pero ya verás como vale la pena intentarlo. Podrás recorrer distancias enormes, jugar con el viento y conocer otros corazones de águila. Además, estos días pasados, cuando saltabas pudiste comprobar qué fuerza tienen tus alas.

El aguilucho miró alrededor, abajo hacia el corral, y arriba, hacia el cielo.

Entonces, la naturalista lo levantó hacia el sol y lo acarició suavemente. El aguilucho abrió lentamente las alas y finalmente con un grito triunfante, voló alejándose del suelo. Había recuperado por fin sus posibilidades.

## F) TALLER DE ASERTIVIDAD

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de Asertividad</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)

Se explicará la importancia de la asertividad y se pondrán ejemplos de la vida diaria, situaciones comprometidas para observar y comprender cómo resolver de la forma asertiva.

**3.-OBJETIVOS:** Aprender habilidades para relacionarse con los demás, promover la capacidad para resolver los conflictos de la vida diaria, fomentar la creatividad, mejorar la comunicación verbal y no verbal, aprender a respetar los derechos personales como los de los otros.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

Material preparado (plantillas plastificadas con emociones + ejemplos de situaciones +explicación de la asertividad).

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)

En primer lugar vamos a hablar de que significa asertividad (vamos a darle margen para que contesten las participantes del taller), en que situaciones en su vida diaria han podido comprobar que son asertivas y que otras hemos sido agresivas o pasivas.

Les vamos a dar diferentes situaciones y roles en las plantillas. Se colocarán en pareja y cada una tendrá un rol.

Situaciones:

- Mi amiga me llama y me dice que quiere ir al cine. Yo me encuentro cansada y no quiero ir.
- Mi hermano me llama para comprar un regalo a mi madre. El regalo es algo caro para mi economía.
- Mi jefe del trabajo me pide que vaya a trabajar el viernes. Yo tengo un viaje programado.

- Mi pareja propone un plan para la nochevieja. Mi madre me dice que no quiere que vaya, quiere que estemos juntas.
- Mi compañera de trabajo me pide que termine yo los objetivos de la semana. Tengo muchas cosas pendientes y no podré terminarlo todo.
- Mis padres quieren viajar juntos en familia este verano. Yo trabajo porque quiero ahorrar.
- Vas a una tienda a comprar un bolso y te cobran mal.
- Un amigo te pide unos apuntes, pero no quieres dejarlos porque siempre te los devuelve sucios.
- Acudes a un restaurante a comer. La copa esta sucia.

Le daremos a cada una ficha de emoción (asertivo, pasivo o agresivo). Tendrán que actuar según aparece en la emoción que le hemos dado. Cuando termine el rol play, haremos una puesta en común de la situación. Haremos las siguientes preguntas:

1. Describe de forma detallada qué ocurrió, cómo te sentiste y qué querías hacer tú.
2. ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué dijiste?
3. Las compañeras tienen que adivinar qué tipo de emoción mostró.
4. ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo imaginas que se sintió la otra persona?
5. ¿Lograste tu objetivo o sólo el del otro? ¿Llegasteis a un objetivo común?
6. ¿Qué otras alternativas tenías? ¿Qué consecuencias conlleva cada alternativa?

Al finalizar la práctica, se realiza una puesta en común, y se explica cada una de forma voluntaria su experiencia. Los demás pueden opinar o preguntar en voz alta todo aquello que les sugería el ejercicio, siempre manteniendo una postura de respeto hacia su compañero o compañera.

Una vez terminada la puesta en común, se comentará a modo de feedback cómo se habían sentido durante la actividad, qué les había parecido y finalmente nos despedimos cerrando la sesión.

## **EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)**

### **Encuentas a pasar**

## G) TALLER DE MINDFULNESS

### G1) Introducción a la meditación

#### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Introducción a la meditación</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora y 15 minutos</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

#### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

Introducción al mindfulness.

#### 3.-OBJETIVOS:

El objetivo de estos talleres es dotar de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena. Por otra parte, disminución de pensamientos dicotómicos y disminución de la preocupación por la imagen corporal, así como la mejora de la sintomatología. Además, también permite conocer mejor las sensaciones corporales, distinguiendo entre la sensación de hambre y la excitación emocional o por señales externas.

En este taller es que conozcan en qué consiste la práctica de mindfulness. Por otra parte conocer el nivel de ansiedad previo a la realización del programa de mindfulness y expresar experiencias o conocimientos sobre mindfulness.

#### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Escala de estrés percibido. Esterillas de yoga, música relajante, ropa y calzado cómodo.

#### 5.DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

En este taller se hará una presentación de los participantes; se expondrán los objetivos, así como los contenidos; un entrenamiento en respiración; y también contarán sus experiencias previas y sus expectativas.

#### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):

Encuestas a pasar. Se pasará la escala de estrés percibido en este taller y en el último que se realice de mindfulness para evaluar un posible cambio en la ansiedad.

## G2) La meditación guiada

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>La meditación guiada</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

Empezar la meditación.

### 3.-OBJETIVOS:

El objetivo de estos talleres es dotar de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena. Por otra parte, disminución de pensamientos dicotómicos y disminución de la preocupación por la imagen corporal, así como la mejora de la sintomatología. Además, también permite conocer mejor las sensaciones corporales, distinguiendo entre la sensación de hambre y la excitación emocional o por señales externas.

En este taller es que conozcan cuáles son los beneficios de la práctica de mindfulness. Que centren la atención en el momento presente y llegar a ser uno mismo.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Esterillas de yoga, música relajante, ropa y calzado cómodo.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

En este taller se expondrán los beneficios del mindfulness; se hará entrenamiento en respiración y meditación guiada y se expondrán sus sensaciones y emociones.

### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):

Encuestas a pasar. Se pasará la escala de estrés percibido en este taller y en el último que se realice de mindfulness para evaluar un posible cambio en la ansiedad.

G3) ¿Cómo soy? ¿Cómo me ven?

**1.- PRESENTACIÓN INICIAL**

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>¿Cómo soy? ¿Cómo me ven?</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

**2.-TEMA (resumen del contenido del taller):**

El autoconocimiento.

**3.-OBJETIVOS:**

El objetivo de estos talleres es dotar de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena. Por otra parte, disminución de pensamientos dicotómicos y disminución de la preocupación por la imagen corporal, así como la mejora de la sintomatología. Además, también permite conocer mejor las sensaciones corporales, distinguiendo entre la sensación de hambre y la excitación emocional o por señales externas.

En este taller es que mida las emociones del individuo en cuanto a su familia, relaciones interpersonales y autoconcepto.

**4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):**

Test de frases incompletas de Sacks. Esterillas de yoga, música relajante, ropa y calzado cómodo.

**5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):**

En este taller se hará técnica de respiración; se rellenará el cuestionario de frases incompletas y se hará una dinámica grupal en base a "cómo soy" y "cómo me ven".

**6.-EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):**

Encuestas a pasar. Se pasará la escala de estrés percibido en este taller y en el último que se realice de mindfulness para evaluar un posible cambio en la ansiedad.



#### G4) Observación consciente

##### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Observación consciente</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

##### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

Meditación a través de la observación.

##### 3.-OBJETIVOS:

El objetivo de estos talleres es dotar de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena. Por otra parte, disminución de pensamientos dicotómicos y disminución de la preocupación por la imagen corporal, así como la mejora de la sintomatología. Además, también permite conocer mejor las sensaciones corporales, distinguiendo entre la sensación de hambre y la excitación emocional o por señales externas.

En este taller es que aprendan las recomendaciones básicas para la práctica de mindfulness. Que descubran los pensamientos erróneos y cómo vencerlos. Que trabajen los aspectos tratados sobre la autoestima de forma práctica Que conozcan el grado de aceptación corporal y de sus partes.

##### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Hoja de recomendaciones. Hoja de los 10 mecanismos para crear pensamientos erróneos. Esterillas de yoga, música relajante, ropa y calzado cómodo.

##### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

En este taller se les darán recomendaciones en cuanto a la práctica de mindfulness; se hará técnica de respiración; una técnica de observación y una dinámica grupal.

##### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):

Encuestas a pasar. Se pasará la escala de estrés percibido en este taller y en el último que se realice de mindfulness para evaluar un posible cambio en la ansiedad.

## G5) Quiere-te

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Quiére (te)</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

La autoestima.

### 3.-OBJETIVOS:

El objetivo de estos talleres es dotar de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena. Por otra parte, disminución de pensamientos dicotómicos y disminución de la preocupación por la imagen corporal, así como la mejora de la sintomatología. Además, también permite conocer mejor las sensaciones corporales, distinguiendo entre la sensación de hambre y la excitación emocional o por señales externas.

En este taller es que trabajen los aspectos tratados sobre la autoestima de forma práctica. Que conozcan el grado de aceptación corporal y de sus partes.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Esterillas de yoga, música relajante, ropa y calzado cómodo.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Se expondrá teoría acerca de la autoestima; se hará técnica de respiración y se hará un ejercicio en relación con la autoestima.

### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):

Encuestas a pasar. Se pasará la escala de estrés percibido en este taller y en el último que se realice de mindfulness para evaluar un posible cambio en la ansiedad.

## G6) Vamos a evaluarnos

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Vamos a evaluarnos</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

Evaluación.

### 3.-OBJETIVOS:

El objetivo de estos talleres es dotar de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos para poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena. Por otra parte, disminución de pensamientos dicotómicos y disminución de la preocupación por la imagen corporal, así como la mejora de la sintomatología. Además, también permite conocer mejor las sensaciones corporales, distinguiendo entre la sensación de hambre y la excitación emocional o por señales externas.

En este taller es que evalúen de forma global el programa de mindfulness y su nivel de observación, descripción, ausencia de juicio, actuar con conciencia y ausencia de reactividad.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Escala de estrés percibido. Cuestionario Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Hoja de evaluación final del programa. Esterillas de yoga, música relajante, ropa y calzado cómodo.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Se hará técnica de respiración y se pasarán tests.

### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):

Encuestas a pasar. Se pasará la escala de estrés percibido en este taller y en el último que se realice de mindfulness para evaluar un posible cambio en la ansiedad. El cuestionario FFMQ les servirá para ver cómo les ha influido el programa en una serie de aspectos. Se evaluará el programa con una hoja de evaluación final.

## H) TALLER DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	Taller de resolución de problemas
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	Según calendario mensual
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	30 minutos
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	Pacientes dentro de los criterios de inclusión
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	Sala de comedor de la UTA

### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

El manejo de los problemas.

### 3.-OBJETIVOS:

Exponer distintos problemas de forma anónima y encontrar una solución de forma grupal. El principal objetivo de este taller es llegar a la conclusión de que todos los problemas tienen solución y que, si tú no encuentras respuesta, es importante buscar ayuda en otras personas.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

Una caja vacía, hojas en blanco y lápices.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Colocaremos las sillas formando un semicírculo, de este modo facilitaremos el contacto visual entre los distintos participantes sin ser necesaria una distribución concreta.

A cada uno de los participantes se les entregará una hoja y un lápiz, donde tendrán que escribir un problema que les cueste solucionar o para el cual no encuentran solución. Una vez escrito, siendo este mensaje anónimo, se doblará e introducirá en la caja.

Una vez estén todos los mensajes dentro de la caja, estos serán mezclados por el mediador y será entonces cuando cada participante coja una hoja al azar. Todos deberán tener un papel con un problema a resolver. El mediador irá dando la palabra para que se lea en voz alta el problema (No se pasará a leer otro hasta que se haya resuelto de forma grupal el anterior). Una vez leído, se deberán exponer distintas soluciones para solventar este conflicto. La finalidad de este taller es encontrar una o varias soluciones a cada problema expuesto entre todos los participantes del grupo.

---

Esto se hará repetidamente hasta que todos los problemas se hayan expuesto grupalmente y solucionado entre todos.

Para finalizar el taller, se comentará si les ha servido de ayuda y si finalmente han podido resolver su problema con la ayuda del grupo.

**EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):**  
Encuestas a pasar.

## I) GRUPO DE BUENOS DÍAS

### I1) Taller de grupo de buenos días lunes

#### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Grupo de buenos días lunes</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>30 minutos</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

#### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

El abordaje de la semana.

#### 3.-OBJETIVOS:

Fomentar la vinculación. Reforzar las conductas deseadas (puntualidad, autocuidado...). Observar emociones. Planificar nuestros objetivos semanales. Fomentar la conciencia grupal. Compartir pensamientos y emociones aparecidos durante el fin de semana. Planificar nuestros objetivos semanales.

#### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

No necesitamos ningún material para el grupo.

#### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

Nos colocaremos alrededor de la mesa.

La dinámica del taller sería:

- 1.Ronda de presentación
- 2.Valoración del estado emocional durante lo ocurrido en días anteriores
- 3.Planificación de objetivos semanales
- 4.Frase motivacional

#### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):

Encuestas a pasar.

## I2) Taller de grupo de buenos días viernes

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Grupo de buenos días viernes</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>30 minutos</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA (resumen del contenido del taller):

El abordaje de la semana.

### 3.-OBJETIVOS:

Fomentar la vinculación. Reforzar las conductas deseadas (puntualidad, autocuidado...). Observar emociones. Planificar nuestros objetivos semanales. Fomentar la conciencia grupal. Planificar nuestros objetivos del fin de semana. Prever posibles situaciones de riesgo y prepararlas antes de que ocurran.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos):

No necesitamos ningún material para el grupo.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller):

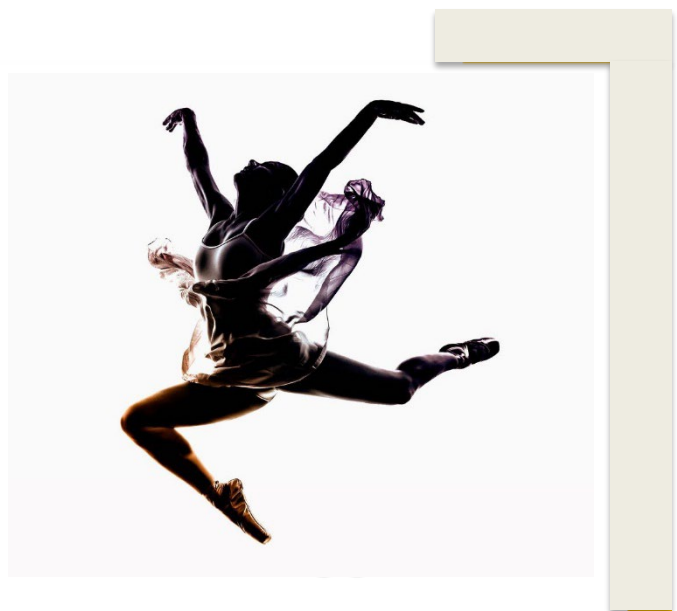
Nos colocaremos alrededor de la mesa.

La dinámica del taller sería:

- 1.Ronda de presentación
- 2.Valoración del estado emocional durante lo ocurrido en días anteriores
- 3.Planificación de objetivos semanales
- 4.Frase motivacional

### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar):

Encuestas a pasar.



# TERAPIA CORPORAL



## 2.A YOGA

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>YOGA</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>30min a 1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor UTA</b>

### 2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)

La realización de yoga se ha visto que es efectivo para reducir el estrés, realizando ejercicios de relajación para aliviar los dolores, aumentar la flexibilidad, fortalecer los músculos y mejorar la respiración. También se pretende reforzar el sistema inmune y equilibrar el sistema nervioso. Por ello se pretende a través de sesiones de yoga guiado proporcionar a las pacientes ingresadas en la unidad que se beneficien de estas sesiones.

### 3.-OBJETIVOS:

Como principal objetivo se pretende reducir el estrés, realizando ejercicios de relajación para aliviar los dolores, aumentar la flexibilidad, fortalecer los músculos y mejorar la respiración. También se pretende reforzar el sistema inmune y equilibrar el sistema nervioso.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

Música relajante, esterilla de yoga, ropa y calzado cómodo

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)

Se colocarán las esterillas de forma que haya espacio suficiente entre cada una de ellas. Se pondrá música relajante y se procederá a realizar los ejercicios propuestos por la persona encargada de impartir la clase de yoga. Comenzarán sentadas en una postura sencilla, seguido de la realización de distintas técnicas de respiración (Duración 3 o 5 min). Mediante estos ejercicios se pretende conectar la mente con el cuerpo. Los próximos 20 o 30 min se destinarán a estiramientos. Se dedicarán 5 min a realizar ejercicios de meditación, combinado con las distintas técnicas de respiración practicadas anteriormente. Para terminar adoptarán una postura cómoda, sentada o tumbada con las palmas de las manos hacia arriba, esto último durará 3-5 min.

### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)

Encuestas a pasar.

## 2.B) TALLER DE INTERPRETACIÓN CORPORAL

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

NOMBRE DEL TALLER	INTERPRETACIÓN CORPORAL
FECHA DE REALIZACIÓN	Según calendario mensual
HORARIO (DURACIÓN)	1-2 horas
Nº DE PARTICIPANTES	Pacientes dentro de criterios de inclusión
LUGAR DE REALIZACIÓN	Sala de comedor de la UTA

### 2.- TEMA: (resumen del contenido del taller)

A través de la realización de interpretaciones mudas se pretende fomentar la interpretación corporal y la relación entre los componentes del grupo de una manera lúdica.

### 3.- OBJETIVOS:

Ayudar a perder el miedo escénico, reducir el estrés y relajar el cuerpo.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

Una caja pequeña vacía, papel en blanco y bolígrafos.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)

Todos los participantes escribirán una nota redactando una situación concreta. Todos los papeles se introducirán en la caja (Cada uno de ellos es anónimo), se mezclarán y se irá sacando un papel al azar (Se saca un papel cada vez que se termina una interpretación, con la idea de que todos los participantes interpreten una situación distinta). El participante que escoja el papel deberá representar la escena sin poder hablar, de tal modo que el resto de los participantes deberán adivinar qué es lo escrito en el papel.

### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)

Encuestas a pasar.

## 2.C) TALLER DE EXPRESIÓN CORPORAL

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1-2 horas</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)

Se pretende enseñar técnicas para canalizar las emociones provocadas por situaciones de estrés, que han sido afrontadas hasta el momento de una manera desadaptada. Entrenar y fomentar la práctica de las técnicas de relajación. Se les enseña una nueva técnica que les permita canalizar emociones provocadas por situaciones estresantes, afrontadas, hasta el momento, de una manera desadaptativa.

### 3.-OBJETIVOS:

Relajar los músculos y la mente, reduciendo el estrés. Entrenar y fomentar la práctica de las técnicas de relajación.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

Esterillas de yoga, música relajante, ropa y calzado cómodo y un texto en el cual esté redactado paso a paso el transcurso de una determinada situación.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)

Uno de los participantes narrará una situación concreta y todos y cada uno de los participantes deberán interpretar libremente lo que se vaya narrando, todo con la ayuda de música relajante. Por ejemplo, se irá describiendo como una semilla se convierte en flor. "Soy una semilla pequeña y redonda, me siento atrapada y casi no puedo moverme. Lentamente noto como los rayos de sol penetran en mí y esto me ayuda a relajarme. Las gotas de agua van reblandeciendo mi coraza y presiento que voy a liberarme. Noto como van saliendo las raíces (Pueden pasar de estar en el suelo sentadas a levantarse), puedo extender mis ramas, me siento libre, noto el viento que me ayuda a moverme y a estirarme".

### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)

Encuestas a pasar

## 2.D) TALLER DE BIODANZA

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>BIODANZA</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)

La biodanza es un sistema de integración humana a través de la música, que agrupa técnicas y ejercicios en combinación con la música, con el fin de fomentar lo espontáneo y lo instintivo

### 3.-OBJETIVOS:

Elevar la salud física, emocional y mental, fortalecer la confianza en uno mismo, superar la timidez, mejorar la autoestima, prevenir y reducir los niveles de estrés, cultivar las relaciones humanas y elevar el estado de ánimo de los participantes.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

Música, ropa y calzado cómoda

### 5.- DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)

Se despejará la sala donde se vayan a realizar los ejercicios. Creando un ambiente acogedor y acondicionando la sala de tal modo que no haga ni frío ni calor. Se despejará la sala para que no dificulte la actividad dejando esta libre de mesas, sillas y armarios... Los participantes se colocarán en filas de 2 o tres participantes de modo que haya espacio suficiente entre cada uno de estos para llevar a cabo los ejercicios.

#### **Dinámica del taller:** (Ejemplo)

La primera y la última parte de ésta, tiene prácticamente la misma estructura, comenzando con el **Relato de Vivencia (1)**, cuya duración aproximada es de media hora. Luego nos disponemos a bailar y comenzamos con una **Ronda de Bienvenida -Ronda de Inicio (2)**

El segundo ejercicio consiste en **Caminar**, lo que nos ayuda a entrar en la integración de todo nuestro ser a través de un andar sinérgico, es decir alternando brazos y piernas (**Caminar de a 2, Caminar con Motivación Afectiva, Caminar Alegre, etc.**)

En la parte central de la clase realizamos ejercicios específicos que vamos trabajando indistintamente sesión a sesión, en los cuales podemos abordar la vitalidad (**Danzas Rítmicas**), las tensiones (**Segmentario de Cuello, de Hombros, de Pecho y Brazos, etc.**), conectarnos con nuestra energía lúdica a través del juego (**Juego de Palmas, etc...**)

Finalizamos la clase con una **Ronda de Celebración y Despedida (3)**.

### RELATO DE VIVENCIA(1)

*Escuchando con amorosidad, con atención, con empatía el relato de nuestros compañeros. En este espacio los asistentes hablan de sí mismos, de lo que les produjeron las vivencias de la sesión anterior, con una palabra emocionada, de corazón sin hacer un análisis de lo ocurrido. La propuesta es referirse exclusivamente a las vivencias personales, sin hablar de los otros. Como profesores, tampoco hacemos interpretaciones sobre vivencia de un (a) alumno (a) que ha tenido la oportunidad de abrir su corazón en este espacio... que es un espacio sagrado.*

### RONDA DE INICIO (2)

*Comenzando con nuestra ceremonia: la ronda Todos somos iguales, no hay jerarquías, nadie es más que otro... En la ronda de inicio los alumnos se saludan, se conectan, entran en movimiento y en la musicalidad. El círculo de la ronda representa un útero contenedor en donde las personas pueden entregarse y expresar sus emociones. El útero es la energía yin, receptiva, que nos da confianza, en donde los egos pierden protagonismo. Ya no es el alumno(a) o el profesor(a), sino que somos nosotros. Y vamos demostrando nuestra **Expresividad**, a través del siguiente ejercicio de integración afectivo-motora:*

- *DAR O RECIBIR UNA FLOR: Tomo una flor donde quiera que esté... Tomo una flor desde mi jardín*
- *ENCUENTRO CON ABRAZO: Te vas acercando a un compañero(a) para dar y recibir un abrazo. Tómate todo el tiempo necesario para dar y recibir ese abrazo. Nos despedimos y buscamos nuevos abrazos.*

### RONDA FINAL DE CELEBRACIÓN Y DESPEDIDA (3)

*Celebrando el tiempo compartido, los vínculos creados, las miradas cruzadas, las manos entrelazadas...*

*Profundos secretos guarda una ronda final en Biodanza. La catarsis del grupo llega a su fin. Experiencias únicas e irrepetibles quedan fundidas en las almas de los biodanzantes. Para ellos la vida sigue siendo un camino de positivos cambios, tendientes a crecer como seres humanos en el amor a uno mismo y al Universo todo...*

### **EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)**

Encuestas a pasar

## 2. E) TALLER DE RISOTERAPIA

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de risoterapia</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>30 min</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)

El sentido del humor nos ayuda a comprender el mundo que nos rodea. Nos hace ver la realidad desde diferentes puntos de vista. Permite contemplar y entender la existencia desde nuevas claves. Realizaremos una serie de ejercicios de rápida comprensión para aliviar tensiones en el grupo, momentos de ansiedad o mala comunicación.

### 3.-OBJETIVOS

Afrontar la ansiedad, mejorando algunos síntomas relacionados , así como aumentar la relajación y la respiración.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

No se precisa recurso material.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)

Realizaremos una rueda para ver las caras y expresiones. Explicaremos cada una de las actividades.

- **◆ PRONUNCIAR SÓLO LAS VOCALES DEL NOMBRE:** en rueda, cada uno dice su nombre (y apellidos) pronunciando sólo las vocales.
- **◆ PRONUNCIAR SÓLO LAS CONSONANTES DEL NOMBRE:** en rueda, cada uno dice su nombre (y apellidos) pronunciando sólo las consonantes.
- **◆ DECIR SÓLO LA PRIMERA SÍLABA DEL NOMBRE Y DE LOS APELLIDOS:** en rueda, cada uno dice sólo la primera sílaba de su nombre y de sus apellidos obteniendo de esta manera un "nombre" particular.
- **◆ DECIR NOMBRE SIN MOSTRAR LOS DIENTES:** en rueda, cada uno dice su nombre tapando los dientes con los labios.
- **◆ DECIR NOMBRE CANTANDO:** en rueda, cada uno dice su nombre cantándolo en tono de ópera, rock o cualquier otra entonación que dé juego.
  - **JUEGO DE ANDAR:** Andaremos por la sala y cuando el dinamizador diga una expresión hay que saludar a los compañeros de manera:

- CANSADO/ALEGRE /MUJ ALEGRE /DESPISTADO /SEGURO /INSEGURO /JOROBADO/ BAILARINA /MEÁNDOSE /COJO/ BORRACHO/CÁMARA LENTA/RÁPIDA
- **◆** DECIR NOMBRE MÁS "KI": en rueda, cada uno dice su nombre y tras ello grita un ki.
- **◆** SALUDOS CON PARTES DEL CUERPO: saludar con la parte del cuerpo que el dinamizador indique: Un dedo / toda la mano / dedos de los pies / una rodilla / dos rodillas / un hombro / codos / nalgas / espalda / oreja
- **◆** HABLAR CON UNA MISMA VOCAL: en rueda sentados, ir atribuyendo a cada participante una vocal empezando por la a hasta la u, repitiendo las veces que haga falta hasta que todos tengan su vocal. Empezando por ejemplo por la primera persona de la derecha, decirle que explique lo que ha desayunado utilizando como única vocal la que le ha tocado. Ej.: "Ha dasayanada ana tastada can marmalada y mantacalla y an café can lacha". Continúa la siguiente persona con la e y así hasta hablar cada uno.
- **◆** HACER LO QUE DIGO, NO LO QUE HAGO: en rueda, el facilitador dice a los participantes que hagan algo mientras él hace algo distinto, por ejemplo dice "tocarse la barriga" mientras él se toca la cabeza. Quien haga lo mismo que el facilitador en lugar de hacer lo que ha dicho, sale al centro y sigue el juego.
- **◆** HACER LO QUE HAGO, NO LO QUE DIGO es la siguiente parte: trata de la misma dinámica que la anterior, siguiendo esta nueva consigna. Es un buen juego de atención y sirve para constatar la dificultad -especialmente para los niños- de seguir un modelo que dice o hace algo diferente de lo que pide.

## **EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)**

Pasar encuesta

## 2.F) TALLER DE LOS SENTIDOS

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>TALLER DE LOS SENTIDOS</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora y media aproximadamente</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala de comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)

Los sentidos nos ayudan a comprender nuestro entorno y toda la información nos llega a través de ellos ,por lo que crear un ambiente de estímulos es acercarnos más a lo que percibimos del exterior.El taller de los sentidos es una forma de estimular el pensamiento lógico mediante una actividad para conectar con tu cuerpo.

**3.- OBJETIVOS:** Descubrir los sentidos y estimularlos. Reconocer texturas y olores. Mejorar las capacidades sensoriales con el fin de fomentar el desarrollo cognitivo.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

- Vendas para los ojos (se puede utilizar una entremetida o una venda).
- Cajas para colocar los objetos
- Tacto: cartulinas, fieltro, arenilla,
- Oído: Poner diferentes músicas de entornos como pájaros, bosques,
- Gusto: sal, agua, limón o vinagre, pimienta. No poner alimentos o azúcar.
- Olor: Café ,algún ambientador, gel de manos, limón, alguna fruta.

Son ejemplos, pero pueden ser más objetos.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)

Previamente preparamos el material dentro de unas cajas o recipientes. Colocamos las vendas a las pacientes y las sentamos en círculo.No podran decir nada, solo sentir cada objeto.Lo pasaremos para que todas oigan, toquen, escuchen, huelan o saboreen los objetos.Al terminar un objeto cada una describirá lo que ha sentido y adivinará y expondrá que objeto piensa que es.

Al finalizar destacar lo importante de sentir.

### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)

#### Pasar encuestas





# TALLERES EDUCATIVOS

### **3.A) TALLER DE LECTURA Y DEBATE DE ARTÍCULOS PERIÓDICOS**

#### **1.-PRESENTACIÓN INICIAL**

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de lectura y debate de artículos periódicos</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

#### **2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)**

Exponer los distintos puntos de vista que se tienen sobre ciertos temas de actualidad, mediante la lectura de artículos de distintos periódicos.

#### **3.-OBJETIVOS**

Se pretende analizar y comprender cómo funciona la publicidad, para fomentar el espíritu crítico hacia los mensajes de los medios de comunicación.

#### **4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)**

Periódicos actuales

#### **5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)**

Se harán dos grupos, de tal modo que cada grupo defienda su opinión. Por una lado uno de los grupos observa la veracidad de la noticia y por otro, contrarrestan dicha información dando argumentos de porque no están de acuerdo con lo que intenta transmitir la noticia.

Entre los distintos participantes del taller se leerá la o las noticias, de tal manera que todos estén al corriente de que trata dicha noticia. Una vez leída se harán dos grupos, los que coinciden con aquello que defiende la noticia a un lado y a otro los que por el contrario no estén de acuerdo. Una vez hecho esto, se iniciará un debate para que cada grupo exponga sus argumentos y sus opiniones sobre la noticia.

#### **EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)**

Encuestas a pasar.

### **3.B) TALLER DE VISIÓN E INTERPRETACIÓN DE PELÍCULAS**

#### **1.-PRESENTACIÓN INICIAL**

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de visión e interpretación de películas</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>15 minutos más el tiempo que dure la película</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

#### **2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)**

Se trata de un taller en el que se verán películas para poder ser comentadas posteriormente y hacer una puesta en común.

#### **3.-OBJETIVOS:**

Fomentar la creatividad e imaginación, así como poner a prueba el grado de atención de los distintos participantes.

#### **4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)**

Películas y TV o proyector.

#### **5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)**

Se colocarán las sillas orientadas hacia la pantalla y organizadas de tal forma que todos puedan ver la película sin dificultades.

Se colocarán las sillas en hilera, acondicionando la sala de manera que la pantalla se visualice lo mejor posible. Se procederá a visualizar la película y 15/20 min antes de terminar, se parará la película y cada uno de los participantes buscará un final alternativo. Podrán decir como creen que terminará o decir cómo les gustaría que esta terminara. Para terminar, comentaremos la trama para ver el grado de atención que han tenido.

#### **EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)**

Encuestas a pasar.

### 3.C) TALLER DE LA VIDA DIARIA

**Objetivo:** Se trabajarán aspectos de hábitos de vida saludable. El objetivo es proporcionar información fiable sobre cada uno de los aspectos señalados, para desmitificar creencias.

#### 3.C1) Taller de cuidados en la vida diaria

##### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de cuidados en la vida diaria</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

##### 2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)

Se trabajará en el taller todo lo relacionado con los cuidados a uno mismo o autocuidados.

##### 3.-OBJETIVOS:

Desarrollar el mayor nivel de independencia posible en las actividades de autocuidado (alimentación, baño, aseo personal y vestido).

##### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

Proyector y ordenador para exponer diapositivas, papel y bolígrafos, pizarra.

##### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)

Se expondrán en power point, en papel o de forma hablada, qué son los autocuidados y por qué son importantes. El taller podrá ser dinámico para que los pacientes puedan aportar y resolver cualquier duda. También pueden tomar apuntes si quieren.

##### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)

Encuestas a pasar.

### 3.C2) Taller de actividades productivas

#### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de actividades productivas</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA.</b>

#### 2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)

Taller donde se trabajarán aspectos de autonomía en la vida.

#### 3.-OBJETIVOS:

Favorecer el desarrollo y las destrezas necesarias en base a la edad del menor y potenciar actitudes de responsabilidad y colaboración en el hogar como cuidado de la ropa, limpieza, manejo del dinero y actividades educativas y laborales.

#### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

Proyector y ordenador para exponer diapositivas, papel y bolígrafos, pizarra.

#### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)

Podrán distribuirse alrededor de la mesa o formando un círculo. Se expondrán en power point, en papel o de forma hablada, los contenidos del taller (manejo y autonomía en las actividades diarias). El taller podrá ser dinámico para que los pacientes puedan aportar y resolver cualquier duda. También pueden tomar apuntes si quieren.

#### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)

Encuestas a pasar.

### 3. C3) Taller de actividades de ocio y tiempo libre

#### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de actividades de ocio y tiempo libre</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

#### 2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)

Explicar la importancia de un ocio saludable y proporcionar un entorno favorecedor para su desarrollo.

#### 3.-OBJETIVOS:

La finalidad fundamental es que aprendan a identificar los beneficios / inconvenientes de la organización del ocio ; así como priorizar actividades e involucrarse en tareas de relación social y de ocio.

#### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

Proyector y ordenador para exponer diapositivas, papel y bolígrafos, pizarra.

#### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)

Podrán distribuirse alrededor de la mesa o formando un círculo. Se expondrán en power point, en papel o de forma hablada, los contenidos del taller (importancia de una buena organización y manejo del ocio). El taller podrá ser dinámico para que los pacientes puedan aportar y resolver cualquier duda. También pueden tomar apuntes si quieren.

#### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)

Encuestas a pasar.

### 3. C4) Taller de habilidades sociales.

#### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de habilidades sociales</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

#### 2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)

En este taller se expondrán qué son las habilidades sociales y los distintos aspectos de las mismas, enfocándose el taller en las habilidades de comunicación.

#### 3.-OBJETIVOS:

Aprender y entrenarse en el buen uso de habilidades de comunicación para mejorar las relaciones sociales.

#### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

Proyector y ordenador para exponer diapositivas, papel y bolígrafos, pizarra.

#### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)

Se distribuirán los participantes alrededor de una mesa o formando un círculo. Se expondrán en power point, en papel o de forma hablada, los aspectos que queremos destacar en el taller sobre las habilidades sociales. El taller podrá ser dinámico para que los pacientes puedan aportar y resolver cualquier duda. También pueden tomar apuntes si quieren.

#### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)

Encuestas a pasar.

**3.C5).-Taller de educación para la salud.**

**1.-PRESENTACIÓN INICIAL**

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de educación para la salud</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

**2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)**

Se trabajarán contenidos directamente relacionados con los TA como son: el estreñimiento crónico, alteraciones del sueño, dietas de adelgazamiento, vómitos autoinducidos, consumo de laxantes y diuréticos, etc.

**3.-OBJETIVOS:**

El objetivo es proporcionar información fiable sobre cada uno de los aspectos señalados anteriormente, para desmitificar creencias.

**4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)**

Proyector y ordenador para exponer diapositivas, papel y bolígrafos, pizarra.

**5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)**

Se distribuirán los participantes alrededor de una mesa o formando un círculo. Se expondrán en power point, en papel o de forma hablada, hábitos de vida saludable, así como aspectos mencionados anteriormente relacionados con el trastorno de la conducta alimentaria. El taller podrá ser dinámico para que los pacientes puedan aportar y resolver cualquier duda. También pueden tomar apuntes si quieren.

**EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)**

Encuestas a pasar.



### 3. C6).-Taller de higiene de sueño.

#### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de higiene de sueño</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>30 minutos</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

#### 2.-TEMA: (resumen del contenido del taller)

El insomnio y las pautas de higiene de sueño.

#### 3.-OBJETIVOS:

El objetivo es que las pacientes adquieran conocimientos sobre lo que es el insomnio y acerca de qué medidas pueden llevar a cabo para fomentar un buen descanso.

#### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

Proyector y ordenador para exponer diapositivas, papel y bolígrafos, pizarra.

#### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)

Se distribuirán los participantes alrededor de una mesa o formando un círculo. Se expondrán en power point, en papel o de forma hablada, hábitos de vida saludable, así como aspectos mencionados anteriormente relacionados con el trastorno de la conducta alimentaria. El taller podrá ser dinámico para que los pacientes puedan aportar y resolver cualquier duda. También pueden tomar apuntes si quieren.

El contenido del taller sería:

- ¿Por qué es necesario dormir?.
- ¿Qué es el insomnio?.
- ¿Qué tipos de insomnio hay?.
- Sugerencias para reflexionar sobre algunas creencias erróneas relacionadas con el insomnio.
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mi problema de insomnio?.

#### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)

Encuestas a pasar.

### **3 D) TALLER DE PRIMEROS AUXILIOS**

#### **1.-PRESENTACIÓN INICIAL**

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de primeros auxilios</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>2 horas</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

#### **2.-TEMA:**

Se trabajarán contenidos directamente relacionados con los primeros auxilios.

#### **3.-OBJETIVOS:**

Conocer la importancia de la promoción de la salud como medida preventiva. Adquirir nociones básicas sobre primeros auxilios.

#### **4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)**

Proyector y ordenador para exponer diapositivas, muñeco para realizar RCP.

Recursos humanos: Enfermera o auxiliar de enfermería que estén de turno y celador de planta.

#### **5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)**

Se distribuirán los participantes alrededor de una mesa o formando un círculo. Se expondrán en power point. Se explicarán los siguientes conceptos generales de primeros auxilios.

- a) ¿Qué son los primeros auxilios?
- b) PAS
- c) RCP, PLS y OVA
- d) Hemorragias, heridas, quemaduras, lipotimias y fracturas .

Durante la charla se indicará en qué momentos han podido pasar esas situaciones y como se resuelven. Al final de la charla se realizarán tres simulacros de algunos de los temas hablados en forma de rol-play.

#### **EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)**

Encuestas a pasar.

### 3 E) TALLER DE PROTOCOLO DE MESA

#### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de protocolo de mesa</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

#### 2.-TEMA:

En algunas ocasiones nos encontramos pacientes que no saben pelar la fruta o tienen ciertas costumbres derivadas de la enfermedad (restregar el tenedor por el plato para quitar el exceso de salsa u mover el plato para disminuir el aceite). Se trabajarán contenidos directamente relacionados con el protocolo de mesa. No se realiza el taller para juzgar su manera de comer, la idea es tener más información y mejorar algunas técnicas.

#### 3.-OBJETIVOS:

Conocer el protocolo durante las comidas con el objetivo de mejorar la relación con el espacio relacionado con la comida.

#### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

Proyector y ordenador para exponer diapositivas.

Recursos humanos: Enfermera o auxiliar de enfermería que estén de turno y celador de planta.

#### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER (Dinámica del taller)

Se distribuirán los participantes alrededor de una mesa o formando un círculo. Se expondrán en power point. Se explicarán los siguientes conceptos generales de protocolo de mesa.

1. Conceptos básicos del protocolo
2. Cubertería
3. Alimentos en la mesa
4. Normas de la UTA

Durante la charla se indicará en qué momentos han podido pasar esas situaciones y cómo se resuelven.

#### EVALUACIÓN DEL TALLER (encuesta, aspectos positivos y negativos del taller y áreas a mejorar)

Encuestas a pasar.



# ARTETERAPIA

## 4.A) TALLER DE SESIÓN DE FOTOGRAFÍA

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Sesión de fotografía</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA

Los jóvenes sienten atracción por las tecnologías y por las imágenes, para hacer una foto no hace falta más que pulsar un botón. Hablaremos de la emoción que quieren transmitir con la fotografía que han realizado.

### 3.-OBJETIVOS

Las fotografías nos posibilitan reflejar el cuerpo de una forma inmediata, facilitan la socialización porque se convierten en recuerdos después y fomentan la amistad además de trabajar las identidades personales.

### 4.- MATERIAL, EQUIPO NECESARIO.

Recurso material: Proyector y ordenador para exponer las fotografías realizadas, y cámara de fotos.  
Recursos humanos: Enfermera o TCAE como dinamizadoras del taller.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER

En primer lugar, se hará una sesión de presentación, les explicamos por qué hacemos estas prácticas con unos conceptos fundamentales a modo de psicoeducación.

A continuación, proponemos las características de las prácticas con el fin de adaptarlas al grupo. Explicamos en qué consiste cada ejercicio, así como las técnicas y materiales que utilizamos, adaptándonos siempre a las características del grupo y a la receptividad que van mostrando. Lo importante es el proceso creativo.

Dado que, en los TCA, se tolera mal la foto del cuerpo, la actividad se centrará en fotografiar cualquier objeto o algo importante para ellas dentro de la unidad, algo que quieran plasmar en un momento.

---

Al finalizar la práctica, se realiza una puesta en común, en la que cada asistente muestra voluntariamente su trabajo al resto y explicó su experiencia. Los demás pueden opinar o preguntar en voz alta todo aquello que les sugería el ejercicio, siempre manteniendo una postura de respeto hacia su compañero o compañera.

Una vez terminada la puesta en común, se comentará a modo de feedback cómo se habían sentido durante la actividad, qué les había parecido y finalmente nos despedimos cerrando la sesión.

### **EVALUACIÓN DEL TALLER**

Encuesta específica de arteterapia.

## 4.B) TALLER DE SESIÓN DE AUTORRETRATO

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Sesión de autorretrato</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA

La adolescencia representa un momento de cambio muy significativo en el que la construcción de la identidad personal constituye un tema clave.

### 3.-OBJETIVOS:

El trabajo con autorretratos permite ofrecerles la oportunidad de conocerse mejor a sí mismos/as.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO.

Recurso material: Rotuladores, lápices de grafito y de colores, ceras o pinturas de trazo seguro, cartulinas y folios.

Recursos humanos: Enfermera o TCAE como dinamizadoras del taller.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER

En primer lugar, se hará una sesión de presentación, les explicamos por qué hacemos estas prácticas con unos conceptos fundamentales a modo de psicoeducación.

A continuación, proponemos las características de las prácticas con el fin de adaptarlas al grupo. Explicamos en qué consiste cada ejercicio, así como las técnicas y materiales que utilizamos, adaptándonos siempre a las características del grupo y a la receptividad que van mostrando. Lo importante es el proceso creativo.

Les pediremos que hagan un autorretrato real o imaginario que les sirva de tarjeta de presentación. Es una presentación sin palabras, el autorretrato se coloca enfrente de cada uno y se muestra al resto. Luego podrán expresar si quieren verbalmente lo que han querido reflejar en él.

---

Al finalizar la práctica, se realiza una puesta en común, en la que cada asistente muestra voluntariamente su trabajo al resto y explicó su experiencia. Los demás pueden opinar o preguntar en voz alta todo aquello que les sugería el ejercicio, siempre manteniendo una postura de respeto hacia su compañero o compañera.

Una vez terminada la puesta en común, se comentará a modo de feedback cómo se habían sentido durante la actividad, qué les había parecido y finalmente nos despedimos cerrando la sesión.

### **EVALUACIÓN DEL TALLER**

Encuesta específica de arteterapia.



## 4.C) TALLER DE "EL JUEGO DE LOS YOES"

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<u>El juego de los "Yoes"</u>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA

El acto de crear, la simbolización mediante imágenes, la verbalización, la expresión de emociones ligadas al propio proceso.

### 3.-OBJETIVOS:

Tomar conciencia de cada uno de nuestros "personajes", los que llevamos dentro de nosotros mismos. Todos estos pasos conducen a un mayor autoconocimiento, a resolver problemas, a madurar y en definitiva a curar.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO.

Recurso material: Se utilizaron pinturas de todo tipo, libremente, témperas, rotuladores, purpurina, materiales extras como adornos, botones, telas, recortes.

Recursos humanos: Enfermera o TCAE como dinamizadoras del taller.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER

En primer lugar, se hará una sesión de presentación, les explicamos por qué hacemos estas prácticas con unos conceptos fundamentales a modo de psicoeducación.

A continuación, proponemos las características de las prácticas con el fin de adaptarlas al grupo. Explicamos en qué consiste cada ejercicio, así como las técnicas y materiales que utilizamos, adaptándonos siempre a las características del grupo y a la receptividad que van mostrando. Lo importante es el proceso creativo.

---

Tendrán que dibujar sobre papel continuo como una transición:

- El Yo que me gusta
- El Yo que mis compañeros de clase piensan que soy
- El Yo que mis profesores piensan que soy
- El Yo que mi familia piensa que soy
- El Yo que está enfermo

Al finalizar la práctica, se realiza una puesta en común, en la que cada asistente muestra voluntariamente su trabajo al resto y explicó su experiencia. Los demás pueden opinar o preguntar en voz alta todo aquello que les sugería el ejercicio, siempre manteniendo una postura de respeto hacia su compañero o compañera.

Una vez terminada la puesta en común, se comentará a modo de feedback cómo se habían sentido durante la actividad, qué les había parecido y finalmente nos despedimos cerrando la sesión.

## **EVALUACIÓN DEL TALLER**

Encuesta específica de arteterapia.

## 4.D) TALLER DE SOY UN ÁRBOL

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Soy un árbol</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA

El árbol representa la esencia de uno mismo: las raíces ancladas a la tierra, herencia de nuestros antepasados, genéticamente condicionados, pero también modelados por el ambiente y el aprendizaje.

### 3.-OBJETIVOS:

Esta actividad moviliza muchas emociones ligadas a la familia y la búsqueda de la esencia de uno mismo.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO.

Recurso material: Goma eva y cartulinas para dibujar el árbol. Se utilizó plastilina para los frutos.

Recursos humanos: Enfermera o TCAE como dinamizadoras del taller.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER

En primer lugar, se hará una sesión de presentación, les explicamos por qué hacemos estas prácticas con unos conceptos fundamentales a modo de psicoeducación.

A continuación, proponemos las características de las prácticas con el fin de adaptarlas al grupo. Explicamos en qué consiste cada ejercicio, así como las técnicas y materiales que utilizamos, adaptándonos siempre a las características del grupo y a la receptividad que van mostrando. Lo importante es el proceso creativo.

---

En un papel tienen que plasmar varias preguntas alrededor del árbol.

- ¿Cuál es mi origen? Junto a las raíces del árbol
- ¿Qué me sostiene en la vida?. Aquí describimos, cuál es nuestro punto más fuerte de apoyo para nuestra vida, nuestro tallo.
- ¿A qué metas aspiro? Describir cual son mis objetivos, que están representados en mis ramas.
- ¿Qué valores quiero enseñar? Plasmar qué valores quiero que los demás vean en mí mediante las flores.
- ¿Cuáles han sido mis logros? Escribir cuales han sido mis frutos sembrados.
- ¿De qué valores y conductas quiero deshacerme? Mostrar en el suelo de que frutos y flores quiero desprenderme
- ¿Qué cosas de mi alrededor pueden afectar mi crecimiento? Plasmar qué cosas de la naturaleza (épocas del año, eventos, personas...) pueden romper mis raíces, mi tallo, los frutos o las flores...

Al finalizar la práctica, se realiza una puesta en común, en la que cada asistente muestra voluntariamente su trabajo al resto y explica su experiencia. Los demás pueden opinar o preguntar en voz alta todo aquello que les sugería el ejercicio, siempre manteniendo una postura de respeto hacia su compañero o compañera.

Una vez terminada la puesta en común, se comentará a modo de feedback cómo se habían sentido durante la actividad, qué les había parecido y finalmente nos despedimos cerrando la sesión.

## **EVALUACIÓN DEL TALLER**

Encuesta específica de arteterapia.

## 4. E) TALLER DE ESCRITURA CREATIVA

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Escritura creativa</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA

Proyectar un cómic para hablar de las propias fantasías, miedos y temores.

### 3.-OBJETIVOS:

Elaborar un cómic para fomentar la imaginación y la estrategia.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO.

Recurso material: Esta técnica se realiza con rotuladores de trazo seguro, multicolor, con papel de dibujo y en viñetas.

Recursos humanos: Enfermera o TCAE como dinamizadoras del taller.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER

En primer lugar, se hará una sesión de presentación, les explicamos por qué hacemos estas prácticas con unos conceptos fundamentales a modo de psicoeducación.

A continuación, proponemos las características de las prácticas con el fin de adaptarlas al grupo. Explicamos en qué consiste cada ejercicio, así como las técnicas y materiales que utilizamos, adaptándonos siempre a las características del grupo y a la receptividad que van mostrando. Lo importante es el proceso creativo.

Se les da unas consignas: se trata de elaborar la historia con un superhéroe que tiene una misión que cumplir. Existen un o unos villanos que querrán impedir que progrese en su misión, pero también dispondrá de unos superpoderes que le permitirán vencer a los villanos y conseguir su objetivo. Se permite todo tipo de expresiones escritas acompañando a los dibujos.

En esta actividad, el superhéroe es el paciente y la misión es su deseo, los villanos reflejan sus dificultades y los superpoderes son sus fortalezas.

---

Al finalizar la práctica, se realiza una puesta en común, en la que cada asistente muestra voluntariamente su trabajo al resto y explicó su experiencia. Los demás pueden opinar o preguntar en voz alta todo aquello que les sugería el ejercicio, siempre manteniendo una postura de respeto hacia su compañero o compañera.

Una vez terminada la puesta en común, se comentará a modo de feedback cómo se habían sentido durante la actividad, qué les había parecido y finalmente nos despedimos cerrando la sesión.

### **EVALUACIÓN DEL TALLER**

Encuesta específica de arteterapia.

## 4F) TALLER DE ROL PLAYING

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Rol Playing</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA

La dinamizadora establece un supuesto donde aparece un conflicto.

### 3.-OBJETIVOS

Afrontar situaciones de tensión con un mayor distanciamiento emocional.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO.

Recurso material: Esta técnica se realiza con rotuladores de trazo seguro, multicolor, con papel de dibujo y en viñetas.

Recursos humanos: Enfermera o TCAE como dinamizadoras del taller.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER

En primer lugar, se hará una sesión de presentación, les explicamos por qué hacemos estas prácticas con unos conceptos fundamentales a modo de psicoeducación.

A continuación, proponemos las características de las prácticas con el fin de adaptarlas al grupo. Explicamos en qué consiste cada ejercicio, así como las técnicas y materiales que utilizamos, adaptándonos siempre a las características del grupo y a la receptividad que van mostrando. Lo importante es el proceso creativo.

Aquí se muestra los diferentes conflictos que se pueden trabajar. Cada uno de las pacientes tendrá un rol.

---

## 1.SILENCIO.

Se trata de un juego de roles sobre un conflicto en un aula. El escenario es una clase. El maestr@ llama al alumn@ a la pizarra para hacer un ejercicio o algo similar. El alumn@ no responde. Después de unos 10 minutos se procede a la evaluación.

**EVALUACIÓN:** ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Sabes qué sentía la otra persona? ¿Cual es el/los conflicto/s? ¿Qué actitudes se han dado? Torbellino de ideas sobre posibles actitudes a adoptar. Selección de ellas.

### ROLES:

**MAESTR@:** Llamas un alumno a la pizarra para que resuelva una división. Tus alumn@s nunca te han dado "problemas". En caso de que no salga a la primera, tendrás que esforzarte en que salga, o bien en que te responda de alguna manera, ya que tu situación es incómoda ante la clase.

**ALUMN@:** La noche anterior ha habido una fuerte disputa familiar en tu casa. La situación es muy tensa y sólo tienes ganas de llorar, pero no has tenido otro remedio que asistir a clase. Has oído tu nombre, pero sabes que si sales a la pizarra no podrás seguir aguantando las lágrimas. Sólo darás explicaciones si alguien sabe ser cercano, inspirarte confianza y llegar a tí.

## 2.LOS PLANETAS.

Se divide a la gente en tres grupos iguales. Cada grupo son los habitantes de un planeta.

Se produce el encuentro entre los habitantes de los tres planetas. Se deja un tiempo prudencial hasta que se puede ver que el choque-conflicto no da más de sí y se les hace reunirse para tomar alguna decisión. A continuación se deja otros diez minutos para ver cómo actúan.

Una variante es que el/la animador/a propone al final la celebración de una conferencia interplanetaria en la que se negocie un acuerdo beneficioso para todas las partes.

Al final es imprescindible realizar una evaluación partiendo de los sentimientos experimentados y comprobando las distintas actitudes y valores aflorados.

### ROLES:

#### SÉCULAX-SECULORUM.

-Sois muy religiosos/as. -Vuestra sociedad es jerárquica. -Tenéis un/a líder a quién debéis proteger a toda costa (elegidlo ahora). -Vuestro saludo es una profunda reverencia. -Padecéis una grave enfermedad que sólo podéis curar revolcándoos sobre el suelo del planeta Rurálix. (Incluido el/la líder).

#### AFRODITANIA.

-Vuestro máximo objetivo en la vida es ser felices y reproduciros. -Tenéis un comportamiento sexual muy liberal. -Para reproduciros sólo podéis aparearos con seres de otros planetas. -Sois bastante individualistas. -Vuestro saludo consiste en frotaros las narices con el otro.



---

## RURÁLIX.

-En vuestro planeta vivís de la agricultura. -Sólo recogéis la cosecha un día al año. Hoy es ese día -No tenéis jefes. Para decidir algo os tenéis que poner tod@s de acuerdo. -Sois pacifistas y no violent@s. -Vuestro saludo es un abrazo. -Marcáis la frontera de vuestro territorio para que seres de otros planetas puedan distinguirla (hacerlo ahora). -Vuestro planeta es inexpugnable. Nadie de otro planeta puede entrar en él. -Sólo pueden entrar el día de la cosecha.

## 3.ROTURA

Se trata de un juego de roles sobre un conflicto en casa. El escenario es una casa. La madre o padre entra en casa y se encuentra un jarrón en el suelo.Hay una hija de 15 años y otra de 10 años.

### ROLES:

**PADRE O MADRE:** Entras en casa después de ir al supermercado y encuentras un jarrón roto en el suelo.Tu hija de 15 años nunca rompe nada, en cambio tu hija de 10 años no es la primera vez que realiza alguna "trastada".

**Hija de 15 años:** Esta mañana bailando has roto el jarron.No quieres decir que has sido tú para no decepcionar a tu madre.Tu nunca has roto nada.

**Hija de 10 años:** Has estado en la habitación toda la mañana con la música puesta.Cuando te llama tu madre intentas explicar que tu no has sido.

Al finalizar la práctica, se realiza una puesta en común, y explica cada una de forma voluntaria su experiencia. Los demás pueden opinar o preguntar en voz alta todo aquello que les sugería el ejercicio, siempre manteniendo una postura de respeto hacia su compañero o compañera.

Una vez terminada la puesta en común, se comentará a modo de feedback cómo se habían sentido durante la actividad, qué les había parecido y finalmente nos despedimos cerrando la sesión.

## EVALUACIÓN DEL TALLER

Encuesta específica de arteterapia.

## **4.G) TALLER DE LAS MÁSCARAS**

### **1.-PRESENTACIÓN INICIAL**

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Las máscaras</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

### **2.-TEMA**

Realizar máscaras para ver nuestra cara tal y como nos vemos por dentro.

### **3.-OBJETIVOS:**

Mostrar una representación de lo que mostramos a los demás y el revés.

### **4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO.**

Recurso material: Se pueden utilizar todo tipo de materiales, cartón, papel de colores, cartulina o goma eva ,pinturas, adornos, ceras, rotulador.

Recursos humanos: Enfermera o TCAE como dinamizadoras del taller.

### **5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER**

En primer lugar, se hará una sesión de presentación, les explicamos por qué hacemos estas prácticas con unos conceptos fundamentales a modo de psicoeducación.

A continuación, proponemos las características de las prácticas con el fin de adaptarlas al grupo. Explicamos en qué consiste cada ejercicio, así como las técnicas y materiales que utilizamos, adaptándonos siempre a las características del grupo y a la receptividad que van mostrando. Lo importante es el proceso creativo.

Se va a realizar una máscara, que se decorara por la parte de delante y por la de detrás.La que mostramos a la gente de nosotros por delante, y por detrás como nos vemos por dentro.

Se anexa plantilla de máscaras para realizar la actividad.

---

Al finalizar la práctica, se realiza una puesta en común, en la que cada asistente muestra voluntariamente su trabajo al resto y explicó su experiencia. Los demás pueden opinar o preguntar en voz alta todo aquello que les sugería el ejercicio, siempre manteniendo una postura de respeto hacia su compañero o compañera.

Una vez terminada la puesta en común, se comentará a modo de feedback cómo se habían sentido durante la actividad, qué les había parecido y finalmente nos despedimos cerrando la sesión.

### **EVALUACIÓN DEL TALLER**

Encuesta específica de arteterapia.

## 4. H) TALLER DE PINTURA DE CAMISETAS

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de pintura de camisetas</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA

Decorar una camiseta.

### 3.-OBJETIVOS:

Disminuir el deterioro cognitivo y aumentar el bienestar y la relajación mediante la actividad en grupo. Buscar una fuente de satisfacción personal.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO.

Recurso material: Camisetas en blanco, rotuladores de tela, plancha para fijar la tinta, plantillas de distintos modelos (dibujos o letras), cartón y pinzas para fijar la tela y pintar sin dificultad.

Recursos humanos: Enfermera o TCAE como dinamizadoras del taller.

### 5.- DESCRIPCIÓN DEL TALLER

En primer lugar, se hará una sesión de presentación, les explicamos por qué hacemos estas prácticas con unos conceptos fundamentales a modo de psicoeducación.

A continuación, proponemos las características de las prácticas con el fin de adaptarlas al grupo. Explicamos en qué consiste cada ejercicio, así como las técnicas y materiales que utilizamos, adaptándonos siempre a las características del grupo y a la receptividad que van mostrando. Lo importante es el proceso creativo.

Decorar camisetas a su gusto, con aquello que les hace relajarse.  
Pondremos música durante la sesión.

---

Al finalizar la práctica, se realiza una puesta en común, en la que cada asistente muestra voluntariamente su trabajo al resto y explicó su experiencia. Los demás pueden opinar o preguntar en voz alta todo aquello que les sugería el ejercicio, siempre manteniendo una postura de respeto hacia su compañero o compañera.

Una vez terminada la puesta en común, se comentará a modo de feedback cómo se habían sentido durante la actividad, qué les había parecido y finalmente nos despedimos cerrando la sesión.

Las camisetas se recogerán y se dará con su alta.

### **EVALUACIÓN DEL TALLER**

Encuesta específica de arteterapia.

## 4.I) TALLER DE ARCILLA

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de arcilla</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA

Conocer el arte con la arcilla.

### 3.-OBJETIVOS:

Mejorar la motricidad fina, la creatividad, concentración, y enfrentarnos a gestionar la frustración cuando los resultados no son los esperados.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO.

Recurso material: Arcilla, agua, vasos, moldes con distintas formas y utensilios para cortar.

Recursos humanos: Enfermera o TCAE como dinamizadoras del taller.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER

En primer lugar, se hará una sesión de presentación, les explicamos por qué hacemos estas prácticas con unos conceptos fundamentales a modo de psicoeducación.

A continuación, proponemos las características de las prácticas con el fin de adaptarlas al grupo. Explicamos en qué consiste cada ejercicio, así como las técnicas y materiales que utilizamos, adaptándonos siempre a las características del grupo y a la receptividad que van mostrando. Lo importante es el proceso creativo.

Realizaremos dos objetos por paciente del tamaño elegido en un principio. Enseñaremos a modelar y dejaremos secar.

Al finalizar la práctica, se realiza una puesta en común, en la que cada asistente muestra voluntariamente su trabajo al resto y explicó su experiencia. Los demás pueden opinar o preguntar en voz alta todo aquello que les sugería el ejercicio, siempre manteniendo una postura de respeto hacia su compañero o compañera.

---

Una vez terminada la puesta en común, se comentará a modo de feedback cómo se habían sentido durante la actividad, qué les había parecido y finalmente nos despedimos cerrando la sesión.

Las camisetas se recogerán y se dará su alta.

## **EVALUACIÓN DEL TALLER**

Encuesta específica de arteterapia.

## 4. J) TALLER DE PINTURA CON ACUARELA

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de pintura con acuarela</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA

Aprender a pintar con acuarelas.

### 3.-OBJETIVOS:

Mejorar la motricidad, expresar emociones y sentimientos que no son sencillos para comunicar verbalmente.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO.

Recurso material: Lienzo o papel de acuarela, pinceles, acuarelas, agua y empapadores

Recursos humanos: Enfermera o TCAE como dinamizadoras del taller.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER

En primer lugar, se hará una sesión de presentación, les explicamos por qué hacemos estas prácticas con unos conceptos fundamentales a modo de psicoeducación.

A continuación, proponemos las características de las prácticas con el fin de adaptarlas al grupo. Explicamos en qué consiste cada ejercicio, así como las técnicas y materiales que utilizamos, adaptándonos siempre a las características del grupo y a la receptividad que van mostrando. Lo importante es el proceso creativo.

Realizaremos en un lienzo un primer contacto con la acuarela, haciendo trazos libres. En un segundo lienzo realizaremos intentar un dibujo que tengan en mente.

Al finalizar la práctica, se realiza una puesta en común, en la que cada asistente muestra voluntariamente su trabajo al resto y explicó su experiencia. Los demás pueden opinar o preguntar en voz alta todo aquello que les sugería el ejercicio, siempre manteniendo una postura de respeto hacia su compañero o compañera.



---

Una vez terminada la puesta en común, se comentará a modo de feedback cómo se habían sentido durante la actividad, qué les había parecido y finalmente nos despedimos cerrando la sesión. Las camisetas se recogerán y se dará con su alta.

## **EVALUACIÓN DEL TALLER**

Encuesta específica de arteterapia.

## 4.K) TALLER DE PAPIROFLEXIA

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Taller de papiroflexia</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Sala del comedor de la UTA</b>

### 2.-TEMA

Aprender el arte de papiroflexia.

### 3.-OBJETIVOS:

Mejorar la coordinación, favorecer la capacidad de atención, la paciencia y la memoria.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO.

Recurso material: Papel en blanco o de colores, tijeras, pegamento y cualquier material que se desee para decorar (Purpurina, acuarela, pegatinas, lentejuelas...)

Recursos humanos: Enfermera o TCAE como dinamizadoras del taller.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER

En primer lugar, se hará una sesión de presentación, les explicamos por qué hacemos estas prácticas con unos conceptos fundamentales a modo de psicoeducación.

A continuación, proponemos las características de las prácticas con el fin de adaptarlas al grupo. Explicamos en qué consiste cada ejercicio, así como las técnicas y materiales que utilizamos, adaptándonos siempre a las características del grupo y a la receptividad que van mostrando. Lo importante es el proceso creativo.

Realizaremos un objeto mediante la papiroflexia.

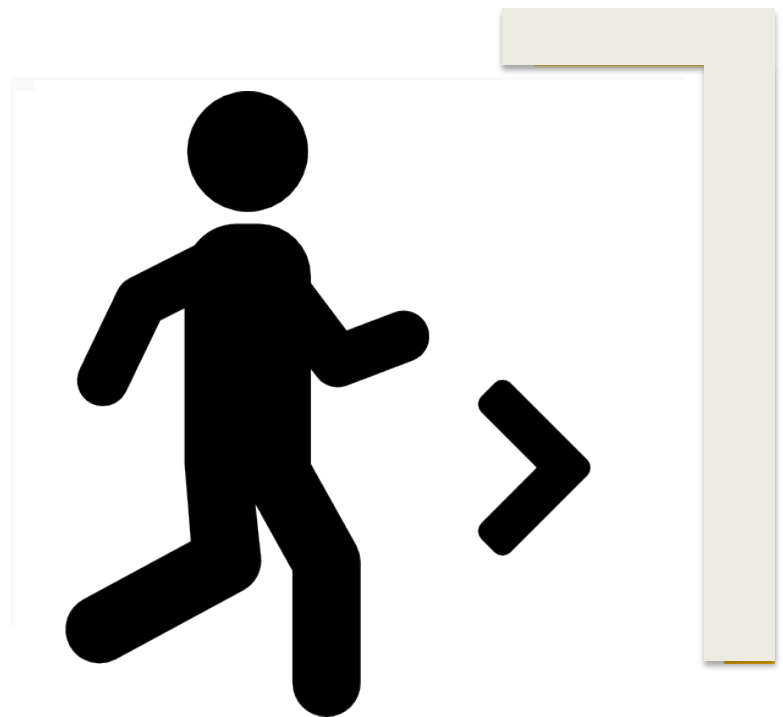
Al finalizar la práctica, se realiza una puesta en común, en la que cada asistente muestra voluntariamente su trabajo al resto y explicó su experiencia. Los demás pueden opinar o preguntar en voz alta todo aquello que les sugería el ejercicio, siempre manteniendo una postura de respeto hacia su compañero o compañera.

---

Una vez terminada la puesta en común, se comentará a modo de feedback cómo se habían sentido durante la actividad, qué les había parecido y finalmente nos despedimos cerrando la sesión. Las camisetas se recogerán y se dará con su alta.

## **EVALUACIÓN DEL TALLER**

Encuesta específica de arteterapia.



# SALIDA TERAPÉUTICA

## 5.A) TALLER DE SALIDA AL PATIO DEL HOSPITAL

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>Salida al patio del Hospital</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario mensual.</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>1 hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Patio interior habilitado en la planta baja del hospital de San Juan</b>

### 2.-TEMA:

No hay un tema concreto para hablar o comentar, será libre elección de las pacientes si realizar actividades como fútbolin, pin pon o simplemente relajarse en el banco.

### 3.-OBJETIVOS:

Mejorar las funciones cognitivas, disminuir las tasas de ansiedad, depresión y estrés. Mejorar la interacción social, la comunicación entre ellas y entre los profesionales de enfermería, favoreciendo así un mejor trato persona a persona, humanizando la asistencia.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO.

Recursos materiales: Fútbolín, mesa de pin pon, bancos, sillas

Recursos humanos: Enfermera o auxiliar de enfermería que estén de turno y celador de planta

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Se avisará al celador responsable de la mañana desde la planta. Cuando llegue el celador, enfermera o auxiliar de enfermería bajará con las pacientes que estén en criterio de inclusión para bajar. La enfermera o auxiliar que no baje, se quedará en la planta. Acompañarán a las pacientes hasta el patio interior ubicado en la planta baja. Durante la hora las pacientes elegirán voluntariamente que quieren realizar, desde sentarse en los bancos, o jugar al fútbolín o en la mesa de pin pon. La función del personal de la planta será hablar con ellas para aumentar la confianza terapéutica en un entorno menos hostil que las plantas, mientras realizan actividades de su agrado. Por otra parte, aumentar la relación de convivencia entre las pacientes garantizando un ambiente relajado y de tranquilidad.

### EVALUACIÓN DEL TALLER

Realizan la encuesta específica de salida terapéutica.

## 5. B) TALLER DEL HUERTO URBANO

### 1.-PRESENTACIÓN INICIAL

<b>NOMBRE DEL TALLER</b>	<b>HUERTO URBANO</b>
<b>FECHA DE REALIZACIÓN</b>	<b>Según calendario</b>
<b>HORARIO (DURACIÓN)</b>	<b>Media hora</b>
<b>Nº DE PARTICIPANTES</b>	<b>Pacientes dentro de los criterios de inclusión</b>
<b>LUGAR DE REALIZACIÓN</b>	<b>Patio interior habilitado en la planta baja del hospital de San Juan</b>

### 2.-TEMA

Se tratarán temas de jardinería según la época del año. Forma de cultivar, temperatura, luz y sol necesarios y riego.

### 3.- OBJETIVOS:

Adquirir conocimientos de jardinería. Estimular y motivar a los pacientes para conseguir responsabilizar a las personas con la tarea asignada. Conseguir pautas de funcionamiento autónomo y satisfacción personal. Despertar intereses de cara al mundo laboral.

### 4.-MATERIAL, EQUIPO NECESARIO. (recursos materiales y recursos humanos)

**Recursos materiales:** Macetas, regadera, tierra, semillas de frutas y verduras de temporada, y guantes. Palos de madera para manualidades y rotuladores. Pequeño material resumido de huerto urbano.

**Recursos humanos:** Enfermera o auxiliar de enfermería que estén de turno y celador de planta.

### 5.-DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Se avisará al celador responsable de la mañana desde la planta. Cuando llegue el celador, enfermera o auxiliar de enfermería bajará con las pacientes que estén en criterio de inclusión para bajar. La enfermera o auxiliar que no baje, se quedará en la planta. Acompañarán a las pacientes hasta el patio interior ubicado en la planta baja. A la vez que se realiza la salida terapéutica, se motiva a cuidar del huerto, con tareas asignadas, desde regar, poner los carteles correspondientes a las semillas, plantar nuevas semillas...Los martes se asignará la tareas a realizar en la pizarra de la planta.

### EVALUACIÓN DEL TALLER

Realizar encuesta específica sobre salida terapéutica.