

“TALLER DE CRECIMIENTO PERSONAL”

“Nunca seas prisionero de tu pasado, sino arquitecto de tu futuro”

Autoría: Isabel María Sierra Real, Trabajadora Social de la Diputación de Jaén, nº de colegiada 538. Actividad realizada en el Centro de Tratamiento Ambulatorio de Villacarrillo- Peal de Becerro, de la Diputación de Jaén.

Introducción:

El Centro de Tratamiento Ambulatorio de Villacarrillo- Peal de Becerro (en adelante CTA), es la puerta de entrada y primer nivel de atención de la red de drogodependencias y adicciones, realizándose desde éste, las derivaciones pertinentes a otros recursos de segundo nivel.

Es un centro destinado “a la prevención, orientación, desintoxicación, deshabituación y reinserción de la persona drogodependiente en régimen abierto, es decir, de consultas externas mediante cita previa ” (Memoria del Centro Provincial de Drogodependencias de Jaén, 2015).

Este centro tiene una peculiaridad a tener en cuenta, y es su carácter temporal, que se encuentra operativo la mitad del año aproximadamente, con la dificultad que eso acarrea para las personas usuarias.

El colectivo con el que se trabaja presenta a menudo, entre otros, las siguientes características comunes: Consumo problemático de sustancias tóxicas, Problemas de salud, Accidentes frecuentes, Baja autoestima y autoeficacia, Deterioro de las relaciones familiares, Aislamiento social o dificultad para mantener relaciones sociales normalizadas, Problemas económicos.

Los diferentes rasgos nombrados son los que fundamentan la necesidad de realizar este proyecto; en el que se pretendía ofrecer escenarios para tener la posibilidad y oportunidad de compartir experiencias, escucha, reconocimiento, auto-exploración...

También se pretendía construir escenarios para un sano crecimiento y desarrollo personal, haciendo a las personas participantes, protagonistas, de manera activa, de sus propias historias de vida y complementando la mera fase asistencial. Además de contribuir a dar respuesta a las necesidades sociales del colectivo objeto de atención, utilizando esta herramienta para fomentar su inclusión social, mediante la oportunidad de compartir experiencias, abrir espacios de diálogo y convivencia, reforzando los vínculos entre las personas y tejiendo redes sociales.

La finalidad de este proyecto es el aprendizaje de diferentes habilidades, en el ámbito grupal, de carácter integral, mediante

espacios de encuentro y ayuda mutua, con personas que están en tratamiento en el C.T.A

Objetivos:

Basados en la clasificación de habilidades que realiza la OMS, que resultan muy eficaces en la prevención de las adicciones:

Sociales:

Aumentar y potenciar la comunicación eficaz, la escucha activa, la empatía... que permita expresar, a las personas usuarias, sus vivencias, con una mirada introspectiva.

Establecer relaciones interpersonales, facilitando procesos creativos, generados desde la experiencia grupal, para facilitar el acceso social a personas en riesgo de exclusión, potenciando vínculos y fortaleciendo relaciones sociales entre los participantes, lo que a su vez va a mejorar la autoestima.

Cognitivas:

Trabajar en una planificación de futuro, empoderando a las personas y permitiéndoles experimentar su potencial y capacidades y adquisición de hábitos de vida saludables.

Emocionales:

Aumentar el grado de control de las emociones, el manejo de la tensión y del estrés; así como promover el autodescubrimiento y la autoestima, que estimule la construcción de un proyecto de vida.

Reforzar los procesos resilientes para interaccionar, compartir y desarrollar estrategias de reconstrucción y superación de procesos de dolor mediante técnicas que incrementen la risa y el buen humor.

Metodología

Tal y como establece la Ley 9/2016 de 27 diciembre de Servicios Sociales en Andalucía, me base en un metodología centrada en la persona, no sólo partiendo de sus necesidades e intereses, sino también, de sus potencialidades, para facilitar el desarrollo integral de las personas participantes.

Además utilicé una metodología activa - participativa, abierta a la reflexión y creación, como no podría ser de otra manera, ajustada a las necesidades e intereses del grupo. Utilizando la música y la risa para incrementar el bienestar y el buen humor.

Presentación de la experiencia:

Los diversos talleres se llevaron a cabo con personas vinculadas a tratamiento de deshabituación en el CTA, con carencias en habilidades sociales, de ocio y tiempo libre y características comunes. Siendo un complemento de la intervención individual realizada en este centro. Impartiéndose desde junio hasta diciembre de 2018, durante el tiempo que este centro permaneció abierto. Hubo un total de 10 participantes; 5 en Villacarrillo y 5 en Peal de Becerro, si bien decir que la participación de estos usuarios, todos hombres

En los primeros meses, se realizó el proyecto, una vez aprobado, se efectuó la captación de personas usuarias en coordinación con las compañeras del CTA. La captación de personas se realizó mediante llamadas telefónicas y a través de derivaciones en las diferentes citas de las compañeras del CTA, empezando a impartirse los talleres a finales de septiembre, por norma general, cada dos semanas, mediante sesiones de 1 hora y media, desde septiembre a noviembre de 2018, en el CTA de Villacarrillo y en el CTA de Peal de Becerro. El mes de diciembre se dedicó a la evaluación de este proyecto.

A partir de ese momento, se realizaron las siguientes sesiones, en cada uno de los centros

1º Sesión: Bienvenida

- Se dio la bienvenida, la presentación y explicación de la actividad, características de la misma y normas de funcionamiento del grupo.
- Este taller se realizó mediante diferentes dinámicas de presentación y de elaboración de mapa de activos personales.
- Para terminar realizamos una dinámica de relajación

2º Sesión: Emociones

- Se identificó y estudio las emociones mediante la técnica del termómetro emocional.
- Se mando un trabajo para casa utilizando el termómetro emocional para comprender las emociones que podían surgir durante la semana.
- Para terminar realizamos una dinámica de relajación y la reflexión ¿qué me llevo?

3º Sesión: Autoestima

- Empezamos con la pregunta ¿Cómo vengo? Según el termómetro emocional y se valoró la tarea de casa de la sesión anterior.

- Escribimos una carta a alguien que querían agradecerle algo y la leímos en primera persona.
- Realizamos la dinámica: Elogios, fortalezas y orgullos.
- Tarea para casa: El Baúl de mis regalos, en el cuál les propuse que realizaran una pequeña caja u otro recipiente, en el que metieran 7 regalos que desearan hacerse, pequeñas cosas, que sin apenas coste, tuvieran ganas de hacer; por ejemplo: Llamar a una amigo/a, dar un paseo bajo la lluvia, tomar un café con alguna persona especial, ir al cine, darse un baño de espuma...
- Para terminar realizamos una dinámica de la relajación del ahora y la reflexión ¿qué me llevo?

4º Sesión: Valores y objetivos

- Empezamos con la pregunta ¿Cómo vengo? Según la dinámica del Termómetro emocional y valoración de la tarea para casa de la anterior sesión.
- Trabajamos los conceptos de valores y objetivos personales.
- Leímos el relato el Anillo del Rey.
- Se realizó la dinámica de la Valoración del viaje.
- Actividades para casa: Ficha de actividades de la valoración de ese mismo tema.
- Para terminar efectuamos una dinámica de relajación y la reflexión ¿qué me llevo?

5º Sesión: La Comunicación

- Empezamos con la pregunta ¿Cómo vengo? Según la dinámica del Termómetro emocional y valoración de la tarea para casa de la anterior sesión.
- Presentamos el Powert- point de la comunicación.
- Realizamos la dinámica- Esta silla es mía: Por parejas, una persona tiene que pedir la silla en la que está sentada la otra persona afirmando que es suya y la otra persona no quiere dejársela, para ver qué tipo de comunicación realizan.
- Relajación: La Casa, la playa y la luna
- Terminamos con la reflexión ¿qué me llevo?

6º Sesión: La rumiación y la evitación:

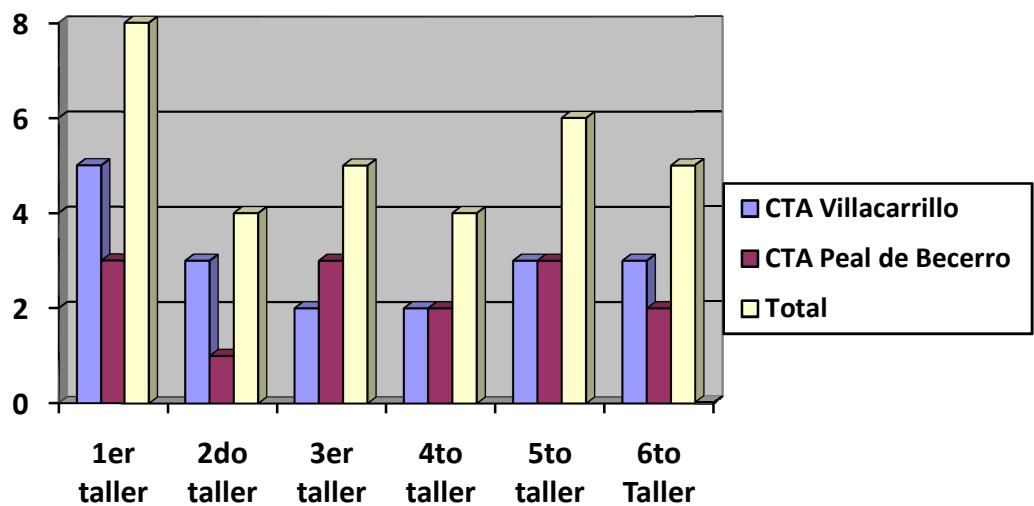
- ¿Cómo vengo? Según la dinámica del Termómetro emocional y valoración de la tarea para casa de la anterior sesión.
- Explicación de los conceptos de la sesión, se realizo una ficha de autodiagnóstico de la rumiación y la evitación.
- Actividad para casa: Ficha para entender un episodio de rumiación y ficha para entender los patrones de evitación.
- Dinámica de relajación y la reflexión ¿qué me llevo?

Terminamos los talleres con un desayuno - convivencia de los participantes, en la que valoraron positivamente la realización del mismo.

I. EVALUACIÓN DE LOS TALLERES:

Se realizó una evaluación abierta y flexible durante todo el periodo de implementación del proyecto, teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

Grado de participación por talleres:



Indicadores cuantitativos:

- Número de sesiones realizadas: Fueron 6 sesiones en cada uno de los CTA, que hacen un total de 12 sesiones.
- Participantes: En un principio había apuntadas en CTA de Villacarrillo 8 personas y en CTA de Peal de Becerro 12 personas. Aunque las que participaron con más asiduidad fueron, 5 usuarios varones, en cada uno de los centros.

- Mejoras Percibidas: Los usuarios expresaron haber percibido una mejora en su aptitud hacia distintas problemáticas.

Indicadores cualitativos:

Se consiguió a través de los diferentes talleres aumentar un grado de comunicación eficaz, entre los usuarios, además de fomentar la escucha activa y la empatía de los participantes, pudiendo expresar libremente sus vivencias, creencias... en un clima de respeto mutuo y comprensión.

Las personas que más adherencia al grupo tuvieron, fueron; en el CTA de Peal de Becerro, un grupo de personas de Cazorla y en el CTA de Villacarrillo un grupo de personas de Beas de Segura y pese al respeto, que tenían en un principio, de que al conocerse pudieran sentir rechazo en el mismo grupo, fue una grata sorpresa, que se establecieran unas relaciones interpersonales, que favorecieran la unión de estas personas, fuera del grupo, lo que a su vez produjo una disminución del aislamiento social de los participantes y un aumento de su autoestima.

Desde el grupo se trabajó el empoderando a las personas, su potencial y capacidades así como la adquisición de hábitos de vida saludables, algo que ha sido del agrado y que han expresado los usuarios.

También se trabajó en el control de las emociones, el manejo de la tensión y del estrés; es importante tener conciencia de cómo podemos manejar estas emociones, y es algo que llamo mucho la atención a los participantes, si bien es un objetivo en el que hay que ser muy constante y un taller tan corto sólo da unas pequeñas, pero importantes premisas.

Se incidió en los procesos resilientes personales, con técnicas que incrementan la risa y el buen humor, aunque no pudimos realizar los talleres de musicoterapia y risoterapia, por falta de tiempo.

Podemos afirmar que se consiguió un grado adecuado de consecución de los objetivos previstos, así como una percepción de mejora en las personas usuarias. Al término del proyecto se realizó un cuestionario de satisfacción, en el que **los participantes afirmaron que estaban muy satisfechos con la realización del mismo.**

Conclusiones:

Con este proyecto se esperaba conseguir el desarrollo y adquisición de habilidades personales, para producir un crecimiento a nivel personal, de bienestar, de mejora de autoestima e incluso de la salud; además se pretendía dar sentido de pertenencia al grupo, disminución del aislamiento y expansión de las redes sociales de las personas participantes. Podemos decir que estos objetivos se cumplieron.

Se engendró un grupo de personas en ambos CTA, que crearon una unión entre ellos, que mantenían fuera del grupo produciendo una disminución de la sensación de aislamiento entre ellos y por tanto también un aumento en la autoestima, así como una mejora en sus tratamientos de deshabituación de consumo de tóxicos.

En cuanto a este primer proyecto, como experiencia- piloto, podemos afirmar que el equipo del CTA de Villacarrillo- Peal de Becerro, está satisfecho con el resultado obtenido y creemos que estos talleres son necesarios para nuestras personas usuarias.

Bibliografía

1. Ley 9/2016 de 27 diciembre, de Servicios Sociales de Andalucía.
2. Código deontológico de la profesión de Trabajo Social.
3. Curso supuestos prácticos en el proceso de elaboración de proyectos de intervención social a nivel individual y familiar de atención y proyectos sociales en la intervención comunitaria. (2018) Ana María Torrado Botana. Edición Colegio Oficial de Trabajo Social de Jaén.
4. Manual de diseño e implementación de grupos socioeducativos en atención primaria (GRUSE). Secretaría General de Salud Pública y Participación. Consejería de Salud, Junta de Andalucía Edición 2011.
5. Mindfulness para la felicidad, Ruth A. Baer. Edición Urano 2014.