



Universidad
Zaragoza

1542

Programa MINFA: Apoyo a familias con hijos adolescentes. Intervención con *mindfulness*.

Trabajo Fin de Grado

Autor/ es: Belén Sebastián Echenique
Director/es: Teresa Isabel Jiménez Gutiérrez

Grado de Psicología 2014

Índice

1. Introducción.....	2
2. Justificación teórica.....	3
3. Objetivos.....	7
4. Destinatarios.....	8
5. Localización.....	8
6. Metodología.....	8
7. Recursos humanos y materiales.....	19
8. Proceso de evaluación.....	19
9. Resultados esperados.....	20
Referencias.....	22
Anexos.....	24

1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Es un período de cambios físicos, cognoscitivos y emocionales, y media en el crecimiento de la niñez a la edad adulta (Aguilar y Hamui, 2011). Se trata de un periodo de cambios que no solo afecta al adolescente como tal sino que puede influir en la relación y comunicación con su sistema familiar y en las redes de apoyo con las que cuenta. Posibles abusos con las sustancias, conflictos en casa y con iguales podrían desembocar en problemas en el ámbito familiar. Sin embargo, tal como refieren Lila, Buelga y Musitu (2006) independientemente de que los adolescentes estén experimentando sucesos vitales estresantes en un momento puntual, la pertenencia a una red social amplia y heterogénea que proporciona relaciones estables y recíprocas favorece el desarrollo de la identidad social, de la autoestima y de la satisfacción con la vida propia.

Así pues, por un lado, la mejora de las redes de apoyo social del adolescente como, por otro, el restablecimiento o mantenimiento de la relación y comunicación con su familia serían dos aspectos fundamentales a trabajar para favorecer el bienestar del adolescente. En este caso se presenta un programa de apoyo a familias con hijos adolescentes que tengan problemas de consumos de sustancias o que estén pasando por dificultades en diferentes ámbitos de su vida (por ejemplo, ánimo depresivo, conducta disruptiva, dificultades escolares, etc.). El programa parte de dos objetivos fundamentales: por un lado, dotar a las familia de herramientas para mejorar la relación y comunicación con sus hijos; por otro lado, ayudar a los padres como sujetos independientes a tomar conciencia de sus emociones y pensamientos presentes, ofreciendo una guía para que aprendan a gestionarlos y a reducir el estrés que están viviendo a raíz de la situación con sus hijos (todo ello desde la filosofía de *mindfulness*).

2. Justificación teórica

La llegada de la adolescencia a la vida familiar exige una verdadera transformación de la misma y un replanteamiento del contrato relacional entre padres e hijos (Musitu, Estévez y Jiménez, 2009). Representa una época de cambios en la que los adolescentes buscan definir su identidad y desvincularse del núcleo familiar para buscar nuevas relaciones o redes de apoyo fuera de la estructura familiar. También representa un periodo crítico en el inicio y experimentación en el consumo de sustancias (Jiménez, 2011). Muchos de esos consumos pueden modificar la actitud de los individuos y derivar en conductas disruptivas que van más allá de los cambios o conflictos que puedan surgir durante dicha etapa. Estos comportamientos pueden definirse como aquellos que no resultan socialmente adaptativos porque dificultan o reducen tanto la probabilidad de integración del sujeto en el contexto social como la adquisición de repertorios que puedan ser reforzados (Herruzo, Luciano y Pino, 2001), entendiendo como repertorios que puedan ser reforzados aquellos socialmente adaptativos que permitan mantenerse en el tiempo sin tener consecuencias negativas y sin que perjudiquen la convivencia con otros.

La adolescencia y todo lo que acontece en ella no solo tiene que resultar de interés para profesionales o científicos sino que se trata de un periodo crítico en el que tienen que intervenir también agentes sociales o redes de apoyo informales que proporcionen apoyo social al individuo en desarrollo. De alguna manera se reconoce que los sistemas informales de apoyo (aquellos que reflejan la creación de redes naturales, no profesionalizadas) pueden tener un efecto beneficioso distinto del de la ayuda profesional, o al menos complementario a la ayuda profesional (Musitu, Herrero, Cantero y Montenegro, 2004). Sin embargo, hay que tener cuidado porque no siempre el apoyo social o la información que trasmiten los demás resulta beneficioso para el individuo.

La información procedente de las personas importantes (familia, amigos, etc.) es muy relevante para permitir un equilibrio entre el individuo y su entorno, pero no toda debería ser considerada como apoyo social (Musitu et al, 2004). Tal como refieren Estévez, Musitu y Herrero (2005) algunos estudios señalan que un ambiente familiar negativo donde existe una comunicación problemática entre padres e hijos adolescentes, constituye uno de los factores familiares de riesgo más estrechamente relacionados con el desarrollo de problemas mentales en los hijos como ánimo depresivo, ansiedad o

estrés. Sin embargo, el desarrollo de una comunicación familiar abierta y fluida donde exista el intercambio de puntos de vista de manera clara, respetuosa y empática entre padres e hijos ejerce un efecto protector ante los problemas de salud mental y favorece el bienestar psicológico de los adolescentes.

Así pues, queda claro la idea de que el desarrollo de una comunicación positiva en la familia es tan importante que se relaciona estrechamente con el bienestar y ajuste psicosocial de las personas (Musitu, Estévez y Jiménez, 2009). Por ello, uno de los principales objetivos que se plantean con este programa radica en la construcción de un espacio de comunicación positiva entre padres e hijos adolescentes. Crespo (2011) plantea una serie de principios básicos orientados a la adaptación de las familias a las nuevas situaciones de comunicación con los hijos: una comunicación más horizontal e inmediata en la que los hijos esperan poder participar más activamente y con mayor autonomía en la toma de decisiones, mientras que los padres todavía esperan un comportamiento dependiente propio de etapas anteriores. Para ello Crespo plantea que resultaría fundamental para las familias y sus hijos: construir las relaciones padres/ hijos en positivo, que todos los miembros de la familia compartan y cumplan las normas y valores establecidos en casa, crear un ambiente donde prime la expresión de emociones y sentimientos y favorecer un espacio de crecimiento personal y de respeto.

Al final, el apoyo de la familia hacía los adolescentes es esencial para la adquisición de habilidades y estrategias de afrontamiento ante situaciones que se le presenten a los jóvenes. Musitu y Cava (2003) indican que se ha constatado que aquellos adolescentes que perciben mayor apoyo de sus padres utilizan también estrategias de afrontamiento más efectivas, tienen una autoestima más favorable y cuentan con mayores competencias sociales.

A continuación, se va presentar un programa de apoyo a familias con hijos que como consecuencia del consumo de sustancias o por estar viviendo una adolescencia cargada de dificultades han desarrollado un patrón de conducta que perjudica tanto su integración en la comunidad como su convivencia en el núcleo familiar. A través del programa se pretende facilitar estrategias que permitan la mejora en la relación y la comunicación entre los miembros de la familia. Tal como refiere Gracia (1997) los programas de apoyo a las familias comparten un conjunto de características que les distinguen de otros servicios sociales, de salud o educacionales tradicionales, más orientados hacia el tratamiento y situaciones de crisis que hacia la prevención. El autor plantea una serie de características distintivas de las que se puede destacar algunas de

ellas como: que son programas que promueven el crecimiento del adulto y del menor mejorando tanto las habilidades de la familia en el cuidado y educación de los hijos como el contexto comunitario en el que tiene lugar la educación del menor, también proporcionan elementos fundamentales del apoyo social como información, orientación, consejo, apoyo emocional y ayuda instrumental o práctica y promueven la integración social.

Con el programa se pretende no solo la mejora de la comunicación y la relación entre padres e hijos sino también se busca el desarrollo del bienestar de los padres como sujetos independientes que sufren ante la situación que están viviendo con sus hijos. Para ello se utilizarán las técnicas planteadas desde la filosofía de *mindfulness* como base para la mejora del bienestar de la familia.

El *mindfulness* tiene su origen en la filosofía budista. Se trata de una palabra que se traduce al castellano como “conciencia plena” o “atención plena”. Kabat-Zinn (2003) lo define como la conciencia que emerge al prestar atención intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento. No se puede decir que el planteamiento del *mindfulness* sea novedoso (Vallejo, 2006) pero sí que cuenta con aspectos innovadores dentro de principios característicos ya tratados desde otras perspectivas. Vallejo habla de principios como la importancia de centrarse en el momento presente aunque no tanto desde la búsqueda del control del pensamiento para cambiarlo, como ocurre en la terapia de conducta, sino más orientado a sentir las cosas tal y como sucedan sin buscar su control. La utilidad de este tipo de atención al momento presente es conectar con lo que está sucediendo en cada momento sin sustituir la experiencia por lo que tendría que suceder o lo que sucedió y se vivió.

Considerando como característica fundamental de *mindfulness* el mantenimiento de la atención en la experiencia inmediata del presente, es importante también la actitud que se adopta de cara a la experiencia que se vive. Tal como cita Siegel (2007) resulta fundamental para tomar una actitud correcta: la curiosidad, la apertura, la aceptación y el amor. Esta actitud permite a la persona ser comprensiva con una misma aceptando y no juzgando las experiencias, emociones o pensamientos que se experimentan. Kabat-Zinn (2003) siguiendo esa línea considera fundamental durante la atención plena: no juzgar, aceptación, mente de principiante, paciencia, confianza, no luchar y dejar ir.

El procedimiento de intervención más utilizado en el *mindfulness* incluye elementos cognitivos (meditación) junto con determinados tipos de relajación, o ejercicios centrados en sensaciones corporales (Vallejo, 2006). La meditación es una práctica que busca desarrollar la atención concentrada, sobre un objeto concreto, habitualmente la respiración o el propio cuerpo. Se trata de tomar conciencia de la realidad que nos rodea, poniendo atención en todas las sensaciones que se presentan. Aunque muchos piensen que la meditación tiene como objetivo relajarse (que también puede suceder) no es su objetivo clave. Tal como refiere (Stahl y Goldstein, 2010) con el *mindfulness* y sus técnicas se pretende estar en sintonía con los sentidos, no con el propósito de la relajación, sino como medio para experimentar el momento presente. Si se practica la meditación como el fin de relajarse, y no se consigue, la misma práctica puede convertirse en una trampa y llevar a la mente a competir con los pensamientos y emociones que surgen por no poder relajarse provocando frustración, ansiedad y decepción.

Respecto a las áreas de intervención donde se utiliza *mindfulness*, en el área de la psicología, se ha ido desarrollando y aplicando en cada vez más procesos terapéuticos. Sobre todo en corrientes más actuales como la terapia de aceptación y compromiso (ACT), la terapia cognitivo dialéctica de Lineham (DBT), la terapia cognitiva basada en *mindfulness* (MBCT) o la reducción de estrés basada en *mindfulness*(MBSR). Es importante destacar también el creciente interés en las aplicaciones de terapias basadas en *mindfulness* en el campo de las adicciones. Sobre todo se ha promovido el uso de esta innovadora terapia en este campo debido a la necesidad de intentar mejorar la eficacia de los tratamientos tradicionales respecto a la alta tasa de recaídas de estos trastornos (Caracuel, Delgado, Alfonso y Verdejo, 2011).

Otra de las áreas donde resulta de interés la intervención con *mindfulness* es en el campo de la neurobiología, que se ha revelado como una herramienta para la mejora del funcionamiento de diferentes áreas del cerebro. Simón (2007) analiza algunos resultados de trabajos donde se han explorado las consecuencias neurobiológicas de la práctica de *mindfulness* con una metodología estrictamente científica. En este campo destacan aspectos como que la práctica del *mindfulness*: facilita la activación de algunas áreas del cortex prefrontal para mejorar la auto-observación y la autorregulación de los procesos mentales que están en marcha, mejora el restablecimiento del equilibrio emocional (favoreciendo los estados de ánimo positivos y las actitudes de aproximación

frente a las de evitación), atenúa la producción de hormonas (cortisol) en respuesta al estrés o mejora la empatía.

Así pues, con la práctica del *mindfulness* en el programa se pretende tomar conciencia del momento presente sin juzgarlo ni valorarlo, buscar una vía para reducir el estrés derivado de la situación por la que está pasando la familia, restablecer el estado de ánimo y sobre todo facilitar una actitud que mejore la relación y comunicación entre padres e hijos.

3. Objetivos

El programa parte de dos objetivos generales que delimitan dos áreas de trabajo y varios específicos integrados en cada uno de los objetivos generales. Los objetivos generales son:

- Tomar conciencia de la experiencia presente a través de la práctica de *mindfulness*.
- Mejorar los procesos relacionales y comunicativos en el ámbito familiar.

De manera más específica los objetivos que se pretenden alcanzar son, en el primer caso:

- Aprender a tomar conciencia del propio cuerpo y de la respiración.
- Reconocer los pensamientos que surgen en el aquí y ahora.
- Aceptar de manera no valorativa las experiencias.
- Aprender a sentir las emociones tal como vienen sin ejercer control sobre ellas.
- Reducir la sensación de estrés ante las experiencias que se presentan.

De manera específica los objetivos que se pretenden alcanzar con el segundo objetivo general son:

- Aprender la utilidad de los procesos comunicativos en el ámbito familiar.
- Detectar las causas por las que se producen los conflictos en el núcleo familiar.
- Aprender habilidades comunicacionales asertivas.
- Aprender a utilizar la comunicación positiva como vehículo para crear límites y normas en la familia.

4. Localización

El programa se llevará a cabo en la fundación Centro de Solidaridad de Zaragoza (CSZ). Dicho organismo trabaja en la prevención, diagnóstico y tratamiento de las adicciones. El centro cuenta con varios dispositivos localizados en distintas zonas de la ciudad de Zaragoza. La diferencia de cada uno de ellos radica en la adicción que se trata o en el carácter de su atención (ambulatoria o residencial). En concreto se integrará dentro del programa denominado Tarabidán orientado a la atención de adolescentes que tienen problemas con el consumo de sustancias o con cualquier conducta de riesgo. Dicho programa se encuentra localizado en el dispositivo de carácter ambulatorio que la fundación tiene en el barrio de Valdefierro. Se ha elegido este dispositivo ya que cuenta con un programa concreto dirigido a la adolescencia y a sus familias.

5. Destinatarios

Padres, madres o tutores preocupados por un comportamiento desadaptativo en sus hijos adolescentes. Estos comportamientos pueden estar directamente relacionados con el consumo de sustancias o con el hecho de estar pasando por diversas dificultades (emocionales, sociales, escolares, etc.) que trae como consecuencia problemas o conductas de riesgo. Se trata de familias con hijos en tratamiento en el CSZ.

6. Metodología

La metodología que se va a llevar a cabo en el programa se basa en la realización de una serie de sesiones integradas por dinámicas, seminarios y *role playing* orientadas al cumplimiento de los objetivos planteados. El total de integrantes del grupo no podrá superar las 15 personas. El programa completo contará con un total de 10 sesiones con una temporalidad semanal. La duración de cada sesión no será superior a una hora y treinta minutos distribuida en dos bloques temáticos. En el primer bloque, se trabajarán técnicas y principios de *mindfulness* con el objetivo de establecerla como herramienta para los padres en la toma de conciencia de la realidad presente (la duración del bloque será de 45 minutos en cada sesión). En el segundo bloque, se trabajarán diferentes temas relacionados con la comunicación y la relación entre padres e hijos (con una temporalidad de 45 minutos). En la primera y última sesión se incluirá la realización del pre y post test para la evaluación del programa. Por último, se llevará a cabo un seguimiento del programa en los 3 meses siguientes a su realización. Como soporte de

apoyo se entregará un cuaderno de bitácora en el que los integrantes del grupo tendrán que ir recogiendo la información que les vaya planteando el profesional o cualquier anotación que consideren importante para el desarrollo del programa. El procedimiento para recoger las actividades en el cuaderno será el siguiente: el profesional repartirá la actividad o la técnica correspondiente a todos los integrantes del grupo en cada una de las sesiones. Cada uno de ellos deberá pegar las hojas en su cuaderno de manera ordenada con el objetivo de conseguir un documento final donde se recoja todo lo trabajado en las sesiones. El cronograma con las actividades concretas para cada día será el siguiente:

Sesión	Actividades	Duración (min.)	Recursos
1ª Sesión PRESENTACIÓN	Presentación del programa	15	
	Dinámica de <i>mindfulness</i>	45	Anexo I
	Ejercicio de respiración	15	Anexo II
	Pretest	15	Anexo III
2ª Sesión SEMINARIO / CINEFORUM	Seminario sobre <i>mindfulness</i>	30	Anexo IV
	Técnica de <i>body scan</i>	15	Anexo V
	Cineforum: la adolescencia	45	Anexo VI
3ª Sesión ATENCIÓN PLENA I /SEMINARIO	Comer con plena conciencia	30	Anexo VII
	Técnica de <i>body scan</i>	15	Anexo V
	Seminario: Procesos comunicativos	45	Anexo VIII
4ª Sesión ATENCIÓN PLENA II / ROLE PLAYING	Dinámica: Expresión de emociones	30	Anexo IX
	Técnica de <i>body scan</i>	15	Anexo V
	<i>Role playing</i>	45	Anexo X
5ª Sesión MINDFULNESS Y ESTRÉS I/ CONFLICTO I	Ánalisis de situación estresante	30	Anexo XI
	Ejercicio de respiración consciente	15	Anexo XII
	Dinámica sobre el conflicto	45	Anexo XIII
6ª Sesión MINDFULNESS Y ESTRÉS II/ CONFLICTO II	Dinámica sobre la evitación	45	Anexo XIV
	Dinámica: Reacciones ante el conflicto	45	Anexo XV
7ª Sesión MINDFULNESS Y RELACIONES/ COMUNICACIÓN	Ejercicio de escucha activa	30	Anexo XVI
	Técnica de <i>body scan</i>	15	Anexo V
	Comunicación de normas y límites	45	Anexo XVII
8ª Sesión MINDFULNESS Y PRESENTE /CLIMA EMOCIONAL	Reflexión del momento presente	30	Anexo XVIII
	Ejercicio de respiración	15	Anexo IX
	Ejercicio de vinculación emocional	45	Anexo XIX
9ª Sesión MINDFULNESS Y VIDA COTIDIANA/ COMUNICA- CIÓN POSITIVA	Ejercicio de identificación con plena conciencia	30	Anexo XX
	Técnica de <i>body scan</i>	15	Anexo V
	Elaboración de manual de pautas	45	Anexo XXI
10ª Sesión CIERRE	<i>Mindfulness</i> y comunicación	45	Anexo XXII
	Reflexión		
	Postest	15	Anexo III

El contenido de cada una de las sesiones se presenta en las siguientes tablas. Para una exposición más completa de cada una de las sesiones consultar los anexos finales del programa.

SESIÓN N° 1	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA		
	Fecha: 22/09/2014	Hora: 18:00	Lugar: CSZ. Barrio de Valdefierro (Zaragoza)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Definir el programa. · Conocer a los integrantes del grupo. · Realizar un primer contacto con la filosofía y práctica del <i>mindfulness</i>. · Aplicar el pretest a todos los integrantes del grupo. 		
Actividad	<p>En esta actividad se definirá el programa y los objetivos que se pretenden. Se llevará a cabo una dinámica de presentación y se realizará una pequeña sesión de <i>mindfulness</i>. Por último se pasará el pretest para la evaluación final del programa.</p>		
Duración	1 hora y 30 minutos		
Metodología	<p>En primer lugar, el profesional se presentará y realizará una introducción de los contenidos y los objetivos del programa a todos los integrantes del grupo. Para ello se invertirán 15 minutos. En un segundo lugar, se llevará a cabo una dinámica de presentación en la que los participantes se colocarán en círculo. Por orden se irán presentando, dirán que esperan que van a aprender durante las sesiones y cogerán un papel de un color concreto de una caja que pasará el profesional. Cuando se hayan presentado todos los participantes tendrán que reunirse en grupos según el color de papel que hayan elegido. Cada papel recogerá un fragmento de una frase que tendrán que descifrar en los pequeños grupos (las frases corresponden a principios de la filosofía de <i>mindfulness</i>). Cuando se hayan completado se pegarán en una cartulina y se indicará que a lo largo de las sesiones estos principios se irán descifrando y trabajando. Para ello se invertirán 45 minutos (Ver anexo I). En un tercer lugar, se hará una pequeña puesta en contacto con las técnicas de <i>mindfulness</i> a través de un breve ejercicio de respiración. Para ello se invertirán 15 minutos (Ver anexo II). Para finalizar, se aplicará el pretest que ayudará a la posterior evaluación de la eficacia del programa. Se invertirán 15 minutos (Ver anexo III).</p>		

SESIÓN N° 2		SEMINARIO SOBRE MINDFULNESS / CINEFORUM: LA ADOLESCENCIA		
		Fecha: 29/09/2014	Hora: 18:00	Lugar: CSZ. Barrio de Valdefierro (Zaragoza)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Describir el origen, principios y objetivos del <i>mindfulness</i>. · Aprender a conectar con las sensaciones corporales del cuerpo. · Introducir el tema de las relaciones entre padres e hijos en la adolescencia. 			
Actividad	En esta actividad se pretende, por un lado, exponer una breve descripción sobre <i>mindfulness</i> para aclarar algunos aspectos importantes y por otro lado, introducir el tema de los adolescentes y de su relación con los padres.			
Duración	1 hora y 30 minutos			
Metodología	<p>Las siguientes sesiones estarán divididas en dos bloques en los que se trabajarán dos temas paralelos. Por un lado, un trabajo más directo con los padres como sujetos independientes(a través de <i>mindfulness</i>) y por otro, un trabajo sobre la comunicación y relación entre padres e hijos (cada bloque será de 45 minutos). En esta sesión, en el primer bloque, se presentará a través de un <i>power point</i> una introducción sobre el origen y principios de <i>mindfulness</i>. Para la actividad se invertirán 30 minutos (Ver anexo IV). Para finalizar el bloque se realizará la técnica de <i>body scan</i>. Para ello se invertirán 15 minutos (Ver anexo V). En el segundo bloque, se visionará un corto en clave de humor sobre las relaciones, conflictos e interacciones que pueden darse entre padres y adolescentes. Durante su emisión los padres deberán ir pensando y apuntando aquellas situaciones en las que se sientan identificados con los actores del corto. Al finalizar, se podrá en común todo lo apuntado por los padres y se generará un pequeño debate. Para ello se invertirán 45 minutos. (Ver anexo VI). En esta sesión se les repartirá el cuaderno de bitácora para que puedan ir recogiendo sus reflexiones y todas las actividades que les proporcione el profesional.</p>			

SESIÓN N° 3	PRESTAR ATENCIÓN CON PLENA CONSCIENCIA I/ SEMINARIO SOBRE LA COMUNICACIÓN EN EL ÁMBITO FAMILIAR		
	Fecha: 06/10/2014	Hora: 18:00	Lugar: CSZ. Barrio de Valdefierro (Zaragoza)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Aprender a prestar atención plena a las actividades de la vida diaria (comer con plena conciencia) · Definir el proceso comunicativo y encuadrarlo en el ámbito familiar. 		
Actividad	Con esta actividad se pretende, por un lado, que los integrantes del grupo aprendan a comer con plena atención un alimento de tal manera que tomen conciencia de las sensaciones que genera en este acto su mente y cuerpo. Por otro lado, se realizará una pequeña introducción sobre los procesos comunicativos en el ámbito familiar.		
Duración	1 hora y 30 minutos		
Metodología	En esta sesión, por un lado, se realizará un ejercicio en el que los integrantes del grupo deberán comer una fruta u otro alimento (recomendable unas uvas) atendiendo a todas las sensaciones que les suscite siguiendo unas pequeñas directrices. Después del ejercicio deberán llenar una tabla relacionada con las sensaciones que hayan percibido. Para ello se invertirán 30 minutos (Ver anexo VII). Para finalizar el bloque de <i>mindfulness</i> se llevará a cabo la técnica del <i>body scan</i> . Para ello se invertirán 15 minutos (Ver anexo V). Por otro lado, en el segundo bloque, se presentará, a través de un <i>power point</i> , un seminario sobre los procesos comunicativos en el ámbito familiar. Al finalizar, se aplicará un cuestionario para conocer cómo es la comunicación de los padres con sus hijos en casa. Se cerrará la sesión poniendo en común las dudas y reflexiones que hayan surgido sobre el seminario y las cuestiones planteadas. Para todo ello se invertirán 45 minutos. (Ver anexo VIII).		

SESIÓN N° 4	PRESTAR ATENCIÓN CON PLENA CONCIENCIA II/ ROLE PLAYING		
	Fecha: 13/10/2014	Hora: 18:00	Lugar: CSZ. Barrio de Valdefierro (Zaragoza)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Aprender a prestar atención plena a las emociones o sentimientos que nos generan los eventos positivos y negativos. · Aprender a no juzgar ni valorar las emociones. · Descubrir cómo la falta de información pueden provocar conflictos. 		
Actividad	En el primer bloque, se trabajará con la presentación de imágenes que generen emociones tanto positivas como negativas y, en el segundo bloque, con la representación, a través de un <i>role playing</i> , de un evento que puede provocar conflictos fácilmente en cualquier casa.		
Duración	1 hora y 30 minutos		
Metodología	<p>La metodología que se va a utilizar será la siguiente: por un lado, la realización de una dinámica para la que se utilizarán fragmentos de películas que expresen emociones tanto positivas como negativas. A través de ellas se irá completando la ficha de expresión de las emociones. Se identificará y reflexionará sobre todo lo que se vaya sintiendo. Se les insistirá que no tienen por qué reprimir esas emociones sino permitir que surjan. Para ello se invertirán 30 minutos (Ver anexo IX). Para finalizar este bloque se realizará la técnica del <i>body scan</i>. Se invertirán 15 minutos (Ver anexo V). En el segundo bloque, se trabajará, a través de un <i>role playing</i>, con una situación cotidiana que se puede dar en cualquier casa. Se repartirá al grupo los diferentes papeles que tendrán que interpretar y se les dará las directrices correspondientes. Al finalizar la representación se comentará como se han sentido y se creará un debate sobre el tema de cómo la falta de comunicación puede generar conflictos. Para ello se invertirán 45 minutos (Ver anexo X).</p>		

SESIÓN N° 5	MINDFULNESS Y ESTRÉS I / TRABAJANDO CON EL CONFLICTO I		
	Fecha: 20/10/2014	Hora: 18:00	Lugar: CSZ. Barrio de Valdefierro (Zaragoza)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Analizar el grado de estrés y las respuestas emocionales que generan las situaciones desagradables. · Identificar las causas por las que se producen los conflictos en casa. 		
Actividad	Para la actividad del primer bloque se analizarán las reacciones ante situaciones que generen alto grado de estrés. En el segundo bloque se trabajarán temas que provocan discusiones en casa.		
Duración	1 hora y 30 minutos		
Metodología	<p>La metodología utilizada será: por un lado, el análisis de una situación estresante y de las sensaciones que generó. Para ello se invertirán 30 minutos (Ver anexo XI). Por último se hará un breve ejercicio en el que se trabajará la respiración consciente. Para ellos se invertirán 15 minutos (Ver anexo XII). Por otro lado, en el segundo bloque, se realizará una dinámica en la que los integrantes del grupo, deberán analizar aquellas situaciones que generan conflictos en casa con sus hijos adolescentes. Para ello se invertirán 45 minutos (Ver anexo XIII).</p>		

SESIÓN N° 6	MINDFULNESS Y ESTRÉS II/ TRABAJANDO CON EL CONFLICTO II		
	Fecha: 27/10/2014	Hora: 18:00	Lugar: CSZ. Barrio de Valdefierro (Zaragoza)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Reconocer a la evitación como estrategia desadaptativa de afrontamiento. · Buscar alternativas ante las respuestas poco adaptativas. 		
Actividad	En esta actividad, en un primer bloque, se va a trabajar la evitación como estrategia de afrontamiento desadaptativa y las sensaciones que genera. En un segundo bloque, se aprenderán respuestas alternativas ante situaciones de conflicto.		
Duración	1 hora y 30 minutos		
Metodología	<p>La metodología será: por un lado, la propuesta de una dinámica relacionada con la evitación como estrategia de afrontamiento. Para ello se invertirán 45 minutos (Ver anexo XIV). Por otro lado, en un segundo bloque, se trabajarán las reacciones de los integrantes ante situaciones de conflicto y se darán ejemplos de respuestas más adaptativas. Para ello se invertirán 45 minutos (Ver anexo XV).</p>		

SESIÓN N° 7	MINDFULNESS EN LAS RELACIONES / LA COMUNICACIÓN POSITIVA Y DIALÓGICA (COMUNICACIÓN DE NORMAS Y LÍMITES)		
	Fecha: 03/11/2014	Hora: 18:00	Lugar: CSZ. Barrio de Valdefierro (Zaragoza)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Identificar cómo se puede escuchar activamente a los demás · Conocer las diferencias entre las normas y los límites. · Aprender a comunicar normas de manera asertiva. 		
Actividad	En el primer bloque se trabajará la empatía hacia los demás a través de la escucha activa. En el segundo bloque, se trabajara las normas y los límites en el ámbito familiar.		
Duración	1 hora y 30 minutos		
Metodología	La metodología de la sesión será: por un lado, en el primer bloque, se trabajará a través de un ejercicio de escucha activa la capacidad de las personas para escuchar y ser empáticos con los otros. Se invertirán 30 minutos (Ver anexo XVI). Al final, del bloque se realizará la técnica del <i>body scan</i> . Para ello se invertirán 15 minutos (Ver anexo V). Por otro lado, en el segundo bloque, se diferenciará lo que son los límites y las normas y se trabajará el modo de comunicar las normas en casa de manera asertiva. Para ello se invertirán 45 minutos (Ver anexo XVII).		

SESIÓN N° 8	MINDFULNESS Y EL VALOR DEL MOMENTO PRESENTE/ TRABAJANDO EL CLIMA EMOCIONAL EN EL ÁMBITO FAMILIAR		
	Fecha: 10/11/2014	Hora: 18:00	Lugar: CSZ. Barrio de Valdefierro (Zaragoza)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Aprender a valorar los aspectos positivos del momento presente. · Identificar el grado de vinculación emocional entre los miembros de la familia. · Reflexionar sobre si la familia es capaz de adaptarse a los cambios. 		
Actividad	Con la actividad se va a trabajar, por un lado, con las emociones o eventos que generan bienestar en el momento presente y, por otro lado, con la vinculación emocional y la flexibilidad ante los cambios que se producen en la familia.		
Duración	1 hora y 30 minutos		
Metodología	<p>La metodología que se va a llevar a cabo será: por un lado, la realización de un ejercicio de reflexión donde se analizarán eventos, emociones o pensamientos presentes que generan bienestar en los participantes pero de los que los sujetos no son conscientes muchas veces. Para ello se invertirán 30 minutos (Ver anexo XVIII) Para finalizar el bloque se realizará un ejercicio de respiración con plena conciencia. Para ello se invertirán 15 minutos (Ver anexo IX). En el segundo bloque, a través de una tarea sencilla se trabajará la vinculación emocional de la familia y la flexibilidad de ésta ante los cambios. Para ello se invertirán 45 minutos (Ver anexo XIX).</p>		

SESIÓN N° 9	MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA / CONSTRUYENDO UN ESPACIO DE COMUNICACIÓN POSITIVA		
	Fecha: 17/11/2014	Hora: 18:00	Lugar: CSZ. Barrio de Valdefierro (Zaragoza)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Reconocer aquellas tareas de la vida cotidiana que se pueden realizar con atención plena. · Sintetizar las pautas esenciales para la construcción de un espacio de comunicación positiva. 		
Actividad	Durante la actividad se realizará, por un lado, un ejercicio de reconocimiento de aquellas tareas cotidianas que se pueden realizar con atención plena. Por otro lado, se trabajará con las pautas que deben existir en el ámbito familiar para favorecer un espacio de comunicación positiva.		
Duración	1 hora y 30 minutos		
Metodología	La metodología de la sesión será: en el primer bloque se realizará un ejercicio de identificación de acciones y objetos presentes en el día a día y que pueden ser fáciles o difíciles de realizar o utilizar con conciencia plena. Para ello se invertirán 30 minutos. (Ver anexo XX). Para finalizar el bloque se realizará la técnica del <i>body scan</i> . Para ello se invertirán 15 minutos (Ver anexo V). En el segundo bloque a través de una dinámica realizada en subgrupos se elaborará un breve manual sobre pautas esenciales para creación de un espacio de comunicación positiva. Para ello se invertirán 45 minutos (Ver anexo XXI).		

SESIÓN N° 10	CIERRE DEL PROGRAMA		
	Fecha: 24/11/2014	Hora: 18:00	Lugar: CSZ. Barrio de Valdefierro (Zaragoza)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> · Definir y reflexionar sobre el mindfulness y sus beneficios en las relaciones. · Aplicar el postest a todos los integrantes del grupo. 		
Actividad	En esta última sesión se pretende unificar los bloques que se han ido trabajando a lo largo del programa y reflexionar sobre los beneficios que puede tener el <i>mindfulness</i> para mejorar la relación entre padres e hijos adolescentes.		
Duración	1 hora y 30 minutos		
Metodología	<p>La metodología de la sesión será: una primera tarea donde a través de la reflexión se trabajará con los principios del <i>mindfulness</i>. Una segunda tarea en la que se buscará un nexo de unión entre los principios del <i>mindfulness</i> y los beneficios de éste en la mejora de las relaciones entre padres e hijos. Para ello se invertirá 45 minutos (Ver anexo XXII). Para finalizar la sesión, por un lado, cada uno de los miembros deberá valorar en voz alta cómo se ha sentido durante las sesiones, si cree que le ha aportado las herramientas necesarias para mejorar la relación y comunicación con sus hijos y si piensa que va a ser capaz de practicar las técnicas aprendidas en su vida cotidiana. Por otro lado, se aplicará a todos los miembros del grupo el postest (Ver anexo III). Para todo ello se invertirán 45 minutos.</p>		

7. Recursos humanos y materiales

El programa será impartido por un psicólogo especializado en terapia familiar sistémica y con conocimientos en la práctica del *mindfulness*. El relación a los recursos materiales se dispondrá de una sala polivalente dentro del centro que contará con todo lo necesario para llevar a cabo las sesiones y dinámicas propuestas: mesas y sillas, pizarra, tizas, bolígrafos, ordenador, cañón, cartulinas y pegamento . También se contará con el cuaderno de bitácora de cada participante y los cuestionarios de pretest y postest para la evaluación del programa.

8. Proceso de evaluación

La evaluación de la eficacia de este programa se llevará a cabo mediante el análisis estadístico de los datos obtenidos a través de un pretest y postest que se administrarán tanto en la primera como en la última sesión de esta intervención. Para una evaluación más rigurosa los cuestionarios de pretest y postest se aplicarán tanto a los participantes del programa (grupo experimental) como a un grupo control, éste último formado por padres cuyos hijos estén en tratamiento en el centro pero no hayan solicitado la realización del programa. Los instrumentos utilizados para la evaluación del mismo serán dos escalas, por un lado, la adaptación española de León, Fernández, Grijalvo y Nuñez (2013) del *Minful Attention Awareness Scale* (MAAS) de Brown y Ryan (2003) y por otro lado, la adaptación latina de Orpinas, Rico y Martínez (2012) de la *Parent-Adolescent Communication Scale* (PACS) de Barnes y Olson (1982).

El MAAS es una escala breve y fácil de administrar que evalúa la capacidad de disposición del individuo a ser consciente de la experiencia del día a día. Es una escala unifactorial de 15 ítems con una visión del constructo de *mindfulness* centrada en la variable atención / conciencia. Es un instrumento que se puede utilizar de forma independiente para evaluar a personas con o sin experiencia en la práctica de la meditación (Soler et al, 2012). Los análisis psicométricos de la versión española del MAAS muestran buenas propiedades, tanto en términos de validez factorial, discriminante y concurrente como de fiabilidad. La consistencia interna global de la escala, evaluada mediante el estadístico α de Cronbach, es de 0,82 (León, Fernández, Grijalvo y Nuñez, 2013). En el estudio de León y colaboradores el *mindfulness* mostró un efecto positivo sobre tres indicadores de bienestar, satisfacción con la vida,

autoestima y vitalidad subjetiva. Estos resultados apoyan el uso de la versión española del MAAS.

En el caso de la PACS, este instrumento incluye dos subescalas que miden el grado de apertura y de problemas en la comunicación familiar. Costa de 20 ítems dirigidos a los adolescentes y otros 20 ítems dirigidos a sus padres. Respecto a la fiabilidad de la escala destacar la consistencia interna de las puntuaciones, con un alfa de Cronbach de 0,87 para la subescala de apertura y de 0,78 para la subescala de problemas (Orpinas, Rico y Martínez, 2012). En el presente programa solo se utilizará la versión dirigida a los padres.

Con respecto al análisis de datos se realizará un primer análisis utilizando la prueba *t de Student* para muestras independientes con el objetivo de verificar las diferencias de medias pretest y postest entre el grupo control y experimental para comprobar si son o no estadísticamente significativas. En un segundo análisis se compararán las medias postest con las pretest de cada grupo, utilizando la *t de Student*. Además, también se utilizará el estadístico *d de Cohen* (1998) con el fin de comprobar el grado de cambio en los participantes del programa.

Lo que se pretende es, por un lado, comparar las medidas pretest entre ambos grupos, con el fin de ver si el punto de partida es diferente o no. Por otro lado, se compararán las medidas post-pretest entre el grupo control y el grupo experimental, para ver si ambos grupos difieren en la diferencia de medias de ambos momentos.

Por otro lado, utilizando el estadístico *d de Cohen* se realizará una comparación intrasujeto, para valorar la magnitud de cambio obtenido en los sujetos participantes del grupo experimental, que por lo tanto, han realizado el programa.

Una vez comparadas estas medidas entre el grupo control y el experimental, se comprobará en qué medida, la utilización las técnicas de *mindfulness* favorece la mejora en la comunicación de la familia. Para ello se realizará una regresión lineal con las puntuaciones globales de cada cuestionario. Con ello se pretende comprobar si existe una relación y en qué sentido, entre el *mindfulness* y la mejoría de la comunicación familiar.

Por último, como ya se ha referido anteriormente se llevará a cabo un seguimiento a los tres meses de la finalización del programa. Para analizar estos datos se realizará una diferencia de medias con el estadístico *t de Student*. Es decir, se comparará la medida postest con la medida del seguimiento con el fin de comprobar que

los objetivos obtenidos se han mantenido. Para los análisis estadísticos se empleará el paquete estadístico SPSS versión 20.0.

9. Resultados esperados

Por un lado, respecto a la eficacia del programa, los resultados que se esperan es que existan diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones pretest-postest del grupo experimental, así como, diferencias entre el grupo experimental y el grupo control en el postest. Es decir, se espera que el grupo experimental mejore tras la aplicación del programa y que estas mejorías no se encuentren en el grupo control, ya que ello nos indicaría que estas mejorías corresponden a la eficacia del programa.

El objetivo es valorar el grado de cambio en los participantes tras la aplicación del programa. Por ello, se espera que el estadístico *d de Cohen* indique una diferencia estadísticamente significativa en los participantes del programa (grupo experimental). Es decir, se espera, que estos sujetos obtengan mayores puntuaciones en la medida postest del cuestionario MAAS, lo que nos indicaría un mayor grado de conciencia plena, tras haberse beneficiado del programa. También es de esperar que estos sujetos puntúen más alto en la medida postest del cuestionario PACS, lo que indicaría una comunicación más abierta y menos problemática que al inicio, cuando todavía no habían realizado el programa.

Respecto al análisis de la relación entre el *mindfulness* y la mejoría de la comunicación familiar se esperaría que esta relación exista (se obtengan unos resultados estadísticamente significativos positivos).

Por último, con el seguimiento de los participantes, a los tres meses de la aplicación, se espera obtener unos resultados que muestren que los datos obtenidos con la aplicación del programa se hayan mantenido en el tiempo. Es decir, se espera que las diferencias entre las primeras puntuaciones respecto a las puntuaciones obtenidas en el seguimiento, en los sujetos del grupo experimental, sigan siendo estadísticamente significativas.

Referencias

- Aguilar, S.I. y Hamui, A. (2011). Tipos de límites en la dinámica familiar y su relación con el fracaso escolar en adolescentes. *Revista digital universitaria de la universidad de México*, 18, 78-82
- Arguís, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M. M. (2012). *Programa “Aulas felices”*. *Psicología aplicada a la educación*. Zaragoza: Equipo SATI
- Caracuel, A., Delgado, L.C., Alfonso, J.P. y Verdejo, A. (2011). Fundamentación y Efectividad de una intervención combinada en entrenamiento de manejo de objetivos y meditación basada en el mindfulness en el tratamiento de las adicciones. *Neurociencia y adicción*, 335- 349
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale: Erlbaum
- Crespo, J.M. (2011). Bases para construir una comunicación positiva en la familia. *Revista de investigación en educación*, 9, 91-98
- Estévez, E., Musito, G. y Herrero, J. (2005). El rol de la comunicación familiar y del ajuste escolar en la salud mental del adolescente. *Salud Mental*, 28, 81-89.
- Gracia, E. (1997). *El apoyo social en la intervención comunitaria*. Barcelona: Paidós Trabajo Social 1
- Herruzo, J., Luciano, M.C. y Pino, M.J. (2009). Disminución de conductas disruptivas mediante un procedimiento de correspondencia “Decir- Hacer”. *Acta comportamentalia*, 2, 145-162
- Jiménez, T.I. (2006). *Familia y problemas de desajuste en la adolescencia: el papel mediador de los recursos psicosociales*. (Tesis doctoral). Facultad de Psicología. Universidad de Valencia
- Kabat- Zinn, J. (2003) Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- León, J., Fernández, C., Grijalvo, F. y Nuñez, J. L. (2013). Assessing mindfulness: The Spanish version of the Mindfulness Attention Awareness Scale. *Estudios de psicología*, 34, 175–184.
- Lila, M., Buelga, S., y Musitu, G. (2006). *Las relaciones entre padres e hijos en la adolescencia*. Madrid: Pirámide
- Musitu, G. y Cava, M.J. (2003). El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes. *Intervención Psicosocial*, 2, 179-192

- Musitu, G., Herrero, J., Cantera, L.M y Montenegro, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria*. Barcelona: UOC
- Musitu, G., Estévez, E. y Jiménez, T.I. (2009). Mejorando la convivencia en la familia. Madrid: Acción familiar.
- Orpinas, P., Rico, A. y Martínez, L. (2012). *Latino Families and Youth: A compendium of Assessment Tools*. College of Public Health. University of Georgia.
- Siegel, D. J. (2007). *The Mindful Brain*. New York: Norton & Company.
- Silverton, S. (2012). *Mindfulness. Una herramienta inspirada en la meditación oriental para aliviar el estrés, la ansiedad y depresión*. Barcelona: Blume
- Simón, V.M. (2007). Mindfulness y Neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17, 5-30
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Sol, A., Pascual, J.C., Cebolla, A., Soriano, J., Alvarez, E., Perez, V. (2012). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala Minful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas españolas de psiquiatría*, 40, 19-26
- Stahl, B. y Goldstein, E. (2010). *A mindfulness- based stress reduction workbook*. Canada: New harbinger Publications
- Vallejo, M.A. (2006). Mindfulness. *Revista del consejo general de colegios oficiales de psicólogos*, 27, 92-96

Anexo I

Dinámica de presentación: Principios de *Mindfulness*

En diferentes papeles de colores se escribirán fragmentos de frases relacionados con principios de *mindfulness* que más tarde se utilizarán y trabajarán en las sesiones. Las frases completas que van a ser utilizadas serán las siguientes:

- Cuando somos conscientes, escogemos percibir los detalles de nuestras experiencias tal y como se presentan en el aquí y ahora, sin juzgarlos ni intentar modificarlos desde el primer momento.
- El *mindfulness* nos permite escoger hacia dónde focalizamos la atención, lo que nos abre a los detalles de nuestra rica y cambiante experiencia.
- Al dirigir la atención hacia nuestra experiencia, podemos percatarnos de detalles que se nos hayan escapado durante años.
- Una vez que una situación es elegida debe vivirse y experimentarse tal y como es, de forma activa, aceptando todo lo que se dé.
- No se busca que la persona controle sus reacciones, sentimientos o emociones sino que los experimente tal y como se producen.

Una vez repartidos los papeles de colores con los fragmentos de las frases se dividirá el grupo en subgrupos según el color de papel que haya elegido. Deberán unir los trozos de papel para crear las frases y así pegarlas en una cartulina.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Comenzar a trabajar en grupo.
- Tomar un primer contacto con los principios del *mindfulness*.

Anexo II

Ejercicio de respiración (aprendiendo a respirar y a tomar una postura adecuada para la realización de la meditación).

A lo largo de las sesiones se enseñarán diferentes técnicas y dinámicas dirigidas a la interiorización de la práctica de *mindfulness*. En esta primera sesión simplemente se darán unas breves indicaciones de cuál es la postura más adecuada para la práctica de *mindfulness* y de cómo se debe de controlar la respiración.

LA POSTURA ADECUADA

El profesional deberá indicar a los integrantes del grupo que tomen una posición cómoda. La postura más adecuada para realizar el ejercicio será sentado. Se les dará una serie de indicaciones: tener la espalda recta, apoyar bien los pies en el suelo, cerrar los ojos, dejar descansar las palmas de las manos en las piernas y cerrar la boca. Hay que tener en cuenta que la postura debe ser cómoda para no tener molestias durante la práctica pero a la vez hay que evitar que no produzca un relajamiento en exceso o que induzca al sueño.

LA RESPIRACIÓN

El ejercicio de la respiración se trata de una de las prácticas principales en *mindfulness*. A lo largo de las sesiones se aprenderá a realizar la respiración de manera consciente. En esta sesión el objetivo es que los integrantes del grupo aprendan a respirar correctamente.

El profesional explicará los distintos tipos de respiración: la respiración clavicular (la más superficial y el peor tipo), la respiración torácica y la respiración abdominal (la mejor de todas). Para la realización de la respiración abdominal se debe llevar el aire a la parte más baja y más amplia de los pulmones. La respiración es lenta y profunda, efectuándose un uso adecuado del diafragma. Aunque, ninguno de estos tipos es completo. Una respiración completa combina los tres, comenzando con una respiración profunda y continuando con la inhalación a través de las zonas intercostal y clavicular.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Conocer la postura adecuada para la práctica del *mindfulness*.
- Aprender a respirar correctamente.

Anexo III

Minful Attention Awareness Scale (MAAS)

Identificación: _____

Por favor, indica el grado en que los siguientes enunciados se ajustan a tu forma de sentir y hacer las cosas. Señala con una “X” la respuesta que más se ajuste a tu realidad.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

1. Puedo estar sintiendo una emoción y no darme cuenta hasta un tiempo después.	1	2	3	4	5
2. Se me rompen o caen cosas por descuido, por no prestar atención o por pensar en otras cosas.	1	2	3	4	5
3. Me cuesta mantener la atención en lo que está pasando en el momento.	1	2	3	4	5
4. Tiendo a caminar rápido para llegar a donde me dirijo sin prestar atención a lo que ocurre en el camino.	1	2	3	4	5
5. No noto sensaciones de tensión física o molestias hasta que claramente llaman mi atención.	1	2	3	4	5
6. Olvido el nombre de una persona prácticamente en el momento en que me la han presentado.	1	2	3	4	5
7. Parece que voy con el “piloto automático” sin ser muy consciente de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5
8. Hago las cosas con prisas sin estar realmente atento/a a ellas.	1	2	3	4	5
9. Me concentro tanto en el objetivo que quiero conseguir que pierdo la noción de lo que estoy haciendo en ese momento para lograrlo.	1	2	3	4	5
10. Hago trabajos o tareas de manera automática sin ser consciente de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5
11. Me doy cuenta de que estoy escuchando a alguien y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1	2	3	4	5
12. Voy a sitios con el “piloto automático” y una vez allí me pregunto para qué fui a ese sitio.	1	2	3	4	5
13. Me encuentro preocupado/a por el futuro o el pasado.	1	2	3	4	5
14. Siento que hago cosas sin prestarles atención.	1	2	3	4	5
15. Picoteo algo de comida sin darme cuenta de que estoy comiendo.	1	2	3	4	5

Parent- Adolescent Communication Scale (PACS)

A continuación se le presenta una lista de frases que describen la relación que mantiene con sus hijos. Piense en qué grado está de acuerdo o desacuerdo con cada una de ellas y rodee con un círculo la puntuación que mejor pueda aplicarse a cada afirmación. Recuerda que no existen respuestas buenas o malas, lo importante es que reflejen tu opinión personal.

1. Completamente en desacuerdo
2. Moderadamente en desacuerdo
3. Ni de acuerdo o desacuerdo
4. Moderadamente en acuerdo
5. Completamente de acuerdo

Algunas veces me cuesta trabajo creer todo lo que mi hijo me dice.	1	2	3	4	5
Mi hijo es siempre un buen oyente.	1	2	3	4	5
Algunas veces tengo miedo de decirle a mi hijo lo que quiero.	1	2	3	4	5
Mi hijo tiende a decirme cosas que serían mejor que no se dijeran.	1	2	3	4	5
Mi hijo sabe cómo me siento sin necesidad de preguntarme.	1	2	3	4	5
Yo estoy muy satisfecho (a) con la forma en que mi hijo y yo hablamos.	1	2	3	4	5
Si yo estuviera metido en problemas sé que se lo podría decir a mi hijo.	1	2	3	4	5
Yo le muestro mi afecto (cariño) a mi hijo abiertamente.	1	2	3	4	5
Cuando tenemos algún problema, frecuentemente castigo a mi hijo no dirigiéndole la palabra.	1	2	3	4	5
Soy cuidadoso con lo que le digo a mi hijo.	1	2	3	4	5
Cuando hablo con mi hijo tengo la tendencia a decirle cosas que sería mejor que no las dijera.	1	2	3	4	5
Cuando yo hago preguntas recibo respuestas honestas de mi hijo.	1	2	3	4	5
Mi hijo trata de entender mi punto de vista.	1	2	3	4	5
Hay algunos temas que evito discutir con mi hijo.	1	2	3	4	5
Yo encuentro que es fácil hablar de los problemas con mi hijo.	1	2	3	4	5
Siempre es muy fácil para mí expresarle mis verdaderos sentimientos a mi hijo.	1	2	3	4	5
Mi hijo me molesta.	1	2	3	4	5
Mi hijo me insulta cuando está enfadado conmigo.	1	2	3	4	5
Yo no creo que le pueda decir a mi hijo (a) como realmente me siento.	1	2	3	4	5

Anexo IV

Seminario sobre origen y principios del *mindfulness*

Para la interiorización y aprendizaje de los principios fundamentales sobre *mindfulness* el profesional deberá exponer al grupo una serie de ideas esenciales. Aunque la presentación puede variar según los autores utilizados y la expresión de las ideas se presenta un modelo como ejemplo de la estructura que se puede seguir.

<p>MINDFULNESS</p> <p>En busca de la conciencia plena</p>	<p>ORIGEN DE LA PALABRA</p> <p>MINDFULNESS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conciencia plena, atención plena - Sati- conciencia plena, atención y recuerdo en la lengua budista pali
<p>DEFINICIÓN</p> <p>Kabat- Zinn lo define como la conciencia que emerge al prestar atención intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento.</p> <p>Practicar la atención plena: No juzgar, paciencia, mente de principiante, confianza, no luchar, aceptación y dejar ir</p>	<p>CONCEPTOS CLAVE</p> <ul style="list-style-type: none"> - CONCIENCIA: Consciencia de lo que está ocurriendo aquí y ahora. - ATENCIÓN: Centrar la atención en la experiencia que se está viviendo. Capacidad de cambio atencional (flexibilidad) - RECUERDO: No consiste en recordar eventos pasados sino recordar que hay que ser consciente.
<p>BENEFICIOS DEL MINDFULNESS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mejorar la capacidad para reducir las emociones negativas. -Tomar conciencia de la experiencia presente. -Reducir o eliminar el sufrimiento innecesario. -Aprender centrar la atención en la respiración o en las sensaciones corporales -Aumentar el afecto positivo 	<p>PREJUICIOS SOBRE EL MINDFULNESS</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mindfulness</i> es solo para orientales o para budistas. - La postura es un impedimento. - Es muy difícil de aprender. - El <i>mindfulness</i> no es una técnica.
<p>TÉCNICAS QUE SE VAN A REALIZAR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autoexploración corporal (<i>body scan</i>) - Ejercicios de respiración -Atención a la vida cotidiana -Ejercicio de comer con atención plena 	<p>OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comenzar a interiorizar los principios fundamentales de la filosofía y práctica del <i>mindfulness</i>.

Anexo V

Técnica de escaneo del cuerpo (*Body scan*)

Consiste en una mera experimentación en las sensaciones corporales asociadas al repaso activo del cuerpo. Puede realizarse recostado o sentado dependiendo de las características del espacio físico en el que se vaya a llevar a cabo las sesiones. Las directrices que se marcan al grupo son:

- La persona no controla sino que observa sus respuestas fisiológicas.
- La persona acepta cualquier cambio, sensación o movimiento que se produzca.
- Existe una implicación activa en la tarea planteada buscando conocer y sentir todo lo que acontezca en ella. El interés activo no supone luchar o tomar control sobre otras actividades competitivas (por ejemplo, si atendiendo a las sensaciones corporales el pensamiento se va a otros asuntos alejados de la tarea, una vez que la persona se da cuenta, no se enfada si se siente mal, sino que acepta dicha digresión y vuelve a atender a las sensaciones y tareas en que está implicado).

Para la realización de la técnica de *body scan* existen múltiples manuales, páginas web y audios que pueden guiarle. En este caso se tomará como base las pautas de la siguiente referencia: Argués, R., Bolsas, A.P., Hernández, S. y Salvador, M. M. (2012). *Programa “Aulas felices”. Psicología aplicada a la educación*. Zaragoza: Equipo SATI

1. Colocados con la postura adecuada en la silla, primero, se comenzará realizando varias respiraciones profundas y tranquilas, observando cómo el aire entra y sale de nuestro cuerpo.
2. A continuación, dirigiremos nuestra atención a los dedos del pie izquierdo. Imaginaremos que la respiración fluye a través de los dedos de ese pie, que con cada inspiración penetra en ellos vitalidad y relajación, y que en cada espiración salen fuera todas las sensaciones de tensión y cansancio. De este mismo modo, continuamos el proceso dando un barrido por todo el cuerpo, siguiendo esta secuencia: dedos del pie izquierdo, resto del pie izquierdo, pierna izquierda, pelvis, dedos del pie derecho, resto del pie derecho, pierna derecha, pelvis, zona lumbar, abdomen, parte superior de la espalda, pecho, hombros, dedos de ambas manos de manera simultánea, ambos brazos, hombros, cuello y garganta, cara, parte posterior de la cabeza y parte superior de la cabeza.
3. Para finalizar, tomamos conciencia del cuerpo en su conjunto y vamos moviendo suavemente manos, pies, brazos y piernas. Podemos balancearnos ligeramente de derecha a izquierda, masajearnos suavemente el rostro y, a continuación abrir los ojos y permanecer unos minutos en silencio siendo conscientes de las sensaciones de nuestro cuerpo.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Tomar contacto con las sensaciones corporales.

Anexo VI

Cineforum sobre el corto “Un adolescente en casa”

En este corto se hace una revisión, en tono de humor, de las relaciones entre las madres y padres y sus hijos adolescentes. Con frecuencia, los padres se sienten confundidos y desorientados ante los comportamientos cambiantes de sus hijos, especialmente cuando estos llegan a la adolescencia; cambios en el estado de ánimo, hostilidad, aislamiento, silencio, falta de comunicación, distanciamiento, etc.

Ante posibles conflictos los padres pueden reaccionar con hostilidad, filosofía e incluso con humor. Es el caso del humor, puede resultar liberador, aunque es muy importante tener en cuenta, que: "es preferible reírse con los hijos, que reírse de los hijos". A través de este video, presentado en tono de humor, se invita a madres y padres a reflexionar sobre:

- La manera en que valoran o evalúan los comportamientos de sus hijos.
- La actitud que tienen hacia tales comportamientos, especialmente, aquellos que podrían considerarse conflictivos.
- Aquellas situaciones en las que se sienten reflejados.

Tras el visionado del video se realizará un debate con todas las reflexiones propuestas.

El corto fue presentado por la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA). El link para poder visionar el corto es:

<https://www.youtube.com/watch?v=lHdeBZcahno>

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Reflexionar sobre la adolescencia y los cambios en la relaciones entre padres e hijos.

Anexo VII

Ejercicio: “Comer con plena conciencia”

La atención plena es una forma de vida (Stahl y Goldstein, 2010) que se puede desarrollar y entrenar cada día en diferentes situaciones de la vida cotidiana. Prestar atención para sentarse intencionadamente, concentrarse en la respiración, en sensaciones corporales, mientras se come, haciendo ejercicio, etc. Básicamente cualquier acción, ya sea en el trabajo, en casa, o en cualquier otro lugar puede ser de utilidad para practicar la atención plena.

En este caso se va a trabajar a través de la comida. Comer es un gran foco para la atención plena. Después de todo, todo el mundo tiene que comer, sin embargo, a menudo se hace mientras se está distraído con otras cosas como leer, trabajar o ver la televisión. Como resultado, la gente a menudo no se da cuenta de lo que están comiendo.

Para este ejercicio los integrantes del grupo se colocarán en círculo en posición cómoda. El profesional les entregará un vaso con tres uvas de diferentes clases o cualquier otro alimento. Con el vaso en la mano deberán seguir las pautas que le marque el profesional:

Silverton (2012) plantea las siguientes directrices que se utilizarán como base para realización del ejercicio:

1. Imagine que es la primera vez que ve el alimento. Haga como si fuera un extraterrestre o un niño pequeño. ¿Es posible imaginarse que nunca lo ha visto antes y que no sabe lo que es?
2. Comience a explorarlo con la vista. Emplee algunos minutos en una observación minuciosa. ¿Qué colores ve? ¿Qué forma tiene? ¿Cuál es su textura? ¿Qué tamaño tiene? ¿Tiene el mismo aspecto si lo gira para mirarlo desde distintos ángulos? ¿Se ve diferente a la luz? ¿Presenta detalles que puede percibir y explorar?
Mírelo de nuevo y compruebe si hay algún aspecto que se le haya escapado a la vista. ¿Se ha involucrado la mente en este proceso y ha nombrado el alimento, a pesar de haber puesto todo su empeño en fingir que se trabaja de un alimento nunca antes visto, ha establecido asociaciones o percibido parecidos?
3. Ahora, utilice el tacto para explorarlo. ¿Pesa o es ligero? ¿Es blando o duro? ¿Tiene un tacto distinto las diferentes partes? ¿Es liso, rugoso, pegajoso o húmedo? ¿Qué siente al agarrar el alimento? ¿Qué dedos están en contacto con él? ¿Puede agarrarlo con facilidad sin que se le caiga ni lo aplaste? ¿Ha decidido hacerlo de manera consciente o el cuerpo y el cerebro van por libres?
4. Cuando esté dispuesto, llévese el alimento a la cara. ¿Ha percibido el movimiento de la mano y el brazo al moverse? Compruebe si tiene algún olor. Al inhalar la fragancia, ¿nota algo en su cuerpo?

5. Puede poner en contacto los labios con la fruta para ver qué se siente ¿Percibe lo mismo en el labio superior y en el inferior?
6. Si le parece bien, introduzca parte del alimento en la boca. Si es de su agrado, déjeselo en la lengua unos instantes para sentir su peso, textura y sabor. ¿Qué siente si lo gira con la lengua y lo mueve por la boca?
7. Cuando decida hacerlo, muérdalo muy despacio y, después, deténgase para percibir lo que esté percibiendo ¿Tiene sabor, textura o humedad?
¿Cambian constantemente? Si le parece bien, dé más mordiscos hasta que esté preparado para empezar a tragarse. Puede que se dé cuenta de cuantas veces traga y de lo que siente cuando el alimento baja por la garganta.
¿Cómo se siente ahora? ¿Permanece algún sabor en la boca? ¿Algo de humedad? ¿Se le ha quedado algún trozo entre los dientes?

Ahora toca reflexionar acerca de las sensaciones que ha percibido durante el ejercicio. Así pues, el profesional repartirá una tabla con una serie de enunciados que recogen reflexiones o ideas que han podido experimentar los sujetos durante el ejercicio. Cada uno tiene que indicar con una cruz aquellas con las que se haya sentido identificado. Más tarde se pondrán en común en el grupo.

ENUNCIADOS	ME HE SENTIDO IDENTIFICADO	NO ME HE SENTIDO IDENTIFICADO
He percibido texturas nuevas en el alimento.		
He sentido un sabor nuevo y más intenso.		
He percibido un olor diferente y más intenso cuando he rozado el alimento por mi cara.		
He sentido como si el alimento fuera nuevo para mí.		
Me he dado cuenta que nunca presto atención a mis sensaciones cuando como.		
Me he dado cuenta que mi mente no está casi nunca en lo que hago en el presente.		
Me ha costado mantener la atención durante el ejercicio.		

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD:

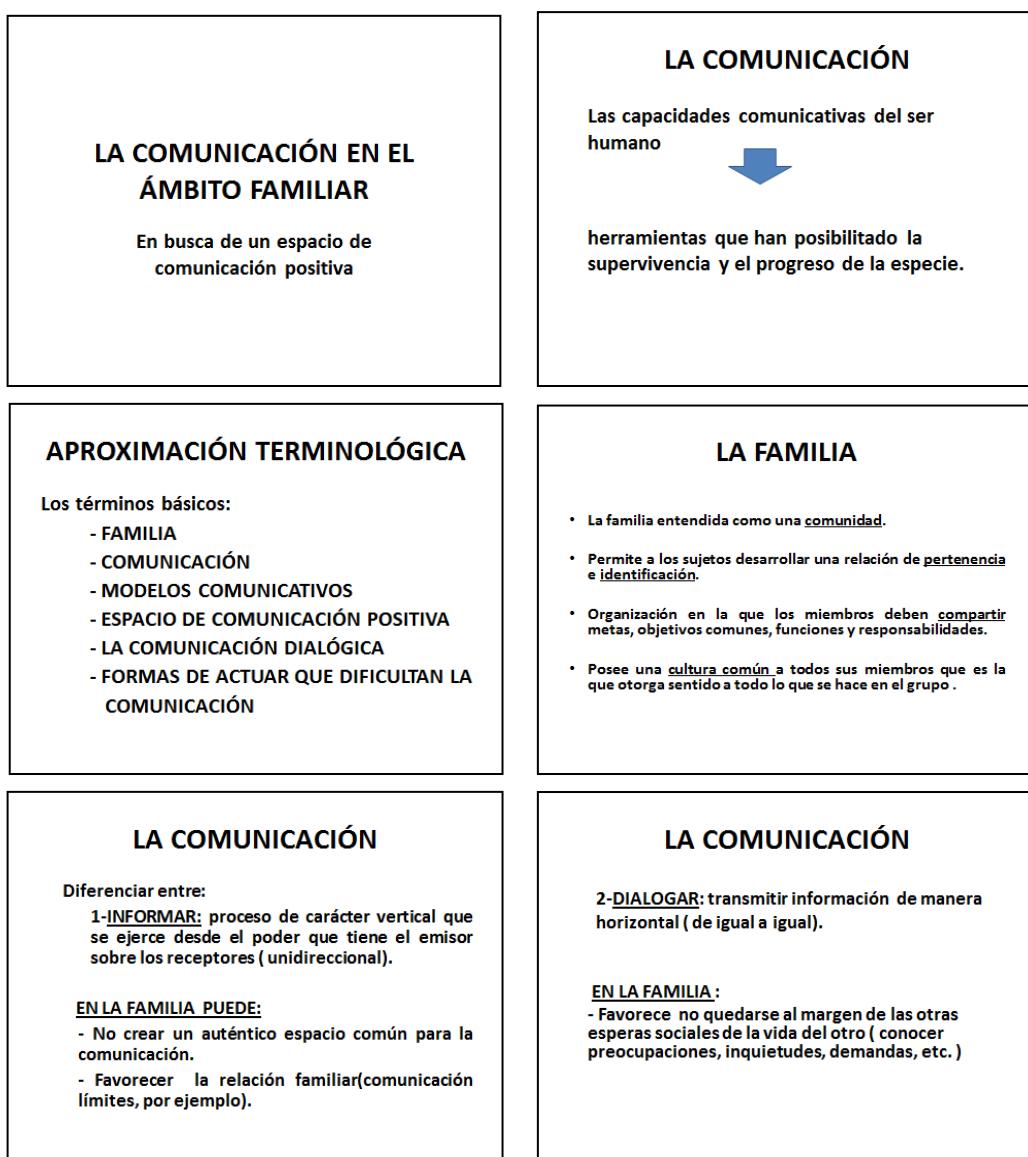
- Tomar conciencia plena de una acción concreta (comer un alimento).
- Mantener la mente concentrada en el aquí y ahora.

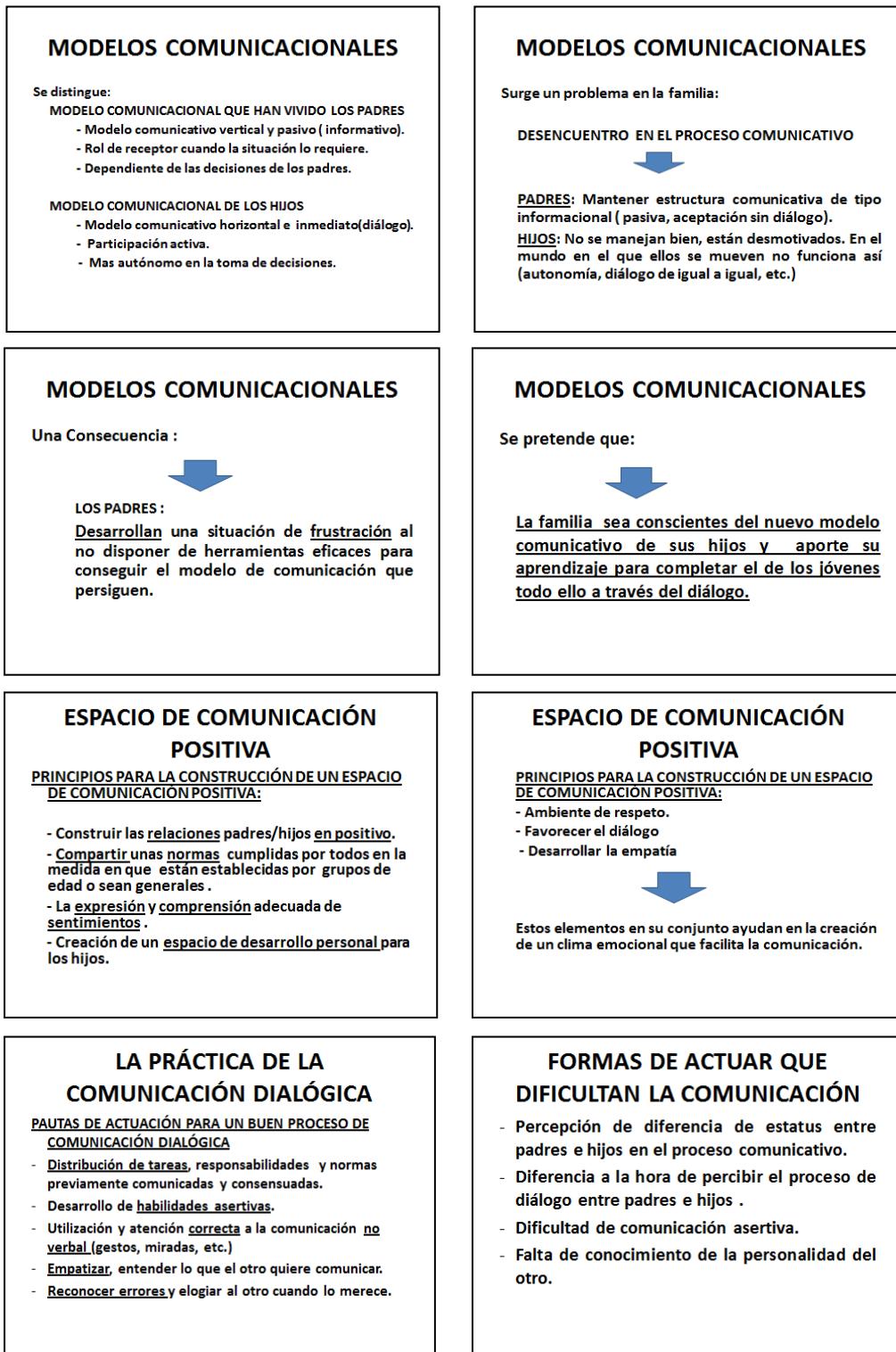
Anexo VIII

Seminario sobre los procesos comunicativos en el ámbito familiar

La comunicación es una herramienta y un vehículo fundamental que favorece el buen desarrollo de las relaciones interpersonales. En este seminario se presentará un *power point* para trabajar los procesos comunicativos en el ámbito familiar. Para elaborar el material de la presentación se ha utilizado la siguiente referencia bibliográfica:

- Crespo, J.M. (2011). Bases para construir una comunicación positiva en la familia. *Revista de investigación en educación*, 9, 91-98





Para finalizar la actividad se les entregará al grupo una tabla con una serie de frases sobre la comunicación entre padres e hijos. Los padres deberán poner una cruz en aquellos enunciados con los que se sientan identificados.

¿CÓMO ES LA COMUNICACIÓN EN CASA?	ME SIENTO IDENTIFICADO	NO ME SIENTO IDENTIFICADO
La comunicación con mi hijo/a es ágil y fluida.		
Cuando hablo con mi hijo/a de un tema serio siempre me arrepiento porque terminamos discutiendo.		
Suelo tener pensamientos de “Le debería haber dicho” Le debería haber contestado que”.		
Sé que debería mejorar el diálogo con mi hijo/a.		
Creo que sé estar a la altura de las circunstancias cuando hablo con mi hijo/a.		
Cuando no me gusta un tema evito hablarlo con mi hijo/a.		
Si veo que mi hijo/a no me escucha cuando hablo termino chillando.		
Sé que hay temas que nunca seré capaz de hablar con mi hijo/a.		
Me he rendido porque creo que ya no voy a poder tener nunca una conversación seria con mi hijo/a.		

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Profundizar sobre aspectos importantes de los procesos comunicativos en el ámbito familiar.

Anexo IX

Plena atención a las emociones

Ante la presencia de eventos positivos y negativos se puede tomar la decisión de dejarse llevar por las emociones que generan esos eventos o reprimirlas como consecuencia del malestar que producen.

Con la práctica de *mindfulness* se pretende que cada uno sea capaz de sentir las emociones que le vienen ante cualquier evento sin juzgarlas o esconderlas aprendiendo a vivirlas tal como vienen. Las emociones son un instrumento fundamental para tomar conciencia de lo que se está sintiendo en el aquí y ahora.

EJERCICIO

Para esta actividad el profesional deberá seleccionar fragmentos de películas o imágenes con alto contenido emocional que genere tanto emociones positivas como negativas. Tras el visionado de los fragmentos de película o imágenes, cada miembro del grupo deberá llenar una tabla para ver como se ha sentido ante la exposición de situaciones de alto contenido emocional. Algunos ejemplos de películas que se pueden utilizar para la actividad son:

EL DIARIO DE NOA	
Director y año	Nick Cassavetes (2004)
País	Estados Unidos y Portugal
Duración	123 minutos
Género	Drama, Romance
Sinopsis	Historia de amor entre una joven adinerada (Allie) y un pobre trabajador de fábrica (Noah). El estallido de la Segunda Guerra mundial los separa debido a la marcha del joven a la guerra. Años después se reencuentran pero Allie ya ha rehecho su vida con otro hombre (aunque su amor hacia Noah sigue presente). Décadas después, un anciano lee una vieja y descolorida libreta a una mujer a la que visita regularmente en la residencia de ancianos. Aunque los recuerdos y la memoria de la anciana se van desvaneciendo consigue conectar y emocionarse con la historia de amor de Allie y Noah.
Emociones	<u>Positivas</u> : atracción, euforia, alegría, entusiasmo, amor, deseo y perseverancia. <u>Negativas</u> : tristeza, pena, frustración, decepción e impotencia.

LA DECISIÓN DE ANNE	
Director y año	Nick Cassavetes (2009)
País	Estados Unidos
Duración	109 minutos
Género	Drama
Sinopsis	La leucemia de una hija hace que sus padres encuentren como única solución engendrar otro hijo sano para salvar su vida. Ana, la hija sana, se mantiene muy unida a su hermana y le ayuda medicamente para alargar y mejorar su calidad de vida. A los 11 años, Ana decide dejar de hacerlo y busca un abogado para conseguir la emancipación médica. Esta decisión desestabiliza la unión familiar.
Emociones	<u>Positivas</u> : Superación, unión y cariño. <u>Negativas</u> : tristeza, pena, frustración, decepción e impotencia.

NOCHE Y NIEBLA	
Director y año	Alain Resnais
País	Francia
Duración	32 minutos
Género	Documental sobre el Nazismo
Sinopsis	Doce años después de la liberación y del descubrimiento de los campos de concentración nazis, el autor del documental entra en el desierto y siniestro campo de Auschwitz. Imágenes en color sobre la arquitectura deshabitada del campo de concentración, alternan con imágenes de archivo (en blanco y negro, rodadas en 1944) que reconstruyen la tragedia que sufrieron los prisioneros así como las causas y las consecuencias de esa tragedia: desde el advenimiento del nazismo y la deportación de los judíos hasta el juicio de Nuremberg.
Emociones	<u>Negativas</u> : Impotencia, ira, frustración, pena, tristeza y hostilidad.

INTOCABLE	
Director y año	Eric Toledano, Oliver Nakache (2011)
País	Francia
Duración	112 minutos
Género	Comedia
Sinopsis	Philippe es un hombre adinerado que pertenece a una clase social alta. Sin embargo, su vida cambiará para siempre cuando un accidente lo deje inválido y en silla de ruedas. Sin movilidad de cuello para abajo decidirá contratar un asistente para que le ayude a desplazarse y a cuidar de él en su casa. Driss, un joven de color necesitado de dinero que procede de un barrio marginal y que acaba de salir de la cárcel será el elegido. Aunque parecen destinados a no llevarse bien, Philippe y Driss encontraran el uno en el otro la ilusión que les falta en sus vidas. Si separados son personas frágiles, juntos serán intocables.
Emociones	<u>Positivas</u> : superación, vitalidad, alegría y perseverancia. <u>Negativas</u> : Impotencia, pena y tristeza.

Con todas las películas elegidas se elaborará una tabla en la que los integrantes del grupo deberán responder a las siguientes reflexiones de cada una de las películas.

1. ¿Cómo me he sentido viendo ese fragmento de película?
2. ¿Qué sentimientos me ha generado? ¿He sido capaz de identificarlos?
3. ¿Cuáles han sido mis reacciones corporales al ver las imágenes?
4. ¿He reprimido mis emociones ante las imágenes que estaba viendo?
5. ¿He tenido ideas y pensamientos con los que no me sentía identificado?

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- Aprender a identificar y a no reprimir las emociones que generan eventos positivos y negativos.

Anexo X

Role playing: “El mando de la tele se ha quedado sin pilas “¿De quién es la culpa?

Ante una situación cotidiana de la que no tendría porque surgir ningún problema se va a buscar un momento de tensión y de conflicto derivado de una falta de información. Para la realización del *role playing* de dividirá al grupo en varios subgrupos en los que cada uno tendrá diferentes papeles y cuya versión de los hechos será diferente o directamente se desconocerá. La distribución del grupo será la siguiente:

- El padre: Uno los miembros del grupo será el que ejerza de padre. En este caso no sabrá ningún dato previo y solo escuchará la versión que le cuente la madre y el hijo.
- La madre: Una de las integrantes del grupo ejercerá de madre. Ella solo conocerá la versión de la madre. Tendrá que defenderla ante el padre y ante su hijo.
- El hijo: Otro de los miembros del grupo ejercerá de hijo. Él solo conocerá la versión del hijo y tendrá que defenderla ante la madre y el padre.
- Los observadores: El resto de los integrantes del grupo serán los observadores. Ellos conocerán todos los datos objetivos de la historia. Serán los que observen y recojan los acontecimientos, los procesos comunicativos y las ideas que les surjan.

DATOS OBJETIVOS DE LA SITUACIÓN

Miguel, el hijo, estaba viendo la tele a la hora de comer en su casa. De repente el mando de la tele dejó de funcionar y decidió ponerle una nota a su madre para que comprara pilas por la tarde (es una tele que necesita el mando para poder cambiar de canal). Su madre siempre hace la compra por las tardes ya que por las mañanas trabaja hasta las 4. Su hijo va a clase por las tardes y solo coincide con su madre por las noches cuando ven sus programas favoritos en la tele. Ella siempre deja las notas con lo que se necesita comprar en una cartera que tiene encima de un mueble de la cocina (dato que el hijo desconoce porque su madre nunca le deja ir a comprar ya que cree que lo hace mal y se deja siempre la mitad de la compra). El hijo se marcha a clase a las 3 de tarde dejando una nota encima de la mesa pensando que allí la verá su madre. Por la tarde cuando llega la madre decide ventilar la casa porque cree que no huele bien. Al abrir la ventana de la cocina, el papel que había dejado su hijo encima de la mesa sale volando y termina debajo de la mesa de la cocina (su madre no lo ve y solo se lleva sus notas de la cartera para ir a comprar). Cuando llega la noche la madre y su hijo Miguel se sientan en el sofá para disfrutar de su programa favorito. La tele no cambia de canal y el hijo recrimina a la madre que no ha comprado pilas nuevas.

La madre dice que nadie le ha avisado y empiezan una acalorada discusión. El hijo le deja claro que le había avisado con una nota pero la madre se lo niega. ¿Quién tiene la culpa? ¿Por qué ha surgido la discusión?

VERSIÓN DE LA MADRE

Esta noche cuando he llegado y me he sentado en el sofá para ver mi programa favorito, después de un día muy duro de trabajo, el mando no tenía pilas. Miguel ha estado toda la mañana en casa y no ha sido capaz de dejarme una nota en la cartera donde siempre las guardo para que yo por la tarde comprara las pilas. Sabe que por la noche es mi único momento de relax y no es capaz ni de avisarme. Encima que no va a comprar nunca porque se deja la mitad de la compra no es capaz de dejarme una nota ni avisarme. Me dice que me la dejó encima de la mesa y es mentira porque sino la hubiera visto.

VERSIÓN DEL HIJO

Esta mañana me he dado cuenta que se han gastado las pilas y le he puesto a mi madre una nota encima de la mesa para que se acordara de que hay que comprar pilas. Justo la he colocado en la encimera para que cuando entrara a la cocina la viera. Cuando he llegado por la noche, el mando no funcionaba y mi madre se ha puesto como una loca a gritar. Se cree que no le he avisado y se ha enfadado porque dice que encima de que nunca voy a comprar porque lo hago mal no soy capaz de avisarle. Mi culpa no es porque yo le he avisado.

TEMAS A TRABAJAR CON EL GRUPO

¿Quién pensáis que tiene razón? ¿Por qué?

¿Creéis que tanto el hijo como la madre tenían toda la información?

¿Qué información les faltaba?

¿Pensáis que a veces situaciones absurdas pueden generar grandes conflictos?

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- Descubrir la facilidad con la que se puede producir un conflicto derivado de la falta de información.

Anexo XI

Mindfulness y estrés I

El estrés es una reacción fisiológica natural del cuerpo ante la percepción de una amenaza. En la vida moderna, los agentes que causan el estrés pueden ser simples pensamientos y no tienen por qué ser amenazas físicas que pongan en peligro la supervivencia (Silverton, 2012). Todo los acontecimientos que generan estrés también conllevan una reacción en el cuerpo (tensión muscular, malestar, depresión, problemas cardíacos, etc.). Al preguntarse por qué el *mindfulness* es útil para reducir el estrés, Silverton (2012) refiere que invita abordar las dificultades de la vida de un modo radicalmente diferente. No es un enfoque dirigido a enmendar las causas del estrés ni a deshacerse de las dificultades. El objetivo consiste en acercarse a esas dificultades y a investigarlas, ya que son experiencias de ese momento y forman parte de la vida.

EJERCICIO

En este ejercicio se le pedirá a cada integrante del grupo que piense una situación o evento de su vida que le haya generado un gran nivel de estrés. Se le planteará una serie de cuestiones que deberá ir resolviendo en su cuaderno de bitácora para más tarde ponerlo en común con el resto de los compañeros.

1. Piense una situación concreta de su vida en la que recuerde que tuvo un alto grado de estrés.
2. Intente recordar con claridad aquella situación y analice las causas por las que se tuvo esa sensación de estrés. De una escala del 1 al 10 valora el grado de ansiedad que sentiste.
3. Recuerde las emociones y pensamientos que sintió en ese momento y escriba la actitud y respuesta que tuviste ante ese evento. Tome un momento para darse cuenta de la conexión que tuviste entre los pensamientos y emociones de ese momento y la reacción física.
4. Para terminar imagine que esa situación se diera en el momento presente en el que se encuentra. ¿Cómo cree que reaccionaría ante ese evento? ¿Qué respuesta adoptaría?

OBJETIVOS

- Aprender analizar situaciones donde se haya generado un alto nivel de estrés.
- Identificar su modelo de respuesta ante situaciones de estrés y ansiedad.

Anexo XII

Respiración consciente

Aunque anteriormente ya se ha trabajado un ejercicio de respiración, es ahora cuando se va aprender a respirar de manera consciente. El profesional tiene que dar pautas para que el foco de la atención de los miembros del grupo se centre en su respiración.

Siendo la respiración una de las bases fundamentales en el desarrollo de la meditación. Tal como refieren Stahl y Goldstein (2010) respirar es un proceso que siempre está presente en uno mismo esté donde esté y que puede ser un lazo de unión con el momento presente. Aunque hay diferentes técnicas y métodos que permiten conectar con la respiración la esencia de todo es ser consciente de cuando se inhala y exhala. No hay necesidad de analizar, contar, visualizar, o manipular la respiración de ninguna manera. Sólo respirar normalmente y de forma natural y ser consciente de inhalar y exhalar. Algunas de las directrices y consejos que dará el profesional serán:

- Ser consciente de la respiración en la nariz, el pecho, el vientre, o incluso todo el cuerpo a medida que inhala y exhala. Es esencial que los miembros del grupo se concentren en su respiración, seleccionando un punto concreto para fijar su atención como el movimiento ascendente y descendente del abdomen, las fosas nasales, el movimiento del aire por las vías respiratorias o cualquier otro punto relacionado con la respiración. En posición sentada, consiste en observar como la respiración entra y sale y cuando la atención se distrae, con suavidad se la devuelve a la respiración.
- Para hacer frente a los desafíos de la tensión y la ansiedad que se pueda estar sintiendo en un momento concreto es recomendable la respiración abdominal. Hay que sentir y reconocer la sensación que genera ese malestar para más tarde llevar el foco de atención a la respiración del abdomen. Para determinar si usted está respirando desde el abdomen, coloque su mano sobre su vientre y sienta como se expande a medida que inhala y se contrae a medida que exhala.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Aprender a respirar de manera consciente tomando como foco de atención la respiración en sí misma.

Anexo XIII

Trabajando el conflicto I (¿Cuales son los motivos por los que se discute?)

Los conflictos entre padres e hijos vienen determinados muchas veces por temas referentes a los derechos, obligaciones y libertades que demandan tanto padres como hijos. La adolescencia se trata de una época de cambios en las que los jóvenes comienzan a definir su carácter y personalidad y exigen la libertad de elegir en diferentes ámbitos de su vida. Cuando hay conflictos en casa siempre suele deberse a temas relacionados con las tareas de casa, el grupo de iguales, la libertada de horario y los estudios.

EJERCICIO

Para la actividad, el profesional dividirá al grupo en dos grupos y se le pedirá a uno de los grupos que ejerza de hijos y al otro de padres. Se les presentarán cuatro temas muy recurrentes y que generan a menudo conflictos en casa.

- Hora de llegada
- Estudios
- Tareas de la casa
- Conductas de riesgo (consumo de sustancias, peleas, etc.)

Cada uno de los grupos tendrá que pensar situaciones concretas en las que pueden surgir desencuentros entre padres e hijos en relación a los temas planteados. Cada uno tiene que hacerlo desde el papel asignado. Cuando se hayan elaborado los ejemplos, se pondrán en común y se creará una tabla modelo en la pizarra con situaciones concretas que generen conflictos en casa.

En una segunda parte de la actividad, manteniendo los papeles asignados, cada uno de los integrantes del grupo deberá elegir una de las situaciones planteadas. Por parejas (uno de los miembros de la pareja será padre y el otro hijo) tendrán que exponerle la situación al otro miembro y éste deberá contestarle en función de su papel. Al final, cada uno tendrá que apuntar en su cuaderno de bitácora las siguientes cuestiones:

¿Cómo han reaccionado?, ¿Cuál ha sido su manera de responder? ¿Cree que ha sido la correcta? ¿Qué sentimientos y emociones ha sentido?

Para finalizar, se pondrá en común las respuestas de los integrantes del grupo y se generará un debate sobre el tema.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Tomar conciencia de los temas que generar conflicto en casa.
- Identificar las reacciones que se tienen ante una situación de conflicto.

Anexo XIV

Mindfulness y estrés II: la evitación como estrategia desadaptativa de afrontamiento.

La evitación, equivalente de la huida, es una de las estrategias más frecuentes a la hora de abordar el miedo y el estrés. Estrategia muy útil ante situaciones o amenazas externas que ponen en peligro la integridad del sujeto pero poco funcional cuando el peligro emana de uno mismo y genera malestar como los recuerdos turbadores o preocupaciones, sensaciones corporales como palpitaciones o tensiones musculares (Silverton, 2012).

EJERCICIO

Afrontar una situación temida que genera estrés es algo que no se suele hacer a menudo por miedo a exponerse al malestar o la ansiedad que puede generar. Sin embargo, conforme más se evita o se huye de ello mayor es el grado de malestar e intolerancia a la situación. Por tanto, la mejor defensa es enfrentarse a ello.

Para la realización del ejercicio, cada integrante del grupo, deberá de recuperar aquella situación que se trabajó en la sesión primera sobre *mindfulness* y estrés. En ese ejercicio se profundizó en el grado de estrés que generó el evento estresante y en las respuestas emocionales que se sintieron. En este caso se va a trabajar con la evitación como estrategia de afrontamiento desadaptativa ante ese evento estresante.

El profesional dará las siguientes directrices a los integrantes del grupo para la realización de la tarea:

1. Cerrar los ojos y volver a llevar a la mente aquella situación estresante que generaba un alto grado de estrés en nosotros (recordar las emociones y pensamiento que se sentían al pensar en ello). Cambiar el foco de atención del pensamiento que estamos teniendo hacia la respiración. Sentir y detectar si estamos respirando de manera adecuada o si se trata de una respiración más alterada derivada de aquellos pensamientos desagradables.
2. Tras este pequeño ejercicio de toma de conciencia de las emociones y de la respiración, abrir los ojos y escribir en su cuaderno de bitácora todas aquellas sensaciones, emociones y pensamiento que haya sentido durante el ejercicio.
3. Tras ello escribir en su cuaderno todas las estrategias de evitación que se le ocurran para huir del evento que le genera alto grado de estrés. Pueden ser que se hayan utilizado o no. Cuando se hayan escrito pensar que sentimientos o pensamientos emanarán al realizar esas conductas de evitación.

Aunque parezca que son pocas indicaciones, el sujeto tiene que tomarse su tiempo de reflexión y análisis de la situación estresante y de las estrategias que utilizaría para afrontarla.

Para terminar, el profesional indicará a los integrantes del grupo que es esencial que no utilicen la evitación como estrategia de afrontamiento ante situaciones estresantes que se le presenten en su vida cotidiana. Tienen que aprender a tomar conciencia de esa situación en el momento que se presente y no evitarla. Para ello, se les dará unas pautas que deben de cumplir el resto de la semana hasta la próxima sesión. Cada uno deberá elegir una tarea o actividad (planchar, cocinar, hacer ejercicio, etc.) con la que no se sienta a gusto incluso le genere mal estar. Deberán realizarla a lo largo de la semana de manera que tomen conciencia de todo el proceso y de las emociones y sentimientos que le genere. En su cuaderno de bitácora apuntarán como se ha sentido y los pensamientos que han tenido mientras realizaban la tarea.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Aprender a reconocer la evitación como estrategia desadaptativa de afrontamiento ante situaciones estresantes.

Anexo XV

Trabajando con el conflicto II

Ante conflictos en casa, cada individuo puede responder y actuar de manera diferente. Se puede reaccionar con asertividad, agresividad o pasividad dependiendo de la situación o de la personalidad o carácter del individuo ante esa situación concreta. Las diferencias entre las distintas conductas serían:

- **Conducta agresiva:** El sujeto defiende sus ideas y expresa sus opiniones, sentimientos y emociones de manera inapropiada y desmedida. No se respeta los derechos de los demás, puede incluir agresión verbal (insultos, amenazas, levantar la voz, etc.) y conductas no verbales amenazantes (levantar la mano, manos cruzadas mirada intensa, etc.). Con la agresividad se pretende forzar a la otra persona a que sucumba a las necesidades o peticiones del emisor de la conducta agresiva. Algunas de las frases que se suelen utilizar son: “Más te vale”, “Si no...”, “Debes...”.
- **Conducta pasiva:** El sujeto no expresa de manera sincera y real sus pensamientos, opiniones y sentimientos. Puede deberse a la necesidad de contentar o apaciguar a los demás ante un posible conflicto. Acompañando a la negativa verbal puede darse conductas no verbales como evitación de la mirada, bajo tono de voz, movimientos corporales inapropiados, etc. Algunas de las frases que se suelen utilizar son: “Puede...”, “Supongo...”, “Lo siento...”
- **Conducta asertiva:** El sujeto expresa lo que quiere y desea de manera directa y honesta respetando las opiniones e intereses del receptor. Se trata de un comportamiento firme y directo pero sin ser ofensivo. Se caracteriza por expresar las ideas con voz tranquila y controlada, con una postura relajada, con contacto ocular directo y una postura erguida. Algunas de las frases que se pueden utilizar son: “Me parece...”, “Deseo...”

EJERCICIO

Para este ejercicio el profesional repartirá a cada uno de los miembros del grupo un trozo de papel con un tipo de conducta y las características de ésta (agresiva, pasiva y asertiva). Cada sujeto estará unos minutos interiorizando el tipo de conducta que le ha tocado para más tarde utilizarlo y responder según sus características.

Se planteará al grupo situaciones concretas que se puede dar en cualquier casa (por ejemplo, un aumento de la paga semanal, una fiesta a la que se quiere acudir, etc.). El profesional será quien exprese cada una de esas situaciones, con el rol de hijo, a cada uno de los integrantes del grupo. Cada individuo deberá responder según el estilo que le haya tocado. Cuando todos hayan hecho el ejercicio se pondrá en común como se han sentido.

Para finalizar la actividad se recuperará parte del ejercicio que se realizó en la sesión de Trabajando con el conflicto I. En concreto, se recogerá y volverá a analizar cómo se reaccionó ante la situación que les planteo su compañero de pareja durante dicha actividad. El sujeto deberá identificar que estilo utilizó a la hora de responder y expresar cual sería la mejor manera de hacerlo tras haber trabajado los distintos tipos de respuesta (agresiva, pasiva y asertiva).

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Conocer los tipos de respuesta agresiva, pasiva y asertiva.
- Aprender a responder de manera asertiva ante situaciones incomodas.

Anexo XVI

Mindfulness en las relaciones (trabajando la empatía)

Antes de comenzar la actividad de la sesión de *mindfulness* en las relaciones I, se pondrá en común la tarea para casa planteada en la sesión anterior. Cada uno expresará como se ha sentido haciendo una actividad desagradable con conciencia plena (los pensamientos y emociones que le han generado).

Las relaciones, tanto familiares como las que se tienen con amigos o compañeros de trabajo, pueden ser de las experiencias vitales más sistemáticamente problemáticas que hay, aun cuando la mayoría diría que son el aspecto más importante de la vida (Silverton, 2012). Los humanos estamos biológicamente diseñados para relacionarnos con nuestros semejantes (no solo con los más cercanos sino también con los desconocidos). Ya desde la infancia aprendemos a relacionarnos gracias a la convivencia con nuestros padres, familiares y vecinos. Adaptando nuestra vida a las reglas escritas o no escritas que marcan el modo actuar con los demás.

Uno de los aspectos importantes dentro de las relaciones humanas es la capacidad de ser empático (percibir el estado interior de los demás). La neurociencia está descubriendo que el aprendizaje de *mindfulness* parece aumentar la capacidad de experimentar y expresar la empatía (Silverton, 2012). Existen varias técnicas para trabajarla en las que tal como refiere Simón (2007) el meditador fomenta en sí mismo los sentimientos de compasión y amor hacia otras personas y hacia sí mismo.

EJERCICIO: "Escuchar al compañero con plena conciencia"

El profesional distribuirá a los miembros del grupo por parejas. Cada pareja se dispersará por la sala y se colocarán uno enfrente del otro. Deberán turnarse para hacer tanto de hablante como de oyente (durante un máximo de cinco minutos cada vez). Cada miembro de la pareja deberá pensar en un tema, un acontecimiento o en una idea que le gustaría expresar. Los pasos que seguirán serán los siguientes (parte de las pautas que se van a exponer han sido extraídas de Silverton (2012)):

1. Antes de comenzar, céntrese primero en su propia respiración para asentarse y arraigarse en sí mismo.
2. Cuando sea el oyente, límítese a escuchar y evite comentarios, respuestas o cualquier participación en la conversación. Puede establecer contacto ocular o hacer uso de otros signos no verbales si desea confirmar que está prestando atención. Perciba sus sensaciones corporales, pensamientos y emociones, sobre todo los propios impulsos de hablar o el divagar en la mente.
3. El hablante se detendrá cuando se le agote el tiempo. El oyente ha de exponerle qué es lo que ha escuchado y comprendido durante la escucha con plena conciencia. Esta información puede referirse tanto a lo que haya oído como a lo que haya visto.

4. Intercambien los papeles tras unos instantes de respiración con plena conciencia.

Una vez que los dos hayan asumido ambos papeles, reflexione acerca de:

- ¿Qué ha sentido al ser escuchado de verdad sin miedo a que le interrumpan y sin tener que justificarse?
- Como oyente, ¿qué ha sentido al limitarse a escuchar y prestarle toda la atención al otro?
- ¿Ha habido alguna sorpresa en la exposición de la información?
- ¿Ha recabado el oyente información mediante señales no verbales, tales como el lenguaje corporal, las expresiones faciales o el tono de la voz?
- Como oyente, ¿Ha generado algún sentimiento o pensamiento de desagrado ante la información que escuchaba?

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Aprender a escuchar activamente al otro.
- Aprender a identificar los pensamientos o emociones que genera cuando escucha a los demás.

Anexo XVII

La comunicación positiva y dialógica I (comunicación de normas y límites).

Teniendo en cuenta las nuevas situaciones de comunicación entre padres e hijos, los padres tienen que adaptarse y trabajar para la creación de un espacio de comunicación positiva y dialógica. Los padres deben de favorecer un clima de respeto, de desarrollo personal de los jóvenes, de distribución de normas, tareas y responsabilidades previamente consensuadas y comunicadas en casa.

Aunque la relación entre padres e hijos nunca puede ser como con sus iguales sí que debe existir y fomentar la comunicación y el dialogo entre todos.

EJERCICIO

En esta sesión se va a trabajar el establecimiento de límites y normas en casa. Queda claro que la comunicación es el vehículo o herramienta esencial para la creación de límites y normas coherentes y acordes a las características de cada familia. Por ello, en esta sesión se va a trabajar como se debe comunicar y consensuar aquellos límites o normas que ayudarán a mejorar la relación entre padres e hijos.

En una primera parte de la sesión, se dará una breve reseña de que son las normas y los límites y las diferencias que existen entre ellas dentro del ámbito familiar.

Se pueden utilizar las siguientes aclaraciones:

- **Norma:** Las normas marcan la organización necesaria para que una familia funcione correctamente. Sirven para que el adolescente sepa lo que está permitido y no está permitido en casa. Se tratan de directrices que deben ser cumplidas por todos los miembros de la familia.
- **Límites:** Los límites son pautas que marca los padres relacionados con las cosas que el adolescente puede o no puede hacer. Puedes estar determinados por diferentes aspectos aunque muchas veces vienen condicionados por el trato y los límites que tuvieron que cumplir los padres en su niñez o adolescencia. Son arbitrarios y dependen de quien los establece.

Tras la breve aclaración conceptual sobre las diferencias entre los límites y las normas se trabajará, en esta primera parte, con el establecimiento de límites. A veces los padres no ponen límites por: miedo a ser rechazados por sus hijos, miedo a ser anticuados o por comodidad (es más fácil decir que sí). Pueden existir varias clasificaciones de límites. En este caso se utilizará la clasificación planteada por Aguilar y Hamui (2011): límites flexibles, límites rígidos y límites difusos. Los límites flexibles

permiten la interacción por estar claramente delimitados y por mantener las prioridades y autonomía de cada miembro. Los límites rígidos se presentan cuando algún miembro impide y bloquea la relación con los demás. En los límites difusos, el sistema familiar se presenta descoordinado y no hay claridad con las normas.

Para el ejercicio se les da a los miembros del grupo una tabla con diferentes tipos de límites. Cada uno de los participantes de manera individual deberá escribir ejemplos que sean acordes con cada tipo. Tras llenar la tabla se pondrán en común entre todos.

Como ya hemos dicho los límites y la manera de verlos depende de la forma de ser de la persona, sus valores e ideas. Quizás existan opiniones dispares y contrapuestas que generen debate. El profesional lo utilizará para enfrentar esas opiniones y debatir sobre la condición arbitraria de los límites (no existen unos verdaderos límites dependen de cada persona, familia o contexto).

TIPOS	EJEMPLOS
FLEXIBLES	
RÍGIDOS	
DIFUSOS	

En una segunda parte de la sesión, se llevará a cabo una lluvia de ideas sobre normas que se pueden establecer en el ámbito familiar. Se irá apuntando en la pizarra y clasificando según si se tratan de normas relacionadas con tareas de casa, horarios, estudios, conductas de riesgo o grupo de iguales. Como ya se trabajó en sesiones anteriores se tratan de temas que pueden crear conflicto en casa. Sin embargo, en esta sesión se pretende que los integrantes del grupo practiquen por parejas como comunicarían las normas que se han planteado de manera asertiva, clara y adecuada a sus hijos.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Conocer las diferencias entre límites y normas.
- Aprender a comunicar normas de manera asertiva.

Anexo XVIII

Mindfulness y valor del momento presente

En nuestra vida funcionamos, muchas veces, con un piloto automático, es decir, actuamos físicamente presentes pero mentalmente abstraídos de lo que está pasando en ese momento. Somos capaces de realizar tareas de manera automática o múltiples tareas de manera simultáneas (ver la televisión y comer a la vez, escuchar música y escribir en el ordenador, por ejemplo) sin prestar atención a ninguna de ellas de manera consciente. A lo largo de las sesiones se ha ido trabajando la búsqueda de la atención plena a través de la respiración, el escaneo del cuerpo o la comida. En este caso se va seguir trabajando con la búsqueda de la atención plena del momento presente con el objetivo de valorar aquellas situaciones, emociones o pensamientos positivas que se pueden experimentar en el aquí y ahora.

EJERCICIO

Como ya se ha mencionado, a menudo, vivimos con el “piloto automático” encendido de una manera poco consciente de tal manera que dificulta el poder valorar las cosas de las que se disfruta en cada instante. El profesional, en una primera parte de la actividad, expondrá esta idea a los integrantes del grupo y se les invitará a que reflexionen sobre aspectos positivos de su vida (tener salud, una familia, trabajo, que brille el sol, etc.). Se les pedirá que cierren los ojos y piensen en algo que les haga sentir bien. Se les indicará que tienen que analizar los pensamientos y emociones que les genera pensar en eso. Tras unos minutos de reflexión y análisis se les pedirá que pongan en común con el grupo lo que habían pensado y que sentimientos de bienestar hayan podido sentir. En la segunda parte de la actividad se seguirán buscando ideas, actitudes o acciones que generen bienestar en el día a día y de las que muchas veces no somos conscientes. Para ello, se dividirá al grupo en subgrupos para que reflexionen sobre el tema y realicen una lluvia de ideas de todo ello. Tras unos minutos se pondrán en común y se creará un debate sobre las razones por las que pensamos que no somos conscientes de todas esas cosas.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Valorar y reconocer las cosas positivas que podemos vivir en el momento presente.

Anexo XIX

Trabajando el clima emocional en el ámbito familiar (vinculación emocional y flexibilidad familiar).

Tal como refiere Lila et al (2006) la vinculación emocional y la flexibilidad familiar constituyen dos fuerzas particularmente importantes para el funcionamiento adecuado del sistema familiar. Siendo la vinculación emocional fundamental para favorecer el sentimiento de pertenencia a la unidad familiar y la flexibilidad familiar esencial para la adaptación del sistema familiar a las demandas externas o internas o a los cambios de estructura que se vayan produciendo.

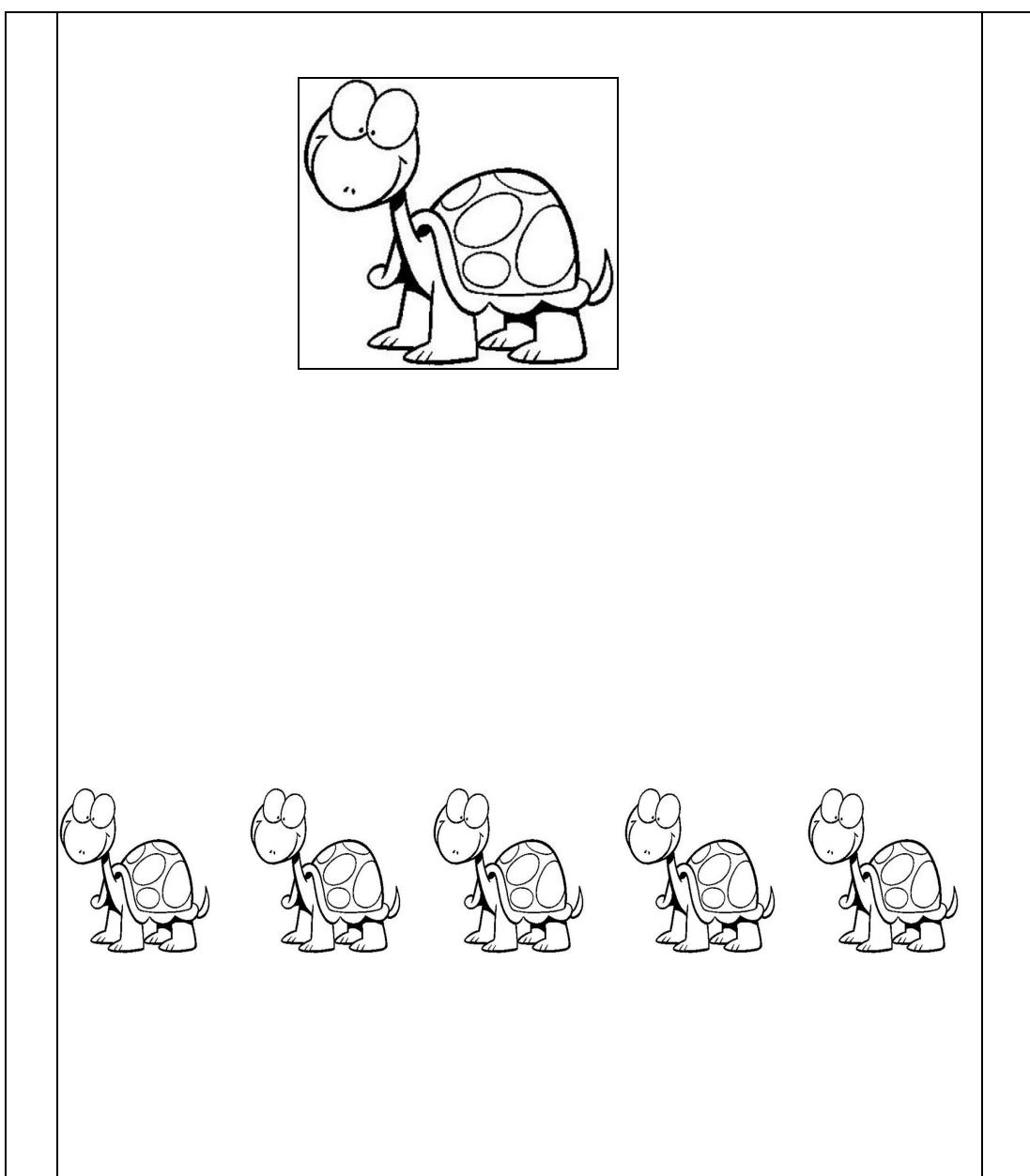
EJERCICIO

Como ya se ha referido la vinculación emocional de la familia resulta esencial para el funcionamiento del sistema familiar. Sin embargo, una excesiva vinculación emocional en la familia o, por el contrario, una casi inexistente unión familiar tiende a provocar patrones disfuncionales en la familia y en sus miembros individuales (Lila et al, 2006).

Para este ejercicio, en una primera parte, se le planteará de manera individual a cada miembro del grupo una pequeña tarea. Se le entregará un dibujo en que aparece una tortuga grande (simbólicamente representa el hijo adolescente por el que el padre o madre están en el programa) y cuatro o cinco tortugas más pequeñas que representan el resto de los miembros de la familia. El participante deberá elegir y colocar el nombre de cada uno de los miembros de la familia en las tortugas de menor tamaño (exceptuando el del hijo porque ya se sabe que está representado en la tortuga más grande). Cada miembro del grupo deberá coger pinturas de colores y trazar caminos desde las tortugas más pequeñas hasta la grande. Para ello seguirán las siguientes directrices:

1. Elegir un color para cada uno de los caminos que se van a trazar dependiendo de si tú crees que la relación del adolescente con ese miembro de la familia es más o menos intensa, conflictiva, inexistente, etc. Las pautas a seguir son: el negro representa que no hay relación, el rojo representa que la relación es muy intensa (independientemente que sea en grado positivo o negativo), el verde representa que la relación es conflictiva, el azul representa que existe una buena relación y el amarillo que se trata de una relación débil o apenas existente.
2. Cuando ya haya elegido el color con el que va a realizar cada uno de los caminos puede comenzar hacer el ejercicio. No tiene porque elegir líneas rectas para los caminos sino que pueden ser de maneras diferentes (curvadas, intermitentes, etc.) según sienta que se encuentra la relación en la actualidad.

3. Cuando se haya realizado el ejercicio deberán de reflexionar sobre lo realizado y responder a las siguientes cuestiones. ¿Cree qué aparecen reflejados todos los tipos de relación que hay en su familia? ¿Añadiría algún color más? ¿Qué formas ha elegido para sus caminos? ¿Por qué esas y no otras? Si ha elegido que alguna de las relaciones es intensa; ¿A qué se debe? ¿Es en grado positivo o negativo? Para terminar realizarán una pequeña reflexión sobre si cree o no que en su familia exista vinculación emocional entre sus miembros (puedes hablar sobre si se ayudan cuando hay problemas, comparten los logros y los fracasos, conocen bien las inquietudes o los interés de cada uno, etc.)
4. Para terminar, cada miembro del grupo pondrá en común la reflexión que ha realizado.



Par finalizar el ejercicio, en una segunda parte, se va a trabajar con el tema de la flexibilidad en la familia para adaptarse ante los cambios. Entre todos los miembros del grupo se llevará a cabo una lluvia de ideas sobre acontecimientos que se pueden dar en la familia y que pueden poner en riesgo la estructura y el funcionamiento del núcleo familiar. Por ejemplo, quedarse en paro, que un miembro de la familia tenga una enfermedad grave, que su hijo comience a tomar drogas, etc. En la pizarra el profesional irá apuntando todo lo que vayan diciendo los miembros del grupo. Después de manera individual cada uno deberá de elegir uno de los acontecimientos con los que se sienta identificado porque lo ha vivido en su familia y analizar como lo afrontó la familia, como modificó a la estructura familiar, que problemas generó, si se pudo superar y sobre todo si la familia fue flexible y se pudo adaptar al cambio.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Identificar el grado de vinculación familiar entre los miembros de la familia.
- Reflexionar sobre si la familia es capaz de adaptarse ante los cambios.

Anexo XX

Mindfulness en la vida cotidiana

Con el programa se han trabajado los principios y las técnicas esenciales de la filosofía de *mindfulness*. Es verdad que han sido unas pequeñas pinceladas pero fundamentales para que desde ahora todos los integrantes del grupo lo pueden practicarlo en su vida (la práctica informal).

EJERCICIO

El profesional en esta sesión se encargará de volver a recordar y hacer una breve síntesis de todo lo trabajado durante las sesiones de *mindfulness* con el objetivo de clarificar cualquier duda que les haya surgido o refrescar conceptos. Tras ello el profesional pedirá al grupo que reflexionen y escriban en su cuaderno de bitácora aquellas actividades o eventos que ellos consideran que son fáciles de hacer con conciencia plena y aquellas que creen que nunca podrían realizar con plena atención. Más tarde se pondrá en común en el grupo.

Cuando hayan terminado la tarea, el profesional, repartirá a todos los integrantes del grupo objetos o alimentos que fácilmente se pueden encontrar en cualquier casa (un estropajo, un tenedor, un vaso con legumbres, etc.). Se les pedirá que los toquen, huelan o hagan lo que quieran pero siempre con atención plena en el objeto. Tras unos minutos de atención hacia los objetos repartidos, los integrantes del grupo responderán a unas preguntas que más tarde pondrán en común con el resto del grupo.

PREGUNTAS

¿Cómo me he sentido con el objeto? ¿Me ha resultado agradable su textura o su olor? ¿He prestado atención a cosas de las que nunca me había parado a pensar sobre ese objeto? ¿He sentido que no era capaz de mantener mi atención en la tarea propuesta?

Con estas dos tareas se pretende recordar aspectos ya trabajados durante las anteriores sesiones

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD

- Identificar aquellas situaciones en las que resulta fácil o difícil mantener la atención plena.

Anexo XXI

Construcción de un espacio de comunicación positiva.

Durante las sesiones se han trabajado elementos esenciales para la construcción de un espacio de comunicación positiva. La intención de la sesión es recabar todo aquella información importante para crear un breve manual con pautas esenciales que los padres podrán consultar a la hora de abordar la comunicación con sus hijos.

EJERCICIO

El profesional dividirá al grupo en subgrupos y les dará un tema relacionado con la comunicación o las relaciones en el ámbito familiar. Cada subgrupo deberá trabajar y crear una tabla con pautas de cómo actuar correctamente, en relación a ese tema, para mejorar el clima familiar. Se podrá utilizar cualquier material utilizado durante las sesiones anteriores. Cuando se haya realizado la tabla, se pondrá en común con todos los grupos con la intención de que cualquiera pueda aportar sugerencias o pautas aunque no le haya tocado elaborar ese tema.

Los temas que se repartirán son:

- Pautas para establecer y respetar límites y las normas en casa.
- Pautas para favorecer la vinculación emocional en la familia.
- Pautas para mantener una comunicación asertiva en casa.

Por ejemplo, en la tabla sobre pautas para establecer y respetar límites y normas una de las pautas podría ser: “Todos los miembros de la familia tienen que respetar las normas establecidas en casa independientemente de quien sea”.

Para finalizar, cada integrante del grupo de manera individual escribirá y reflexionará en su cuaderno sobre:

- Las dificultades o facilidades que cree que puede encontrar a la hora de establecer normas y límites en casa.
- Si cree que será capaz de comunicarlas de manera asertiva.
- Como cree que las recibirán los demás integrantes de la familia.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

- Recordar y sintetizar los temas que se han trabajado durante las sesiones.

Anexo XXII

Cerrando el programa

Con esta última sesión se pretende unificar los dos bloques que durante todo el programa se han trabajado de manera paralela.

EJERCICIO

En una primera tarea, los integrantes del grupo, deberán recuperar aquella frase que les toco unir en la primera sesión del programa. Escribirla en su cuaderno y reflexionar de manera individual sobre su significado y sobre si ha sido capaz de llevarla a la práctica a lo largo del programa. Después de la reflexión individual se pondrá en común con el grupo. En una segunda tarea, el profesional, dividirá al grupo en subgrupos que tendrán que trabajar en la búsqueda de beneficios del *mindfulness* para la mejora de las relaciones y de la comunicación entre padres e hijos. Con ello se pretende que los participantes del programa encuentren un nexo de unión entre los beneficios de practicar *mindfulness* con la mejora en las relaciones con sus hijos. Cuando se haya realizado la lluvia de ideas en los grupos más pequeños se pasará a la puesta en común en el grupo grande. El profesional irá poniendo en la pizarra todas las aportaciones que vaya haciendo el grupo.

OBJETIVOS DE LAS ACTIVIDADES:

- Encontrar los beneficios de *mindfulness* para la mejora de las relaciones entre padres e hijos.