



Grado en Psicología
Trabajo de Fin de Grado
Curso 2020/2021
Convocatoria Junio

Modalidad: Propuesta de Intervención

Título: REINVÉNTATE.

Propuesta de intervención para mejorar el bienestar de las personas en situación de desempleo

Autor: Ana Cristina Mazilu

Tutora: María Virtudes Pérez Jover

ÍNDICE

1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Método.....	6
3.1 Evaluación de necesidades	6
3.2. Descripción de la intervención	8
3.3. Participantes	8
3.4. Temporalización	9
3.5. Desarrollo de las sesiones	10
3.6. Evaluación.....	17
4. Conclusión.....	18
5. Bibliografía.....	21
6. Anexos.....	28

1. RESUMEN

Dentro de la situación económica actual, el desempleo representa uno de los mayores estresores de la sociedad y especialmente, de la salud pública. Existen diversas secuelas a nivel psicológico destacando entre los efectos más comunes, la insatisfacción con la vida, baja autoestima o depresión y ansiedad. Es por ello por lo que se ha considerado necesario la creación de un programa de intervención para mitigar las secuelas psicosociales derivados del periodo de desocupación. Para ello, se han elaborado siete sesiones en las que se entrenará la identificación y manejo de las emociones, técnicas de relajación, autoconcepto, autoestima, habilidades de resolución de problemas, motivación, hábitos y estilos de vida saludables.

Palabras claves: desempleo; desempleo juvenil, salud mental, consecuencias psicológicas

2. INTRODUCCIÓN

El empleo, en su mayoría remunerado, simboliza un elemento fundamental en la historia de la humanidad ya que está ligado a la subsistencia humana (Espino, 2014).

Según el sociólogo de la Garza de Toledo (2001), un momento crucial en el ámbito del empleo lo representa la crisis del trabajo, ya que impulsó como objeto de estudio, la detección de significados y sentidos del oficio; definiendo el desempleo como una “creación” de identidad y una fuente de ingresos. Otros investigadores añadieron distintos valores: un producto de satisfacción personal, independencia, crecimiento y aprendizaje (Morin et al., 2007). En síntesis, la historia del trabajo partió considerando el empleo como un medio para satisfacer las necesidades de la supervivencia hasta ser analizado como un acceso al mundo social y una fuente de autorrealización (Duffy et al., 2016).

Al contrario, una ausencia del empleo se relaciona con la base de una vida inestable que principalmente modifica la forma en que las personas perciben su felicidad o grado de bienestar y, donde además les hace dudar de su autoeficacia (Cabrera, 2006). En este sentido, la desocupación genera en el individuo un sentimiento de inferioridad, de exclusión social y de pérdida de confianza (Pohlan, 2019) y además provoca un desprecio de sus habilidades profesionales (Cylus y Avendano, 2017).

Por ende, el ámbito de desempleo se encuentra actualmente en plena expansión ya que se ha determinado que la pérdida del empleo no se limita a dificultades económicas, sino que también implica factores emocionales y psicológicos (Von Scheve et al., 2017).

Una metáfora para explicar la parte emotiva del desempleo lo utiliza Amundson y Borgen en su estudio (1982) donde asocia este periodo con una “montaña rusa emocional” donde por un lado destacan emociones negativas propias del “duelo” que supone la pérdida del empleo y, por otro lado, emociones positivas que implica la etapa de búsqueda de un nuevo trabajo.

En el mismo orden de ideas, varios autores han relacionado el desempleo con una mala salud (Norström et al., 2014) tanto física como mental. Buendía (2010) argumentó esta idea destacando dentro de la psicopatología del desempleo trastornos fisiológicos (sobre todo del aparato locomotor); cognitivos (alteraciones en la capacidad de atención) y problemas de autoestima, entre otros.

Estudios actuales como el trabajo de Peláez et al., (2021) informan acerca de la baja autoestima como una de las principales secuelas del desempleo que a su vez influye de una forma desfavorable en la capacidad de resiliencia del individuo.

Consecuentemente, también se han evidenciado problemas en la regulación emocional que ha sido causa de incrementos de los niveles de ansiedad y depresión (Rodrigues et al., 2017, Bijlsma et al., 2017, Caicedo y Vamgarmen, 2016) e incluso de conductas suicidas (Iglesias et al., 2017).

Otro aspecto preocupante se basa en la relación directa observada entre el desempleo y el abuso de sustancias. En primer lugar, el alcohol es uno de los refugios del desempleo (Virtanen, et al., 2016; De Sio et al., 2020) donde además tiene un poder inhibitor en cuanto a la inserción laboral (Jørgensen et al., 2019). En la misma medida, también se constataron mayores consumos de tabaco (Doku et al., 2019) y otras sustancias como heroína o marihuana (Ayllón y Ferreira, 2018; Azagba et al., 2021).

Llegando hasta este punto es preciso señalar que la parte psicológica del desempleo no se ha de analizar como un factor aislado sino en sintonía con factores sociodemográficos como el género, la edad, el nivel de educación, ingresos del hogar y/o la ubicación geográfica (Norström et al., 2014).

Analizando desde otra perspectiva y en relación con las problemáticas expuestas, se plantea el desempleo como una responsabilidad social a las que las autoridades deben reaccionar, creando programas de intervención de carácter psicosocial (Virgolino et al., 2017). La mayoría de los proyectos se limitan a estrategias de búsqueda de empleo y el mejoramiento de competencias profesionales. Así pues, el programa “ JOBS” ,aplicado actualmente con personas afectadas laboralmente por la situación COVID-19 se basa en la teoría de aprendizaje social y autoeficacia, combinando elementos emocionales y sociales (Hollederer et al., 2021).

Por otro lado, el programa de Hodzic et al., (2015) tiene como principal línea de trabajo la regulación emocional. En efecto, su esquema cuenta con dinámicas dirigidas para mejorar la expresión y comprensión de las emociones; entrenar la gestión de estas de una manera óptima y posteriormente de aumentar las perspectivas de empleabilidad sobre todo cuando existe una mayor autoeficacia percibida.

Desde esta perspectiva, Virgolino et al., (2017) llevaron a cabo “Healthy Employment (HE)” promoviendo el bienestar psicológico y mejorando las búsquedas del empleo en diferentes contextos comunitarios. A diferencia del programa expuesto anteriormente, este tuvo más un enfoque clínico de carácter cognitivo conductual resaltando

problemas ansiógenos y depresivos; trabajando entre otros la psicoeducación y las competencias emocionales.

Por todo lo expresado anteriormente, el presente trabajo tiene como objetivo general diseñar un programa de intervención aportando las herramientas necesarias para que las personas desempleadas tengan la posibilidad de mejorar su bienestar psicológico.

3. MÉTODO

3.1. Evaluación de necesidades

El desempleo es uno de los desafíos a los que se enfrenta la sociedad actual y una preocupación de suma importancia para la salud pública (Achdut y Rafaeli, 2020).

En el contexto actual de la crisis económica, los índices del paro se han elevado de una manera desmesurada, donde la población más vulnerable lo constituyen las personas entre 19 y 25 años con aproximadamente un 37% tasa de desempleo (INE, 2021).

En otro orden de ideas, para el diseño del programa y el establecimiento de los objetivos se han realizado dos fases de búsqueda. En la primera etapa, se ha consultado a la literatura científica para determinar con exactitud los efectos psicosociales más graves, así como el origen de estos.

En una segunda etapa, para tener una visión más real del panorama actual y de las percepciones de personas que están pasando por esa situación en este momento, se confeccionó una entrevista (Anexo 1) dirigida a esta población. La primera parte de la entrevista se compuso de dos preguntas para detectar las emociones, pensamientos o cambios en el estado de ánimo y las técnicas que utilizan para gestionar estas emociones. Otro aspecto que se valoró en la prueba fue la calidad de vida en términos de hábitos medida a través de dos ítems; siguiendo las recomendaciones de Ayllón y Ferreira (2018) quienes señalaban que hay una adquisición de hábitos menos saludables como, por ejemplo, un incremento en el consumo de tabaco y alcohol; y una disminución la actividad física. La última pregunta de la entrevista retó a las personas a poner una etiqueta al desempleo como una experiencia positiva con sus beneficios o, al contrario, como una frustrante y negativa.

El pase del cuestionario se realizó a 9 personas en situación de desempleo desde hace mínimo un mes, siendo estas 5 mujeres y 4 hombres de edades comprendidas entre 23

y 35 años. Las respuestas obtenidas sirvieron para planificar la intervención ajustada a las necesidades detectadas.

Los encuestados manifestaron sentimientos de culpa y frustración alimentada por pensamientos como “ si he perdido el trabajo es que no soy tan competente..”; miedo, sobre todo causado por el temor de no volver a encontrar trabajo; y posteriormente estrés y ansiedad generado especialmente por la falta de ingresos; todo ello manifestando claramente una baja autoestima. Por otro lado, sostuvieron que hubo diferentes cambios en su estilo de vida y ejemplo de ello destaca un aumento del sedentarismo por la disminución de actividad física, un desorden en la rutina alimentaria especialmente por la pérdida de estructura temporal, una alteración de los ciclos del sueño destacando el insomnio y una disminución de actividades sociales. Con respecto a esta última, la mayoría de las personas confesaban que “no tengo ganas de.... salir/ hacer cosas con mi pareja/ hablar con amigas” , reflexiones que plasmaban una nula satisfacción y/o interés en las actividades que la persona solía disfrutar.

No obstante, este aislamiento social ha afectado de una manera directa a las relaciones interpersonales haciendo que la persona pierda contacto con sus iguales. Ideas como “la gente no me comprende.”, “No puedo seguir el ritmo de mis amigos saliendo porque no tengo sus ingresos” generan en la persona un sentimiento de inferioridad e incompreensión. En este sentido, también pueden surgir problemas en pareja/ familia ya que la persona desempleada, sobre todo en caso de mujeres, tiene problemas de comunicación con sus cónyuges o hay una escasa participación en las tareas domésticas por la falta de motivación.

En cuanto al consumo de sustancias, se ha constatado un aumento del uso de café, un abuso del tabaco justificado como “alivio” para el estrés y en su caso, un mayor uso de bebidas energizantes. Asimismo, no se han detectado ingestas inhabituales de fármacos, pero en cambio sí que se ha confesado en alguna entrevista acerca del consumo de tratamientos a base de plantas naturales como valeriana u otro medicamento “anti-estrés”. Por último, como se trata de personas jóvenes no se han identificado problemas sexuales sino raramente falta de deseo sexual.

Tristemente dos de nueve respuestas lo calificaron como una vivencia dramática y negativa mientras que dos personas lo consideraron como una experiencia benéfica con más tiempo para uno mismo y más oportunidades para prepararse y enfrentarse al mercado laboral de una forma más competente.

De este modo existen suficientes razones para justificar la necesidad de intervenir y más aún cuando se ha demostrado que, el desempleo en las personas jóvenes condiciona su futuro laboral, enlazando el infraempleo con unos constantes periodos de desocupación y futuros trabajos escasamente remunerados y una serie de alteraciones psicológicas (Arrazola et al., 2018).

3.2. Descripción de la intervención

El programa “Reinvéntate” tiene como objetivo general aumentar el bienestar de las personas que se encuentran en situación de desempleo.

Los objetivos específicos que se han establecido son los siguientes: aprender técnicas para manejar el estrés, identificar y manejar emociones, reforzar el autoconcepto y la autoestima; adquirir habilidades de resolución de problemas, reforzar la motivación en la consecución de los objetivos personales y posteriormente promover hábitos saludables.

El procedimiento para implementar el programa será de la siguiente manera: en primer lugar, la psicóloga se pondrá en contacto con el/la responsable de la Oficina del Empleo de Elche Carrus para informarle acerca del proyecto. Una vez que se pone de acuerdo con poner en marcha el programa, la profesional solicita al Ayuntamiento de Elche un aula capacitada para poder llevar a cabo el proyecto. En paralelo, la psicóloga se contacta vía telefónica con 15 usuarios donde se les cita para una reunión online, en la que se dará a conocer las condiciones del programa, así como sus dinámicas. Asimismo, para poder llevar a cabo las sesiones, la terapeuta pone a disposición dos franjas horarias (una de mañana y otra de tarde) a elegir ya que de esta forma se intenta que todos los 15 miembros puedan asistir al proyecto.

3.3. Participantes

La población diana que se ha seleccionado para el programa son personas con edades comprendidas entre 19 y 25 años, que estén desempleados desde hace mínimo un mes, que no tengan discapacidad grave tanto física como intelectual para poder seguir con facilidad una intervención, que quieran asistir de manera voluntaria para que se pueda trabajar de manera cómoda y ulteriormente que manifiesten interés por aprovechar el programa.

3.4. Temporalización

Tal como se indica en el siguiente cuadro (tabla 1), el programa “Reinvéntate” se divide en 7 sesiones presenciales distribuidas en los meses de mayo y junio de 2021. La duración de las sesiones es de aproximadamente 1h y 15 minutos y tienen lugar en un aula habilitada en el centro comunitario “la Llotja Sala Cultural” ubicado en Elche (Alicante).

Tabla 1

Cronograma del taller “Reinvéntate”

Sesión	Objetivo	Actividades
1º semana de Mayo	Introducir el programa y aprender técnicas para manejar el estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de los/las participantes, de la terapeuta y del programa • Evaluación • Desempleo y sus consecuencias psicológicas • Conceptos: preocupación y estrés • Técnicas de relajación y respiración
2º semana de Mayo	Fomentar la identificación y expresión de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto, tipos, componentes y fases emocionales del desempleo • Conceptos: teoría A-B-C de Albert Ellis (1995) • Práctica de identificación y manejo de las emociones • Tareas para casa
3º semana de Mayo	Reforzar el autoconcepto y la autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos: autoestima y autoconcepto • Prácticas para reforzar la autoestima.
4º semana de Mayo	Adquirir y/ o reforzar habilidades de resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos: problema, toma de decisiones, fases del proceso de solución del problema. Método y ejemplos de resolución de problemas • Entrenamiento en solución del problema
1º Semana de Junio	Aumentar la motivación para la consecución de metas y objetivos personales	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto, tipos, componentes y obstáculos de la motivación • Práctica de objetivos personales • Tareas para casa
2º Semana de Junio	Adquirir y/o reforzar los hábitos saludables de sueño, actividad física	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto de hábito y rutina • Sueño: definición, fases y estrategias para regular los ciclos del sueño

	y relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio físico: concepto, beneficios, consecuencias a nivel psicológico • Relaciones interpersonales • Práctica: Kahoot
3º Semana de Junio	Reforzar los progresos del taller y cerrar el programa	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad: “La línea de mi vida” • Concepto de resiliencia y fracaso • Vídeo “Si nunca has fracasado, nunca has vivido” • Evaluación • Cierre del programa

3.5. Desarrollo de las sesiones

Sesión 1: ¡CONOZCÁMONOS!

Objetivos: Introducir el programa y aprender técnicas para manejar el estrés.

Materiales: Proyector, una sala con wifi, pizarra, portátil, bolígrafo, papel, el registro de pensamientos intrusivos, el instrumento de evaluación

Desarrollo de la sesión:

Comienza la sesión con una breve presentación de la psicóloga y de los/las participantes indicando su nombre, su formación y sus experiencias laborales (remuneradas o no). La psicóloga presenta el programa, exponiendo los objetivos y la dinámica de las sesiones (Anexo 2) así como se repasa de forma rápida las “reglas” del funcionamiento grupal (Anexo 3). Seguidamente se procede al cumplimiento del instrumento de evaluación y se explica el registro de pensamientos intrusivos.

A posterior, se contextualiza el tema del desempleo indicando los tipos que existen y algunos conceptos relevantes. Mediante la actividad “El perfil psicológico de una persona desempleada”, los participantes describen en pocas frases qué impacto ha tenido en ellos la desocupación. Aunque el ejercicio se realiza de forma oral, la terapeuta apunta en la pizarra las respuestas dando lugar a una reflexión sobre las consecuencias psicológicas más comunes.

Ulteriormente, se abordan las consecuencias psicológicas del desempleo explicando la diferencia entre preocupación, estrés y ansiedad y sus repercusiones en este periodo. En base a ello, se enseña y se practican dos técnicas útiles en el manejo del estrés,

siendo éstas la respiración diafragmática y la Relajación Progresiva de Jacobson que se van a ir practicando a lo largo de las sesiones. Por último, se les facilita dos vídeos de relajación y respiración guiada para que los usuarios puedan practicar en casa.

Sesión 2: DETECTIVE DE PENSAMIENTOS.

Objetivo: Fomentar la identificación y expresión de las emociones.

Materiales: Proyector, una sala con wifi, pizarra, portátil, bolígrafo, papel, el registro de pensamientos intrusivos

Desarrollo de la sesión:

La sesión se inicia mencionando uno de los objetivos principales del presente programa: reconocer y manejar las emociones. Por consiguiente, se utiliza la definición de Goleman (1995) sobre la inteligencia emocional para señalar la importancia de la identificación emocional; que representa un elemento esencial en afrontar las situaciones adversas como por ejemplo lo constituye el período del desempleo. Asimismo, para introducir la parte teórica se les pregunta a los/ las participantes que conocen sobre las emociones y seguidamente se avanza explicando los tipos, componentes de la emoción y las fases emocionales que supone esta etapa estresante de desocupación (Anexo 4).

Como primera actividad, se lanza el ejercicio “Identificamos emociones” donde a cada participante se les asigna una emoción. Por su parte, cada persona tendrá que acudir al registro de pensamientos y buscar una situación (con sus respectivos pensamientos) asociada a esa emoción y, expresarla mientras que los/ las demás determinan de qué emoción se trata. Entretanto la terapeuta apunta en la pizarra los pensamientos de cada sujeto. Una vez que todos y todas han participado, la profesional selecciona algunos ejemplos de los cuales se beneficia para explicar la diversidad emocional haciendo énfasis de que una misma situación dependiendo de la perspectiva con la que se atiende puede desencadenar un pensamiento u otro y claramente una emoción u otra. No obstante, para clarificar mejor este planteamiento, se explica la teoría A-B-C de Albert Ellis (1995).

A nivel práctico, se plantea una segunda actividad “Cambio de pensamientos” (Anexo 5) donde se les entrega una lista de pensamientos que tendrán que “transformarlas” de tal manera que sin perder el significado produzca otra emoción diferente. Para acabar

la dinámica, se debate cada pensamiento de forma conjunta concluyendo que dependiendo del enfoque con la que se aborda este periodo ausente de empleo se pueden experimentar unos estados emocionales u otros.

Acto seguido, en la actividad 3 “Diario de estados emocionales” se retoma el análisis del registro y globalmente se discuten qué sentimientos, emociones y estados de ánimo predominan.

Una vez aprendido identificar y clasificar las emociones, el siguiente paso consiste en explicar la función y diversas técnicas para gestionar estas emociones. Se les cuestiona a los individuos para que sirven las emociones recalcando que no existen emociones buenas y/o malas, sino que todas ellas son necesarias.

Por último, se practica la respiración diafragmática y se describe la tarea que se ha de traer de casa a la próxima sesión. Esta dinámica llamada “La Virtud desconocida” (Anexo 6) consiste en que cada participante elija a una persona para que le escriba una virtud de él/ella, pero no una cualidad cualquiera sino una que la persona que lo escribe considera que la integrante no lo tiene en cuenta o interiorizado. Dicho esto, la única condición es que se procure no estar presente cuando se escriba esa virtud o no tener constancia de ello hasta la próxima sesión cuando se pueda abrir el sobre, cuando probablemente algunos/ algunas se puedan sorprender con la respuesta.

Sesión 3: ¡ME GUSTO Y ME QUIERO!

Objetivo: Reforzar el autoconcepto y la autoestima.

Materiales: Proyector, una sala con wifi, pizarra, portátil bolígrafo, papel, xilófono con palillos

Desarrollo de la sesión:

Se inicia la sesión recordando los contenidos abordados la última vez (repasando el registro de pensamientos intrusivos) y se introduce el nuevo tema: autoconcepto y autoestima.

Así pues, para comenzar la terapeuta pregunta qué entienden por el autoconcepto y con la colaboración del grupo se clarifican el significado de varios conceptos como autoestima, autoconcepto, autoaceptación, los diferentes “yo”: yo real, yo ideal, yo responsable, etc (Anexo 7).

La primera dinámica llamada “Así soy yo, bueno/a y malo/a” (Anexo 8) consiste en escribir sobre un xilófono dibujado las debilidades (en la parte izquierda) y las fortalezas (en la parte derecha). Tras un tiempo aproximado de quince minutos la psicóloga muestra en la mano un xilófono real y con la ayuda de los palillos comienza a tocar los teclados. Asimismo, mientras se escuchan los sonidos se indica que los teclados del lado izquierdo (donde se escriben las cualidades negativas) suenan más graves y oscuros mientras que en el lado derecho (donde se anotan las cualidades positivas) suenan más agudos y dulces; pero aun así son necesarios todos ellos para formar una melodía completa. En base a esta metáfora, se pretende transmitir que el ser humano está compuesto tanto de lo “bueno” como de lo “malo” y para su funcionamiento se necesitan las dos partes.

Seguidamente, se procede a la segunda actividad “La virtud desconocida” donde los/las participantes tendrán que abrir los sobres y descubrir la virtud que le han escrito sus seres queridos. En base a ello, se pone en valor que la opinión propia frecuentemente no coincide con la opinión externa ya que las personas tienden a infravalorarse.

En otro orden de idea, el siguiente concepto que se explica es la autoestima y para ello se indaga en varios aspectos como la definición, los tipos o la diferencia entre autoestima y autoconcepto. Para aclarar mejor estos conocimientos se les entrega el cuento “El verdadero valor del anillo” (Anexo 9) cuya temática manifiesta la importancia de conocer y tener presente nuestros valores y nuestras aptitudes.

Además, también se argumentan los efectos que produce el desempleo en la autoestima y junto a ello se les pregunta a los/las participantes cómo ha afectado este periodo en su autoestima. Se plantea la actividad 4 “Entrevista” donde se les invita a los/las participantes simular una prueba de acceso a una oferta de trabajo formando grupos de 4 personas, siendo una persona el entrevistador y tres personas las/los candidatas. Mediante un role-playing, cada persona, en este caso cada candidato/a tiene que destacar sus cualidades profesionales (ajenas a estudios o conocimientos específicos) y defender porque es el/ la mejor o, en otras palabras, que les diferencia del resto. No obstante, no se llega a elegir un candidato/a concreto ya que la terapeuta expresa claramente que no es ese el objetivo del ejercicio, sino que cada uno y una sea consciente de sus cualidades personales y profesionales, ya que muchas veces estas no se tienen en consideración.

Para finalizar la sesión, la terapeuta describe la técnica del espejo, que lo recomienda como un recurso más para entrenar y fortalecer la autoestima diariamente. Los últimos minutos se dedican a la técnica de Relajación Progresiva de Jacobson.

Sesión 4: ¡DETECTIVE DE SOLUCIONES!

Objetivo: Adquirir y/ o reforzar habilidades de resolución de problemas

Materiales: Proyector, una sala con wifi, pizarra, un portátil, bolígrafo, papel

Desarrollo de la sesión:

La sesión comienza con una parte teórica donde se comentan diversos conceptos acerca de los problemas y la toma de decisiones: definición, características, fases del proceso de solución de problemas y actitudes ante los problemas (Anexo 10). En paralelo con la explicación, se debate acerca de la razón por la cual el desempleo es considerado como un problema y de forma general se expresan alternativas para facilitar este proceso de desocupación. Además, se muestra un problema hipotético que es analizado detalladamente y que refleja todos los pasos y la teoría abordada anteriormente. El caso elegido representa el mayor problema de las personas desempleadas siendo este la preocupación de no volver a encontrar trabajo observándose las diversas actitudes ante el mismo problema y la multitud de alternativas que se pueden generar a partir de ello.

Una vez que se comenta de forma conjunta el caso resuelto, se procede a explicar la primera actividad denominada “Problema Vs Solución” (Anexo 11). Para ello, se forman cinco grupos de tres personas y se proporcionan tres situaciones problemáticas por grupo a resolver. No obstante, estos ejemplos se analizan teniendo en cuenta los siguientes pasos: identificar el problema, buscar soluciones (realistas o no) con sus correspondientes consecuencias y finalmente elegir la solución óptima. Tras un tiempo aproximado de veinte minutos, se da comienzo a la puesta en común de las soluciones encontradas.

La última actividad que se realiza se titula como “El otro enfoque del desempleo” a partir del cual la terapeuta propone a los/las participantes realizar un esfuerzo y pensar en efectos positivos del desempleo. Este ejercicio se desarrolla de forma oral realizando un brainstorming donde la terapeuta va anotando en la pizarra la respuesta de cada persona. Además, se les pregunta si en algún momento se les ha ocurrido ver este

periodo del desempleo desde una perspectiva positiva y si ponen en práctica todas estas oportunidades que les ofrece esta etapa de su vida.

En los últimos minutos, la psicóloga concluye la sesión transmitiendo de que es normal que la primera solución que se nos viene a la cabeza sea la que pensamos que es la única o la definitiva. No obstante, pararnos y hacer un adecuado análisis del problema aumenta las probabilidades de tomar decisiones apropiadas.

Sesión 5: ¡ME MOTIVO!

Objetivo: Aumentar la motivación para la consecución de metas y objetivos personales.

Materiales: Proyector, una sala con wifi, pizarra, portátil, bolígrafo, papel.

Desarrollo de la sesión:

La sesión se inicia con un breve debate sobre qué es la motivación; y que les ha motivado a aceptar formar parte de este taller. A continuación, se introduce el tema explicando diferentes conceptos: la definición de la motivación, las necesidades que están en la base del proceso motivacional, etc (Anexo 12). A posteriori, se visualiza un vídeo sobre los obstáculos que intervienen en la motivación de las personas que será comentado de forma conjunta. En este sentido también se comenta sobre la ausencia de las actividades gratificantes donde cada uno/una realiza de forma oral una comparación de la cantidad de actividades que hacía antes de quedarse sin empleo y después.

La siguiente actividad que se aborda se denomina “La carrera de la vida” donde los/ las participantes tendrán que identificarse con una silueta (Anexo 13) que más refleje el momento en que se encuentra en esta fase de su vida. Así pues, cada individuo razona sobre dónde está actualmente y dónde quiere llegar, poniendo en valor los objetivos personales de cada uno/una y los pasos que se ha de seguir para llegar a esas metas. Para ello, se proporciona una tabla con tres columnas donde se ha de escribir entre dos y cuatro objetivos (a corto, medio y largo plazo) y mínimo dos conductas concretas para llegar a esos objetivos (Anexo 14).

Seguidamente, se lleva a cabo la tercera actividad “Tengo, puedo, necesito” (Anexo 15) que se basa en anotar 3 pensamientos/ situaciones para “Yo tengo...”; “Yo no puedo.” y “ Yo necesito”. Ulteriormente, el siguiente paso es sustituir esos enunciados por “ Yo elijo”, “ Yo no quiero” y “Yo quiero” dejando las mismas situaciones. No obstante, la

terapeuta facilita varias preguntas para reflexionar acerca de las acciones que se hacen por placer y aquellas que se realizan por obligación (última diapositiva del Power Point del Anexo 12).

Por último, se practica la respiración abdominal y se explica una dinámica que se ha de preparar en casa para la última sesión, que será dentro de 2 semanas. Dicho esto, se ha de analizar de forma esquematizada los acontecimientos (tanto positivos como negativos) de la vida tal como su título lo indica “La línea de mi vida” (Anexo 16).

Sesión 6: ¡ME CUIDO!

Objetivo: Adquirir y/o reforzar los hábitos saludables de sueño, actividad física y relaciones interpersonales.

Materiales: Proyector, una sala con wifi, pizarra, portátil, teléfono, bolígrafo, papel

Desarrollo de la sesión:

Se inicia la sesión recordando los contenidos abordados la última vez y se introduce el nuevo tema: hábitos saludables.

Para comenzar, se reflexiona acerca de los términos “hábito” y “rutina” así como de las ventajas y los inconvenientes que supone seguir una rutina (Anexo 17). En primer lugar, se explica el hábito del sueño detallando sobre su función, fases, etc y posteriormente se indican unas aplicaciones y estrategias que fomenta la regulación de los ciclos del sueño. Estas sugerencias se debaten de forma conjunta con los/ las participantes donde se les pregunta cuántas horas suelen dormir, si duermen bien y qué técnicas utilizan para dormirse más rápido y/o mejor.

A continuación, se enseña el hábito del ejercicio físico donde se detalla sobre su finalidad, beneficios a nivel psicológico, aplicaciones que ayudan a cronometrar la actividad física etc. Ulteriormente se debate acerca de la rutina de cada uno/ una y se realiza una lluvia de ideas donde se descubren diferentes formas de realizar actividades físicas que pueden ser más o menos divertidas. A continuación, se realiza un Kahoot (Anexo 18) donde se ponen a prueba varias creencias erróneas sobre el sueño y sobre la actividad física que se comentan a modo de reflexión con el fin de reducir posibles costumbres insalubres.

Por último, se explica de forma muy breve la importancia de disponer de redes de apoyo y se les invita a los/las participantes a imaginar cómo serían sus vidas sin estos apoyos sobre todo en esta etapa de desempleo.

Sesión 7: ¡HASTA PRONTO!

Objetivo: Reforzar los progresos del taller y cerrar el programa.

Materiales: Proyector, una sala con wifi, pizarra, portátil, bolígrafo, las pruebas de evaluación

Desarrollo de la sesión:

Se inicia la sesión con el ejercicio “La línea de mi vida” (Anexo 16) que se propuso en la sesión de motivación. Asimismo, se reflexiona a grandes rasgos la historia de cada persona y se llega a la conclusión de que la vida son etapas con sus acontecimientos positivos y negativos. En este sentido, se explica el concepto de resiliencia (Anexo 19) y se pone en valor que el periodo de desempleo es un obstáculo como cualquier otro que se puede superar. Adicionalmente, se proyecta el vídeo “Si nunca has fracasado, nunca has vivido” cuyo objetivo es normalizar el fracaso como parte de la vida. En base a ello, se plantean diferentes preguntas para recapacitar sobre su carácter y uso en la vida de las personas.

En la segunda parte de la sesión, se procede a evaluar la eficacia del taller. Dicho esto, se realiza un escueto resumen sobre el recorrido del taller y se les pregunta a los/ las participantes si tienen dudas o sugerencias a aportar. Del mismo modo, se realiza la última dinámica, donde por turnos cada persona tiene que decir en dos-tres frases que ha aprendido del taller. En la misma línea, se administra un cuestionario anónimo (Anexo 20) para medir la valoración y el grado de satisfacción de los/ las participantes acerca del taller.

En última instancia, se retorna a pasar el cuestionario que se cumplimentó en la primera sesión y se acaba el programa despidiendo del grupo.

3.6. Evaluación

Respecto al proceso de evaluación, se hace uso de diferentes pruebas para evaluar el impacto del programa en los individuos mediante un procedimiento pre y post test.

En primer lugar, el primer instrumento que se utiliza es el Cuestionario del perfil de estilo de vida- PEPS-I (Pender, 1996) que constituye un instrumento que permite medir las variables de vida promotores de salud (Anexo 21). En base a ello, consta de 28 ítems agrupados en 4 dimensiones: autorrealización (ítems del 1 a 7), soporte interpersonal (ítems del 8 a 16), manejo de estrés (ítems del 16 a 19) y ejercicio (ítems 19 y 20) Además, las opciones de respuesta están agrupadas en una escala Likert, siendo desde 1 “Nunca” hasta 4 “Rutinariamente”.

Por otro lado, el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Tobin et al., 1989) es un instrumento adaptado por Cano et al. en 2006 que analiza principalmente los estilos de solución de problemas (Anexo 22). No obstante, para el presente programa se ha adaptado, seleccionando solamente dos escalas: resolución de problemas (ítems 1 a 6) y expresión emocional (ítems 7 a 11) . En cuanto a opciones de respuesta, cuenta con una escala tipo Likert de 5 puntos desde 0 “nada en absoluto” hasta 4 “totalmente”.

Adicionalmente, otro instrumento que se utiliza es el autorregistro diario de emociones (Anexo 23), una prueba que permite obtener información acerca de los pensamientos automáticos y de los estados emocionales de los/ las participantes. Para ello, cada persona tendrá que anotar en una tabla diversos pensamientos que tienen a lo largo del día, la emoción o emociones que experimenta y qué conducta lleva a cabo en ese momento.

Por último, se administra el cuestionario de satisfacción del programa (Anexo 20) donde además de conocer las opiniones sobre las sesiones también se le da la oportunidad a los/ las participantes de sugerir cambios y propuesta de mejoras.

4. CONCLUSIÓN

Sin lugar a duda, el impetuoso aumento del número de desocupados en España, ponen de manifiesto una urgente necesidad de reaccionar ante ello. En este sentido, es un hecho notorio que el “ síndrome del desempleo” está teniendo un impacto cada vez mayor en la sociedad europea, manifestándose con problemas de salud, trastornos depresivos y/o de ansiedad o inestabilidad emocional, entre otros.

En contraste, hoy por hoy el sistema de salud presenta diversas lagunas, ya que sus estrategias para comprender el fenómeno del desempleo y abordarlo, son todavía muy limitadas (Norström et al., 2019). El incremento del consumo de antidepresivos (Leinonen et al., 2017) y las conductas suicidas (Iglesias et al., 2017) son dos de los diversos indicios, que informan claramente que los protocolos de la salud mental

orientados a esta población resultan insuficientes o en su caso, infructuosos. Considerando la crisis económica actual, la salud pública junto con las autoridades sociales tienen como reto, asegurar a todos los ciudadanos afectados por esta situación, unos servicios oportunos para intentar reducir estas consecuencias devastadoras a nivel psicológico.

Como se ha mencionado a lo largo de este trabajo, apenas se han encontrado intervenciones enfocadas a las consecuencias psicológicas ya que la mayoría de las intervenciones son de carácter profesional, preparando al individuo para su inserción en el mercado laboral. Así pues, el presente programa pretende actualizar las propuestas de intervenciones existentes y tomando como referencia el estudio de Fernández et al., (2019), el objetivo general de esta intervención es potenciar los recursos psicológicos personales, la autoeficacia y la capacidad de resiliencia para hacer frente a este estresor que supone el desempleo. En otras palabras, a diferencia de los programas disponibles, este tiene como propósito favorecer el proceso de adaptación al desempleo reforzando sus habilidades personales; marginalizado todas aquellas actividades de orientación laboral.

Al acabar este taller, se pretende que las personas sean conscientes de la etapa en que se encuentran actualmente, de los efectos psicológicos que puedan derivar de ello y también que identifiquen y comprendan sus emociones. En este sentido, Pignault y Houssemand (2018) revelan que, la adaptación se produce cuando se normaliza el proceso de desempleo, es decir, cuando la pérdida de un trabajo se considera una fase normal en la vida de una persona.

Apoyando las ideas de Fernández (2018) “ el psicólogo tiene que desarrollar alternativas ante la pérdida del trabajo” el programa contempla métodos y actividades para abordar esta situación como un problema superable y dinámicas para concientizar acerca de las oportunidades que puede aportar esta etapa. Además, se trabaja la motivación con técnicas que impulsan a los/las participantes a planificar metas y; por último, se refuerzan hábitos de vida saludables con el fin de reducir cualquier rutina que pueda perjudicar a largo o corto plazo la salud de la persona.

Analizando desde otro enfoque, el presente programa no se ha llegado a poner en práctica para constatar su eficacia. No obstante, tal como está diseñado, se puede aplicar a nivel general a grupos heterogéneos. Por ello, esto puede suponer un riesgo provocando que el proyecto disminuya su eficacia ya que no se tienen en cuenta las particularidades de cada uno/ una, sus antecedentes económicos y socioculturales. (Virgolino et al.,2017). Para evitar este acto, lo recomendable sería realizar una

selección de candidatos con la finalidad de crear grupos de personas lo más afines posibles.

De lo antes comentado se desprende que, el programa “Reinvéntate” podría resultar un recurso conveniente en el intento de reducir la vulnerabilidad de las víctimas del desempleo, así como en las consecuencias psicológicas que este problema puede ocasionar en ellas. No obstante, se considera fundamental adaptarse a las necesidades de cualquier colectivo, garantizando de esta forma su efectividad.



5. BIBLIOGRAFÍA

Achdut, N., & Refaeli, T. (2020). Unemployment and psychological distress among young people during the COVID-19 pandemic: Psychological resources and risk factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7163.

Amundson, N. E., & Borgen, W. A. (1982). The Dynamics of Unemployment: Job Loss and Job Search. *Personnel & Guidance Journal*, 60(9).

Arrazola, M., Galán, S., & de HEVIA, J. (2018). Desempleo juvenil en España: Situación, consecuencias e impacto sobre la vida laboral de los adultos. *Papeles de economía española*, (156), 62-75.

Ayllón, S., & Ferreira-Batista, N. N. (2018). Unemployment, drugs and attitudes among European youth. *Journal of health economics*, 57, 236-248.

Azagba, S., Shan, L., Qeadan, F., & Wolfson, M. (2021). Unemployment rate, opioids misuse and other substance abuse: quasi-experimental evidence from treatment admissions data. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-9

Bados, A., & García, E. (2014). Resolución de problemas. *Universitat de Barcelona*, 3-31.

Bertolini Crespo, S. (2020). Propuesta de intervención para la mejora del bienestar psicológico a través de la música en personas desempleadas de larga duración.

Bijlsma, M. J., Tarkiainen, L., Myrskylä, M., & Martikainen, P. (2017). Unemployment and subsequent depression: a mediation analysis using the parametric G-formula. *Social Science & Medicine*, 194, 142-150.

Buendía, J. (1990). Psicopatología del desempleo. *Anales de psicología*, Vol. 6, Nº 1, 1990.

Buendía, J. (2010). *El impacto psicológico del desempleo*. Editum.

Cabrera, A. (2006). Efectos psicosociales del desempleo. . Revista de Investigación Social. *Universidad Autónoma de México*, 8(11), 12-19.

Caicedo, M., & Vamgarmen, E. (2016). Unemployment and Mental Health among Mexican immigrants and other population groups in the United States. *Migraciones internacionales*, 8(4), 167-200.

Cano García, F. J., Rodríguez Franco, L., & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35 (1), 29-39.

Chalaco, L. F. C., & Vásquez, J. C. (2019). Modelo de probabilidades para el análisis del desempleo en la ciudad de Machala-Ecuador. *INNOVA Research Journal*, 4(3), 23-37.

Cylus, J., & Avendano, M. (2017). Receiving unemployment benefits may have positive effects on the health of the unemployed. *Health Affairs*, 36(2), 289-296.

De la Garza Toledo, E. (2001). Problemas clásicos y actuales de la crisis del trabajo. E. De la Garza Toledo & JC Neffa (Comps.), *El Futuro del Trabajo. El Trabajo del futuro*, 11-31.

De Sio, S., Tittarelli, R., Di Martino, G., Buomprisco, G., Perri, R., Bruno, G., ... & Cedrone, F. (2020). Alcohol consumption and employment: a cross-sectional study of office workers and unemployed people. *PeerJ*, 8,

Doku, D. T., Acacio-Claro, P. J., Koivusilta, L., & Rimpelä, A. (2019). Health and socioeconomic circumstances over three generations as predictors of youth unemployment trajectories. *European journal of public health*, 29(3), 517-523.

Duffy, R. D., Blustein, D. L., Diemer, M. A., & Autin, K. L. (2016). The psychology of working theory. *Journal of Counseling Psychology*, 63(2), 127.

Durkheim, E. (1987). *La división del trabajo social* (Vol. 39). Ediciones Akal.

Espino Granado, A. (2014). Crisis económica, políticas, desempleo y salud (mental). *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, 34(122), 385-404.

Fernández, J. G. F. (2018). Psicología en tiempos de crisis. Psicología y derechos humanos. *Papeles del Psicólogo*, 39(3), 228-235.

Fernández-Valera, M. M., Soler-Sánchez, M. I., García-Izquierdo, M., & Meseguer de Pedro, M. (2019). Personal psychological resources, resilience and self-efficacy and their relationship with psychological distress in situations of unemployment/. *Revista de Psicología Social*, 34(2), 331-353.

Girón, C. (2017). El impacto del desempleo sobre el consumo final de los hogares en el Ecuador, periodo 2000-2014. Riobamba: *Universidad Nacional de Chimborazo*

Guía Práctica (2007). Dinamización espacios desarrollo personal profesional mujeres inmigrantes. Recuperado el 11 de mayo de 2021 desde: http://www.cruzroja.es/pls/portal30/docs/PAGE/2006_3_IS/BIBLIOTECA/GUIA%20SARA%20PARA%20P%20C1GINA%20WEB277922.PDF

Hodzic, S., Ripoll, P., Lira, E., & Zenasni, F. (2015). Can intervention in emotional competences increase employability prospects of unemployed adults?. *Journal of Vocational Behavior*, 88, 28-37.

Hollederer, A., Jahn, H. J., & Klein, D. (2021). JOBS Program Germany for health promotion among the unemployed in the community setting with institutions for employment promotion (JobsProgramDtl): study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 21(1), 1-10.

Iglesias-García, C., Sáiz, P. A., Burón, P., Sánchez-Lasheras, F., Jiménez-Trevino, L., Fernández-Artamendi, S., ... & Bobes, J. (2017). Suicidio, desempleo y recesión económica en España. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 10(2), 70-77.

INE. (2021). Tasas de paro por distintos grupos de edad, sexo y comunidad autónoma. Primer trimestre 2021. Madrid: Instituto Nacional de Estadística.

Iribarría, J. A. D. P., Ruiz, M. A., Pardo, A., San Martín, R. (2002). Efectos de la duración del desempleo entre los desempleados. *Psicothema*, 440-443.

Itineraria Integrado de Inserción sociolaboral (2009). *Guía de motivación para mujeres en proceso de integración social y laboral*. Recuperado el 12 de mayo desde: <https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaProgInsercionSociolaboral/docs/Materiales/GuiaMotivacion.pdf>

Jahoda, M. (1987). *Empleo y Desempleo: un análisis sociopolítico*. Madrid: Morata (1982).

Jørgensen, M. B., Pedersen, J., Thygesen, L. C., Lau, C. J., Christensen, A. I., Becker, U., & Tolstrup, J. S. (2019). Alcohol consumption and labour market participation: a prospective cohort study of transitions between work, unemployment, sickness absence, and social benefits. *European journal of epidemiology*, 34(4), 397-407.

Knabe, A., & Rätzl, S. (2011). Scarring or scaring? The psychological impact of past unemployment and future unemployment risk. *Economica*, 78(310), 283-293.

Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Mikolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of applied psychology*, 96(4), 827.

Leinonen, T., Mäki, N., & Martikainen, P. (2017). Trajectories of antidepressant medication before and after the onset of unemployment by subsequent employment experience. *PLoS One*, 12(1)

Marín, N. L. (2006). La terapia racional emotiva de Albert Ellis. *Norte de salud mental*, 6(25), 126-129.

Martín, M. (2016). *El verdadero valor del anillo: un cuento para trabajar la autoestima*. Centro Catyda. Recuperado el día 11 de mayo desde: <https://centrocatyda.com/2016/03/28/el-verdadero-valor-del-anillo-un-cuento-para-trabajar-la-autoestima/>

Medina, M. D. C. T. (2015). *Patrones de respuestas psicológicas en desempleados de la Comunidad Autónoma de Extremadura*

Mokona, H., Yohannes, K., & Ayano, G. (2020). Youth unemployment and mental health: prevalence and associated factors of depression among unemployed young adults in Gedeo zone, Southern Ethiopia. *International Journal of Mental Health Systems*, 14(1), 1-11.

Morin, E., Tonelli, M. J., & Pliopas, A. L. V. (2007). O trabalho e seus sentidos. *Psicologia & sociedade*, 19(SPE), 47-56.

Mousteri, V., Daly, M., & Delaney, L. (2018). The scarring effect of unemployment on psychological well-being across Europe. *Social Science Research*, 72, 146-169.

Muñoz, M. D. P. V., & de la Fuente, F. V. (2010). La Pirámide de Necesidades de Abraham Maslow. *Estrategias y Tácticas de Negociación*, 1-4.

Navarro-Abal, Y., Climent-Rodríguez, J. A., López-López, M. J., & Gómez-Salgado, J. (2018). Psychological coping with job loss. Empirical study to contribute to the development of unemployed people. *International journal of environmental research and public health*, 15(8), 1787.

Nelis, D., Kotsou, I., Quidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11(2), 354.

Norström, F., Virtanen, P., Hammarström, A., Gustafsson, P. E., & Janlert, U. (2014). How does unemployment affect self-assessed health? A systematic review focusing on subgroup effects. *BMC public health*, 14(1), 1-13.

Norström, F., Waenerlund, A. K., Lindholm, L., Nygren, R., Sahlén, K. G., & Brydsten, A. (2019). Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults?. *BMC public health*, 19(1), 1-12.

Peláez-Fernández, M. A., Rey, L., & Extremera, N. (2021). A Sequential Path Model Testing: Emotional Intelligence, Resilient Coping and Self-Esteem as Predictors of Depressive Symptoms during Unemployment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 697.

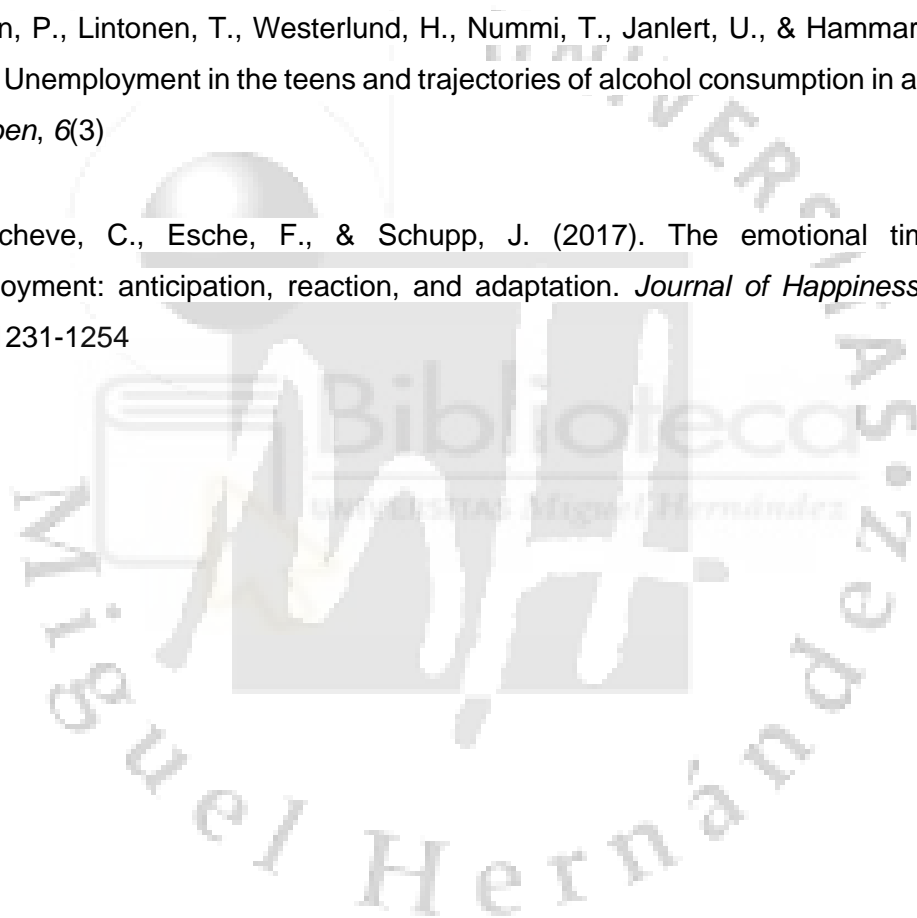
- Pender, N. (1996). Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida PEPS-I. 42–44.
- Pereira, M. L. N. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 153-170.
- Pignault A., & Houssemand, C. (2018). An alternative relationship to unemployment: conceptualizing unemployment normalization. *Review of General Psychology*, 22(3), 355-366.
- Pohlan, L. (2019). Unemployment and social exclusion. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 164, 273-299.
- Rodrigues, A. P., Sousa-Uva, M., Fonseca, R., Marques, S., Pina, N., & Matias-Dias, C. (2017). Depression and unemployment incidence rate evolution in Portugal, 1995–2013: General Practitioner Sentinel Network data. *Revista de saude publica*, 51, 98.
- Sánchez, M. E. G., Tejada, H. S. R., Giove, M. A., & Vargas, D. C. (2010). Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. *UCV-Scientia*, 2(2), 73-81.
- Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, (9), 163-184.
- Thill, S., Houssemand, C., & Pignault, A. (2020). Effects of meaning in life and of work on health in unemployment. *Health Psychology Open*, 7(2),
- Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of health and social behavior*, 51(1_suppl), S41-S53.
- Torres-López, T. M., Munguía-Cortés, J. A., Soltero-Avelar, R. (2018). Representaciones sociales de los conceptos de empleo y desempleo de habitantes de Santa Cruz, Tenerife. *Quaderns de psicologia. International journal of psychology*, 20(2), 159-172.
- Velayos, J. L., Molerés, F. J., Irujo, A. M., Yllanes, D., & Paternain, B. (2007). Bases anatómicas del sueño. In *Anales del sistema sanitario de Navarra* (Vol. 30, pp. 7-17).

Vílchez, P. S. (2002). Evolución de los conceptos sobre inteligencia. Planteamientos actuales de la inteligencia emocional para la orientación educativa. *Educación XX1*, 5(1)

Virgolino, A., Heitor, M. J., Carreiras, J., Lopes, E., Øverland, S., Torp, S., ... & Santos, O. (2017). Facing unemployment: study protocol for the implementation and evaluation of a community-based intervention for psychological well-being promotion. *BMC psychiatry*, 17(1), 1-9.

Virtanen, P., Lintonen, T., Westerlund, H., Nummi, T., Janlert, U., & Hammarström, A. (2016). Unemployment in the teens and trajectories of alcohol consumption in adulthood. *BMJ open*, 6(3)

Von Scheve, C., Esche, F., & Schupp, J. (2017). The emotional timeline of unemployment: anticipation, reaction, and adaptation. *Journal of Happiness Studies*, 18(4), 1231-1254



6. ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO DE DETECCIÓN DE NECESIDADES

1. ¿Cuánto tiempo llevas sin trabajar?
2. ¿Qué sentimientos, emociones, pensamientos o cambios en el estado de ánimo surgieron en usted a raíz de esta situación?

- ¿Qué estrategias utilizas para manejar esta situación estresante?
3. ¿Qué cambios has realizado en tu rutina diaria desde que estás en paro/ Erte?
¿Qué cosas haces actualmente o has dejado de hacer? Ej.: fumo más, salgo menos (o más) a andar porque no me apetece

-¿Qué tal duermes?

-¿Qué tal la alimentación?

-¿Actividad sexual?

-¿Consumo de sustancias- café, alcohol, drogas fármaco?
4. ¿El hecho de estar desempleado ha influido en tus relaciones con la gente cercana? (padres, pareja, hijos...) ¿Cómo?
5. Por último, consideras el periodo de desempleo como una oportunidad para aprender y estar mejor preparado para la búsqueda de un nuevo empleo o, al contrario, ¿lo interpretas como una experiencia frustrante y negativa?

ANEXO 2.

POWER POINT SESIÓN 1

Programa de prevención para amortiguar los efectos psicosociales del desempleo.

¡REINVÉNTATE!

INTERVENTOR: ANA CRISTINA MAZILLU



SESIÓN 1. Conozcámonos!

Objetivo de la sesión de hoy:

Introducir y/o conocer el programa y aprender técnicas para combatir el estrés



Características del programa

- Programa para mejorar el bienestar de las personas en situación de desempleo
- Duración: 6 semanas
- ¿Que aprendemos ?



Mejorar la autoestima
Aprender a relajarnos
Promover hábitos saludables
Combatir el estrés
Y muchas otras cosas..



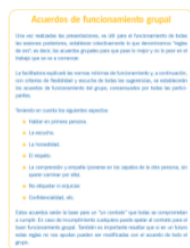
Sesiones

1. Introducir y/o conocer el programa y aprender técnicas para manejar el estrés.
2. Fomentar la identificación y expresión de las emociones y conocer las fases "emocionales" del desempleo.
3. Reforzar el autoconcepto y la autoestima.
4. Adquirir y/ o reforzar habilidades de resolución de problemas
5. Aumentar la motivación para la consecución de metas y objetivos personales.
6. Promover hábitos saludables.
7. Reforzar los progresos del taller y despedir el programa.



"Reglas" del programa

"Acuerdos del funcionamiento grupal grupal"








¿ Qué es el desempleo?

- Situación en que se encuentra quien, pudiendo y queriendo trabajar, pierde su empleo o ve reducida su jornada ordinaria de trabajo (RAE)
- Tasa de desempleo 2021, España: 16% ; 40% en personas >25
- Tipo de duelo
- ¿ Y a tí cómo te ha afectado?

Estar en paro
≠
estar parado

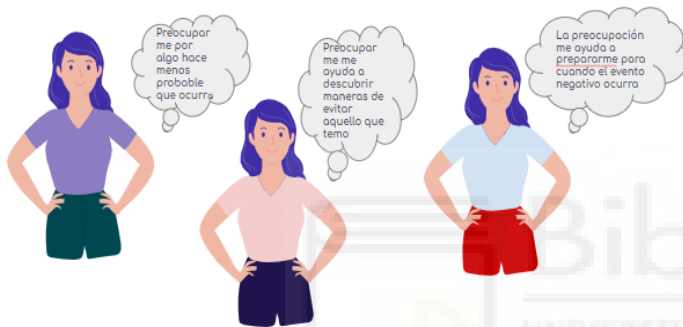
Tipos de desempleo

-  **Cíclico.** Surge de la actividad económica de un país → Crisis
-  **Estacional.** Surge por la fluctuación estacional de la oferta y demanda del trabajo.
-  **Friccional.** Surge cuando se deja un puesto de trabajo para obtener otro mejor.
-  **Estructural.** Existen desajustes técnicos entre la oferta y la demanda del trabajo.
-  **Otros**

Actividad 1. El perfil *psicológico* de una persona desempleada

- 
- Irritabilidad
 - Enfadados
 - Desesperanza
 - Baja tolerancia a la frustración
 - Culpable
 - Triste
 - Vergonzoso
 - falta de confianza
 - Depresivo
 - Sentimientos de injusticia
 - Inseguridad
 - sentimientos de fracaso

¿Por qué nos preocupamos?



Conceptos

Preocupación



Respuesta cognitiva que consiste en pensamientos repetitivos y obsesivos.



Estrés



Respuesta fisiológica que activa el cuerpo y la mente preparándose para las amenazas



Ansiedad



Emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno

¿Cómo influye el estrés en el desempleo?

El periodo de desempleo se puede convertir en un estresor alimentado por diferentes fuentes: dificultades económicas, disminución del bienestar, aislamiento social



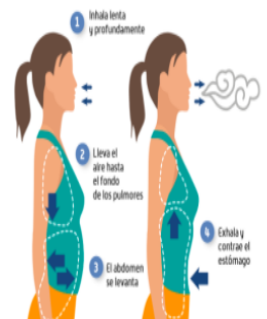
Consecuencias del estrés:

- Dificulta el proceso de búsqueda de empleo
- Causa ansiedad
- Cuerpo y mente en constante activación
- Altera la rutina del sueño

¡Nos relajamos!

Respiración diafragmática

1. Sentarse cómodamente, cerrar suavemente los ojos y colocar una mano sobre el abdomen, con el dedo meñique justo encima del ombligo. Si no puede respirar diafragmáticamente en posición sentada, puede comenzar por una posición reclinada o tumbado boca arriba.
2. Inspirar por la nariz y expirar por la nariz o por la boca.
3. Inspirar por la nariz durante 3 segundos utilizando el diafragma, expirar por la nariz o por la boca durante 3 segundos y hacer una breve pausa antes de volver a inspirar. Puede ser aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra 'calma', 'relax' o 'tranquilo' cada vez que expira o bien imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado. Si respira más despacio, no hay problema. Si, por el contrario, el ritmo de 8 por minuto fuera demasiado lento para usted, tendría que empezar por uno más rápido de 12 por minuto (la inspiración y la espiración durarían 2 segundos cada una) o más; luego, habría que aproximarse más o menos gradualmente al ritmo de 8 por minuto. Recuerde que las inspiraciones no deben ser demasiado profundas.



¡Nos relajamos!

Relajación Progresiva de Jacobson

Fase 1. Consiste en TENSIONAR y luego RELAJAR los diferentes grupos musculares, con el fin de reconocer la diferencia entre un estado de tensión y otro muscular. Se realiza la relajación a nivel de musculatura del cuerpo y tiene un orden específico cara(frente, ojos, nariz,nariz,boca, lengua, mandíbula, labios) cuello, hombros, brazo, manos, piernas, espalda y tórax.

Fase 2. REPOSO- consiste en revisar de manera mental los grupos de músculos, comprobando que estos se han relajado al máximo.

Fase 3. RELAJACIÓN MENTAL. Se debe pensar en una escena positiva, agradable o en mantener la mente en blanco, se basa en relajar la mente o la vez que continúan relajando todo el cuerpo.



GRACIAS

ANEXO 3.

ACUERDOS DEL FUNCIONAMIENTO GRUPAL

Acuerdos de funcionamiento grupal

Una vez realizadas las presentaciones, es útil para el funcionamiento de todas las sesiones posteriores, establecer colectivamente lo que denominamos "reglas de oro"; es decir, los acuerdos grupales para que pase lo mejor y no lo peor en el trabajo que se va a comenzar.

La facilitadora explicará las normas mínimas de funcionamiento y, a continuación, con criterios de flexibilidad y escucha de todas las sugerencias, se establecerán los acuerdos de funcionamiento del grupo, consensuados por todas las participantes.

Teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- ★ Hablar en primera persona.
- ★ La escucha.
- ★ La honestidad.
- ★ El respeto.
- ★ La comprensión y empatía (ponerse en los zapatos de la otra persona, sin querer caminar por ella).
- ★ No etiquetar ni enjuiciar.
- ★ Confidencialidad, etc.

Estos acuerdos serán la base para un "un contrato" que todas se comprometan a cumplir. En caso de incumplimiento cualquiera puede apelar al contrato para el buen funcionamiento grupal. También es importante resaltar que si en un futuro estas reglas no nos ayudan pueden ser modificadas con el acuerdo de todo el grupo.

ANEXO 4.

POWER POINT SESIÓN 2

Sesión 2. Detective de emociones

Objetivo de la sesión:

Fomentar la identificación y expresión de las emociones y conocer las fases "emocionales" del desempleo



Ana Cristina Mazilu

Introducción

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones (Goleman, 1995)



Qué son las emociones?



Componentes de la emoción

Neurofisiológico

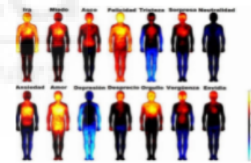
Reacciones químicas
Sistema parasimpático:
regula funciones corporales
Ej: miedo- nos salva del
peligro y prepara el cuerpo

Conductual

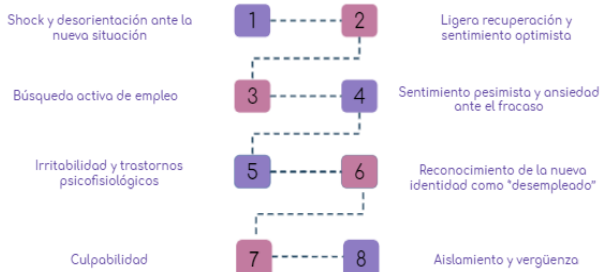
Actitud enérgica e
impulsiva
Expresiones faciales

Cognitivo

El grado que se
percibe la emoción y
qué impacto tiene



Fases "emocionales" del desempleo



Actividad 1. Identificamos emociones

Instrucciones:

- Se entrega un papel con una emoción. Se explica una situación (con sus pensamientos) reciente mientras los compañeros adivinan qué emoción es.
Ejemplo: " Me sentí así cuando me despidieron porque pensaba que **no** encontraría otro trabajo" ➡ " Estaba cansado de ese trabajo".
- Misma situación ➡ diferente emoción y pensamiento



Diversidad emocional

Actividad 2. Cambio de pensamientos



Soy un desastre.

"Lo hace a propósito"

"Me siento desbordado"

"Todo va a salir mal"

"No puedo controlar esta situación"



"Soy capaz de superar esta situación"

Posiblemente no se haya dado cuenta que lo que hace me molesta

Si me esfuerzo tendré éxito

"Esto no va a ser tan terrible"

Seguro que lo lograré



Función de las emociones

3 funciones principales: adaptativa, social y emotiva



Miedo: Discernir, huir, proteger...



Robia: proteger, afrontar peligros..



Tristeza: asumir pérdidas, curar heridas..



Sorpres: exploración y orientación



Alegría: afiliación y reproducción



Asco: alejar de lo nocivo

Reflexionemos..

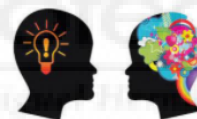
Para qué sirve el miedo?

Por qué a veces sentimos culpa o tristeza?

Es útil enfadarse?



Pasos



1. Percibir las sensaciones físicas (nudos en la garganta) y los sentimientos (" No valgo para nada")
2. Asociar lo percibido con una emoción " Qué estoy sintiendo?"
3. Etiquetar ese pensamiento: tristeza, miedo, enfado, ira..
4. Aceptar.
5. Expresar: se libera la emoción.
6. Manejar: a través de técnicas como la respiración, la imaginación
7. Saltar y obtener un estado de calma y tranquilidad.

Resumen

"Todas las emociones son NECESARIAS. No existen "buenas" y "malas" sino AGRADABLES y DESAGRADABLES."

Deberes

Actividad 2. La virtud desconocida

- Un sobre que es RECOMENDABLE que no se abra hasta la siguiente sesión
- Escoger una persona que te conoce muy bien
- La persona tiene que escribir una virtud tuya que considera que no te das cuenta que la tienes



GRACIAS

ANEXO 5.

ACTIVIDAD: "CAMBIO DE PENSAMIENTOS"

UNIVER

Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
<p> Me sentí así cuando me despidieron porque pensaba que no encontraría otro trabajo</p>	<p> Estaba cansado de ese trabajo</p>
<p>Soy un desastre.</p>	
<p>"Lo hace a propósito"</p>	
<p>"Me siento desbordado"</p>	
<p>"Todo va a salir mal"</p>	
<p>"No puedo controlar esta situación"</p>	

UNIVERSITAT Miguel Hernández

ANEXO 6

ACTIVIDAD: "LA VIRTUD DESCONOCIDA"

LA VIRTUD DESCONOCIDA

¡Hola! Si este sobre ha llegado a tus manos, es porque eres una persona importante y de confianza para...

Bien, lo que tienes que hacer es escribir una virtud que consideras que tu amigo/ familiar no se de cuenta que lo tiene o que no lo tiene muy presente!

¡Suerte !



Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

ANEXO 7

POWER POINT SESIÓN 3

Sesión 3: ¡Me gusto y me quiero!

Objetivo de la sesión:

Reforzar el autoconcepto y la autoestima.



Ana Cristina Mozilu

¿Mé conozco?

Autoestima



¿ Me quiero?

Autorespeto



¿ Me respeto?

Autoaceptación



¿ Me ocepto?

Autoevaluación



¿ Me evaluo?

Autoconcepto

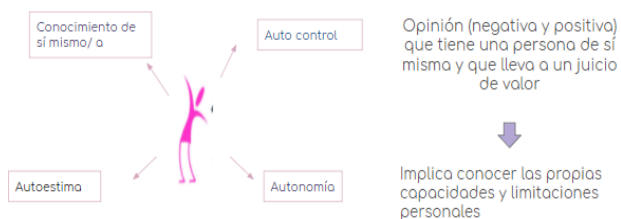


¿ Me conozco?

Autoconocimiento



Autoconcepto



¿Cómo se forma el autoconcepto?

Varios autoconceptos interconectados

- Yo real** ⇒ cómo nos percibimos en realidad
- Yo ideal** ⇒ cómo queremos llegar a ser
- Yo responsable** ⇒ el que nos dice cómo deberíamos ser
- Yo potencial** ⇒ nos marca el punto hasta donde podemos llegar a ser
- Yo esperado** ⇒ nos predice lo que podemos llegar a ser en un futuro

Actividades

Actividad 1. Así soy yo, bueno/a y malo/al!

- Fortalezas Vs Debilidades



Actividad 2. La virtud desconocida

Tendencia a infravalorarse

Opinión propia
Opinión externa

¿Qué es la autoestima?

Autoestima: La valoración positiva o negativa que el sujeto hace de su autoconcepto, valoración que se acompaña de sentimientos de valía personal y auto aceptación". (González, 1999).



Autoconcepto: En otras palabras...

Evaluación perceptiva de nosotros mismos

Autoconcepto Vs Autoestima

Autoconcepto



Características que forma la imagen mental de cómo somos

- Información objetiva
- Carácter objetivo
- Se puede describir en palabras
- Racional y lógico

Autoestima



Valoraciones sobre cada una de esas características

- Información subjetiva
- Carácter emocional
- No se plasma en palabras
- Emocional e irracional

Autoestima

- ★ El texto "el verdadero valor del anillo"
 - ¿ De qué depende la autoestima?
 - ¿ Cómo afecta la autoestima a nuestras decisiones y conductas?
 - Por qué es importante conocer y valorar nuestro potencial?

Moraleja: es **IMPRESINDIBLE** el reconocimiento del valor de nosotros/ as mismos.

Tipos de autoestima



Tipos de autoestima



Autoestima del desempleo

¿Cómo influye el desempleo en la autoestima y en el autoconcepto?



Se evidencia una baja autoestima causa por:

- Pérdida de estatus social
- Sentimiento de culpabilidad
- Sentimiento de incapacidad
- Sentimiento de inseguridad

Actividad 4. Autoentrevista

Cualidades profesionales

Dinámico
Habilidades comunicativas
Creativo
Trabajo en equipo



Resolver problemas
Disciplina
Persuasión
Adaptación

Un ejercicio para toda la vida: La técnica del espejo

- ¿Qué ves en el espejo? ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
- Delante de un espejo repite en voz alta:
 - * Las cualidades buenas
 - * Lo mucho que te admiras y te quieres
 - * Lo feliz/ contento/a que estás de lo que eres y lo que tienes

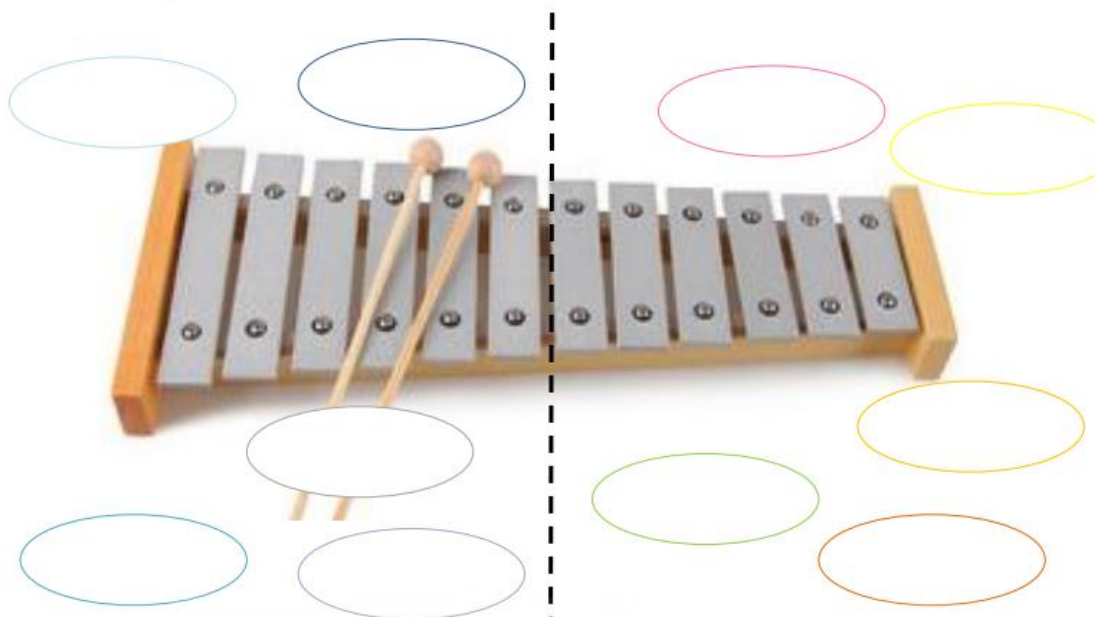


Fomenta el amor propio
Integra afirmaciones positivas

GRACIAS

ANEXO 8.

ACTIVIDAD: ASÍ SOY YO, BUENO/A Y MALO/A!



ANEXO 9:

CUENTO: "EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO"

Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

-Cuánto lo siento, muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Quizás después...- Y haciendo una pausa agregó -Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.- Encantado, maestro -titubeó el joven, pero sintió que otra vez era desvalorizado y sus necesidades postergadas. - Bien- asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho...

-Toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debo vender este anillo porque tengo que pagar una deuda. Es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido que puedas. El joven tomó el anillo y partió. Apenas llegó, empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes. Estos lo miraban con algún interés, hasta que el joven decía lo que pretendía por el anillo.

Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, algunos reían, otros le daban vuelta la cara y solo un viejito fue tan amable como para tomarse la molestia de explicarle que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio de un anillo. En su afán de ayudar, alguien le ofreció una moneda de plata y un cacharro de cobre, pero el joven tenía instrucciones de no aceptar menos de una moneda de oro, y rechazó la oferta.

Después de ofrecer su joya a toda persona que se cruzaba en el mercado -más de cien personas- y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó.

Cuánto hubiera deseado el joven tener él mismo esa moneda de oro. Podría entonces habérsela entregado al maestro para liberarlo de su preocupación y recibir entonces su consejo y ayuda. Entró en la habitación. – Maestro – dijo- lo siento, no es posible conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

– Qué importante lo que dijiste, joven amigo -contestó sonriente el maestro. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. Quién mejor que él, para saberlo. Dile que quisieras vender el anillo y pregúntale cuánto da por él. Pero no importa lo que ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con mi anillo

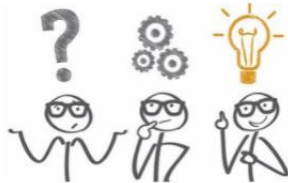
El joven volvió a cabalgar. El joyero examinó el anillo a la luz del candil, lo miró con su lupa, lo pesó y luego le dijo: – Dile al maestro, muchacho que, si lo quiere vender ya, no puedo darle más de 58 monedas de oro.

Sesión 4: Detective de soluciones

Objetivo de la sesión:

Adquirir y/o reforzar habilidades de resolución de problemas

Ana Cristina Mazilu



Qué son las emociones?



¿Qué es un problema?

Un PROBLEMA es una SITUACIÓN REAL o IMAGINARIA a lo que tenemos que dar una solución, pero de la cual no disponemos en este momento.



CARACTERÍSTICAS DE LOS PROBLEMAS:

- INEVITABLES EN NUESTRAS VIDAS
- IMPREDECIBLES
- IMPARCIALES
- TEMPORALES
- CON UN PROPÓSITO

¿Qué es resolver un problema?

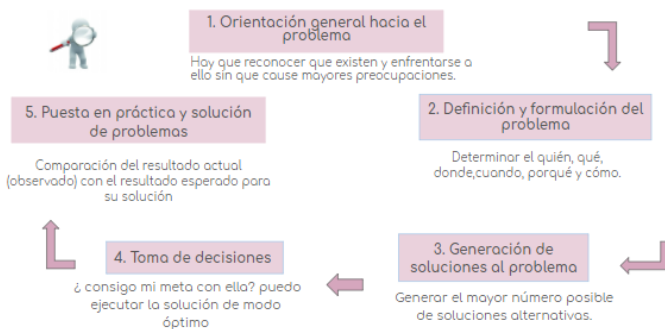
Transformar una situación que no nos gusta, no nos interesa o nos molesta en otra diferente.



Los humanos tenemos un sentido innato que nos permite hacer frente a las situaciones.

Nuestra capacidad de resolver problemas es ENORME y lo hacemos en función de las percepciones acerca del problema, emociones y experiencias vividas.

Fases en solucionar un problema



Toma de decisiones

La toma de decisiones constituye un proceso mediante el cual se realiza una elección entre diferentes opciones o formas posibles para resolver diferentes situaciones en la vida en diferentes contextos



Diariamente cada individuo está ante situaciones en las que debe optar por algo, y esa decisión no siempre resulta simple

Orientación al problema

Orientación positiva

Ver los problemas como retos.
Ser optimista en el sentido de que los problemas tienen solución.
Percibir que se tiene una fuerte capacidad para enfrentar los problemas.
Estar dispuesto a invertir tiempo y esfuerzo en su solución.



Orientación negativa

Crear que son insolubles.
Dudar de la propia habilidad para solucionarlos.
Frustrarse y estresarse cuando se encuentran frente a un problema.
No están dispuestos a invertir tiempo.

¡Problema!

Estoy buscando trabajo y veo un puesto que me interesa pero en el que no cumpla todos los requisitos.

	Influencia negativa		Influencia positiva	
Definir el problema	Impulsiva	Me lanzo y ya pensaré como lo hago como	Reflexiva	Voy a pararme a pensar el tiempo que necesite, tranquila
	Catastrófica	Nunca lo conseguiré		
	Rumiante	Lo hago, no lo hago, lo hago..		
Actitud ante la situación	Generalizar Mezclar problemas	Quiero estar mejor No tengo dinero	Objetivo claro y concreto que queremos:	Quiero mejorar mi situación laboral

¡Problema!

Alternativas

Presentar mi candidatura para ese puesto

No presentar mi candidatura

Solicitar más información en la empresa

Presentar mi candidatura de forma espontánea

Consecuencias +

Tengo opciones para conseguir el trabajo: me abro esa puerta. Reviso mi currículum y así lo mejoro. Supero mi miedo inicial.

No tengo que hacer nada

Puedo tomar la decisión con más información sobre el puesto. Al hablar con la empresa consigo que me conozcan.

Al hablar con la empresa consigo que me conozcan. Tengo opciones para conseguir otros trabajos. Reviso mi currículum y así lo mejoro.

Consecuencias -

Puedo generar pensamientos automáticos que me hagan sentirme mal.

Seguro que así no consigo el trabajo. Si no hago nada mi vida no cambia.

A lo mejor al solicitar la información rechazan ya mi candidatura. A lo mejor no me reciben.

Puede que no tengan otros puestos acordes a mi perfil. A lo mejor no me reciben.

Reflexionemos..

Existen aspectos -soluciones positivos a la situación estresante que supone el desempleo?
Busquemos soluciones al desempleo!



Actividad 2. La otra "cara" del desempleo



GRACIAS



PROBLEMA VS SOLUCIÓN

CASO 1:

Una secretaria pretendía seguir llevando a cabo sus tareas habituales en casa y con la familia cuando sus jefes le pedían una o dos veces al mes que hiciese trabajos urgentes que necesitaban horas extras de la jornada laboral. Por ello mismo, esto supone un problema para la secretaria ya que en esas tardes que ella necesita trabajar más horas le resulta difícil compaginar el trabajo con las tareas domésticas.

CASO 2:

Antes de la pandemia, Manuel y Francisco tenían pensado poner un negocio y sacar una nueva línea de camisetas deportivas. No obstante, y dadas las consecuencias económicas de la pandemia, Francisco ha cambiado de opinión ya que piensa que “No es el momento de hacer negocios”.

CASO 3:

Nerea es una ingeniera bien preparada. Durante años cambió de trabajo, y justo después de dejar de incorporarse en su último empleo, llegó la crisis económica del Covid-19 y tuvo que dejar la empresa. Por ello, todos los días está enviando currículums, pero aun así sigue sin encontrar un empleo.

CASO 4:

Isabel y Alberto son dos jóvenes, pareja que se caracterizan por ser muy activos socialmente ya que les encanta salir de fiesta y tener muchos amigos. No obstante, esto ha cambiado en los últimos meses, concretamente desde hace 6 meses desde cuando Isabel perdió su empleo. Alberto comenta que actualmente su pareja ya no es la de

antes, ya que no le apetece salir ni hacer nada y esto está afectando su relación.

CASO 5:

Pablo está en situación de desempleo desde hace 6 meses y desde entonces está en una búsqueda constante de empleo. La semana pasada, una empresa le llamó y le preguntaron si sigue interesado en el puesto de trabajo. No obstante, aceptar o no la oferta del trabajo representa un gran dilema para él ya que el empleo está a 25 km de su casa y ahora mismo ella no dispone ni de carné de conducir ni de coche.

PLANTILLA:

1. PROBLEMA
2. SOLUCIONES Y CONSECUENCIAS

Solución	Consecuencias +	Consecuencias -
3. DECISIÓN ELEGIDA POR EL GRUPO
4. DECISIÓN DEFINITIVA (ENTRE TODOS/AS)

Sesión 5 ¡Me motivo!

Objetivo de la sesión:

Aumentar la motivación para la consecución de metas y objetivos personales

Ana Cristina Mozilu



¿Qué es la motivación?



¿Qué es la motivación?

Proceso que inicia, guía y mantiene las conductas orientadas a lograr un objetivo o a satisfacer una necesidad



Fuerza que nos hace actuar y nos permite seguir adelante incluso en las situaciones difíciles

¿Qué nos motiva?

Pirámide de Maslow



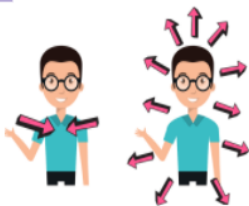
Estímulos

- Personas
- Lugares
- Deseo de explorar
- Obtener dinero
- Ser reconocido
- Obtener buenas calificaciones
- Deseo de ser el mejor
- Obtener en bienestar
- Estar activo/ a
- Evitar acontecimientos
- Recibir un incentivo.

Tipos de motivaciones

Motivación intrínseca

- Centrada en el propio individuo
- Relacionada con impulsos y deseos internos
- Dirigida a explorar y a obtener recompensas internas



Motivación extrínseca

- Origen exterior
- Motivación transitoria
- Cubrir una demanda externa o obtener recompensa
- Medio- Fin

Obstáculos en la motivación

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=bvnxDFqM8Oo>

- Temor
 - ↳ al qué dirán, al fracaso, al rechazo.
- Crear objetivos pocos específicos
 - ↳ Ej general: encontrar trabajo
 - ↳ Ej específico: echar currículums, mirar constantemente ofertas de trabajo.
- Ej general: ponerme en forma
 - ↳ Ej específico: realizar una rutina de ejercicios; apuntarme al gym/ clases de baile, cuidar mi alimentación ...
- Aplazar fechas
- Búsqueda de la perfección
- Actitud negativa
- Hacer siempre lo mismo
 - ↳ Si algo no funciona, solo existe un camino: CAMBIARLO

Motivación- Emoción

La motivación de una persona depende de 3 factores:

Componente de expectativas



Creencia que tiene la persona sobre su capacidad- alta vs baja auto-eficacia

Componente de valor



Percepciones sobre el interés o la importancia de la meta

Componente afectivo



Consecuencias afectivo-emocionales éxito- fracaso

Actividad 1: La carrera de la vida

"Esta es la pista de la vida, en ella nos encontraremos y cada una hemos alcanzado diferentes posiciones y nos quedan muchas otras por alcanzar".



"Donde me encuentro y donde quiero llegar"

Actividad 2. Tengo, puedo, necesito

Obligación Vs Placer

1. Escribir 3 pensamientos / situaciones con los enunciados para:
 - Yo tengo.
 - Yo puedo.
 - Yo necesito.



Tengo que ...



2. Escribir los mismos pensamientos/ situaciones con diferentes enunciados:
 - Yo elijo..
 - Yo no quiero..
 - Yo quiero ..



Me apetece..



Reflexionemos...



¿Siguen teniendo sentido las frases si las obligaciones y deberes que han puesto se expresan en forma de elecciones y deseos personales?

¿Qué nos da mayor satisfacción, "tener que, poder o necesitar" o "elegir o querer"? ¿Qué invita más a actuar? ¿La fórmula de obligación o la fórmula de elección?

¿De lo que ha puesto, que depende de una misma y qué no? ¿Coinciden con las cosas que no cuadran como elección las que no dependen de uno?

De lo que puede ser una meta personal o elección... ¿Me interesa mantenerla? ¿Qué puedo hacer para lograrla? De lo que no puede ser... ¿Qué puedo hacer para solucionar esos temas si no dependen de mí?

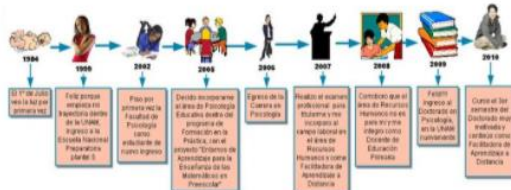
"Deberes": Línea de vida

Descripción positiva y realista de uno mismo/ a

Hitos positivos/ negativos

Manera de actuar

Emociones y sentimientos



ANEXO 13.

ACTIVIDAD: "LA CARRERA DE LA VIDA"



ANEXO 14

ACTIVIDAD: LA CARRERA DE LA VIDA

Actividad: Carrera de la vida

- De donde he partido (logros alcanzados)
- Donde estoy actualmente
- Donde quiero llegar (mis objetivos) ...



OBJETIVOS

Objetivos a corto plazo	Objetivos a medio plazo	Objetivos a largo plazo

Cómo nos aproximamos a los objetivos:

Objetivo 1:

- Conducta:
- Conducta
- Conducta:

Objetivo 2:

- Conducta:
- Conducta
- Conducta:

Objetivo 3:

- Conducta:
- Conducta
- Conducta:



ANEXO 15

ACTIVIDAD: TENGO, PUEDO, NECESITO

Ficha de trabajo: Tengo, puedo, necesito

a) Yo tengo que ... 1. _____
2. _____
3. _____

..... 1. _____
2. _____
3. _____

b) Yo no puedo ... 1. _____
2. _____
3. _____

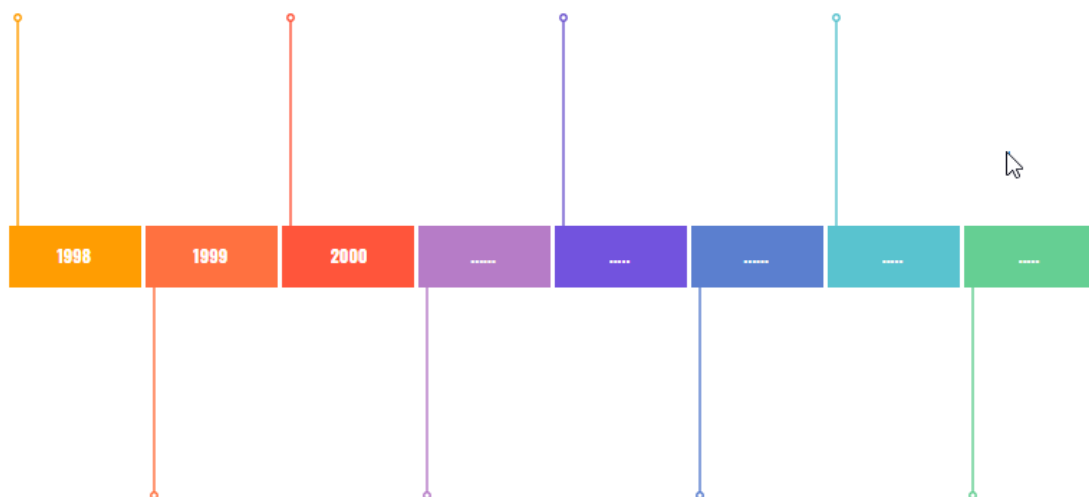
..... 1. _____
2. _____
3. _____

c) Yo necesito... 1. _____
2. _____
3. _____

..... 1. _____
2. _____
3. _____

ANEXO 16

ACTIVIDAD: "LA LÍNEA DE MI VIDA"



SESIÓN 6. ¡ME CUIDO!

Objetivo de la sesión:

Promover hábitos saludables

Ana Cristina Mazilu



¿Qué es un hábito y una rutina?

- **Hábito:** conjunto de actos más o menos complejos que, al repetirse sistemáticamente, se interiorizan y pasan a ejecutarse de forma precisa y automática
- **Rutina:** conjunto de actividades más o menos complejas que van asociadas a un hábito y facilitan la consecución de dicho hábito. Costumbre



Ventajas Vs Inconvenientes

Ventajas

- Satisfacción personal, sensación de seguridad
- Sensación de autorrealización
- Aprovechar mejor el tiempo
- Emplear el tiempo en cosas realmente importantes
- Aumenta la autoeficacia
- Mejor calidad del sueño
- Mayor tiempo para relajación
- Nos libera de presión

Inconvenientes

- Riesgo de perder la noción del tiempo presente
- Riesgo de disminuir la productividad
- Riesgo de generar frustración cuando no existen logros inmediatos
- Insatisfacción por hacer cada día lo mismo
- Agobio

¿Para qué sirve?

Componente vital

Para el funcionamiento del organismo: mantiene una salud y un bienestar óptimo.

¿Siempre que dormimos descansamos?

NO, NO todas las rutinas del sueño son de calidad. INDICIOS: despertares frecuentes durante la noche, despertarse cansado.

¿Cuántas horas debemos dormir?

Aproximadamente entre 6 y 8h dependiendo de cada persona.

TRASTORNO MÁS COMÚN: INSOMNIO

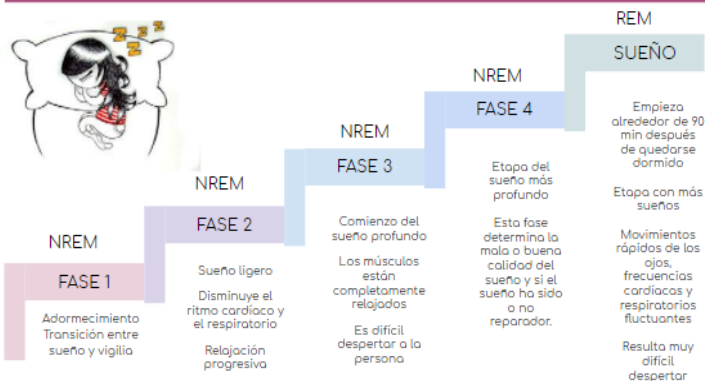


Apps que nos ayudan

- Sleep time
- Sleep as Android
- Sleep Cycle
- Autosleep

Finalidad: Tener un registro de horas y medir la calidad del sueño.

FASES DEL SUEÑO



¿Cómo regulamos nuestra rutina de sueño?

1. Rutina: se levanta y se acuesta a la misma hora.

2. Siestas cortas: 10-20 minutos.

3. Evitar tomar café antes de dormir y comidas difíciles de digerir. Preferible cenas ligeras.

4. Utilizar ropa cómoda.

5. Intentar relajarse antes de dormir.

6. La habitación cuidada:

- Sin exceso de luz por la noche
- condiciones óptimas de temperatura (ni mucho frío ni mucho calor)
- con una ventilación cuidada

7. Evitar el móvil antes de dormir o cualquier dispositivo con iluminación potente.

2. EJERCICIO FÍSICO

¿Para qué sirve? → Componente vital

Para el funcionamiento del organismo: mantiene una salud y un bienestar óptimo.

¿El ejercicio físico es solo correr y hacer ejercicios físicos?

NO, todo movimiento es ejercicio físico: subir escaleras, cocinar, limpiar.

¿Cuántas horas debemos realizar ejercicio físico al día?

Los estudios indican que entre 30 min y una hora / al día

EL EJERCICIO FÍSICO TIENE EFECTO SOBRE EL ESTADO DE ÁNIMO, SOBRE TODO SOBRE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN



Infinitas aplicaciones:
ActivityTracker, Endomondo,
Wefitter.

Ventajas del ejercicio físico

Mejora autoestima

Te hace sentir mejor físicamente

Produce felicidad liberando endorfina

Reduce estrés y ansiedad

Reduce el estrés

Produce noradrenalina

Mejora relaciones sociales

Mejora tus redes de apoyo

Aumenta la capacidad cerebral



Alternativas de realizar ejercicio físico

- Subir escaleras
- Yoga
- Baile
- Tareas domésticas (cocinar, aspirar...)
- Hacer la compra y cargar con bolsas
- Practicar algún deporte
- Realizar trabajos manuales
- Saltar la comba
- Andar

¿Y TÚ QUÉ SABES?



Instrucciones:

1. ¡Coge el móvil!
2. Busca <https://kahoot.it/>
3. Usuario: el nombre
4. Código: 4472912

3. RELACIONES INTERPERSONALES- APOYO SOCIAL

¿Para qué sirve? → Componente y recurso vital en nuestras vidas

Representa una pieza fundamental en el desarrollo de la persona y que aumenta la calidad de vida.

¿Por qué es importante tener un apoyo emocional y social?

Mejora nuestra autoestima, autocuidado, autoeficacia y sentido de autonomía

Aporta equilibrio y felicidad





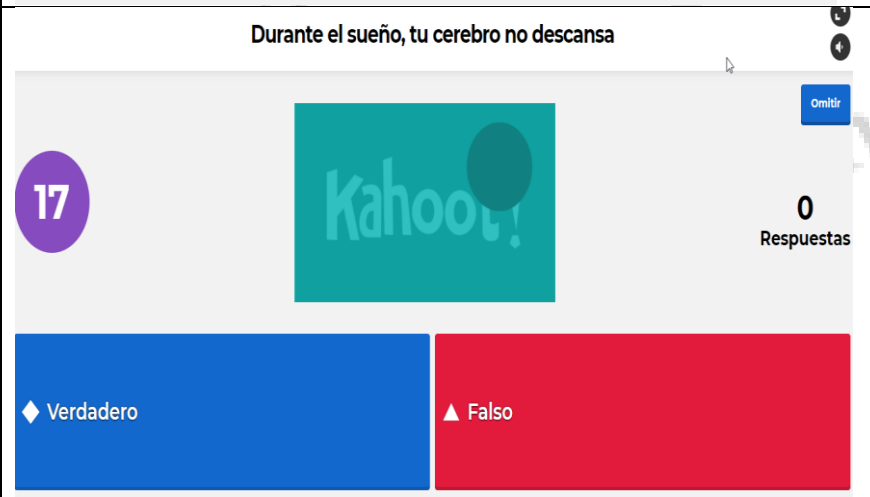
¿Por qué son importantes las relaciones sociales?

- Expresamos a otras personas nuestras necesidades
- Compartimos experiencias
- Empatizamos con las experiencias de los demás

GRACIAS

ANEXO 18

ACTIVIDAD: KAHOOT

<p>Siempre es mejor dormir mucho</p> 	<p>Falso, tanto dormir más de lo indicado como menos horas puede resultar dañino para el organismo. Dicho esto, dormir mucho puede fomentar la aparición de problemas de salud</p>
<p>Si no dormiste bien de noche, una siesta no lo compensará</p> 	<p>Verdadero. Si no dormiste bien de noche, una siesta no lo compensará. Para empezar cada sueño tiene su función. Dicho esto, una siesta no puede sustituir las horas de sueño que se necesitan para un funcionamiento óptimo</p>
<p>Durante el sueño, tu cerebro no descansa</p> 	<p>Falso. Hasta ahora los estudios han dividido el ciclo del sueño en diferentes fases donde el cerebro se mantiene activo recogiendo información de manera constante.</p>

Si despertamos en mitad de la noche, es mejor seguir en la cama, contar ovejas o dar vueltas hasta volver a dormir

18

Kahoot!

Omitir

0 Respuestas

◆ Verdadero ▲ Falso

Falso, si después de 25 min de haberse despertado no consigue dormir se debe salir de la cama, cambiar la habitación y realizar alguna actividad relajante que ayude a dormir.

Dormir mal tiene consecuencias negativas a largo y a corto plazo

18

Kahoot!

Omitir

0 Respuestas

◆ Verdadero ▲ Falso

Verdadero. El hecho de dormir mal tiene efectos negativos sobre el cuerpo tanto a corto plazo como cansancio, sueño durante el día o dificultad en la concentración; como a largo plazo como empeorar el rendimiento de la persona o la aparición de trastornos del estado de ánimo.

Realizar ejercicio NO es la mejor forma de perder peso

17

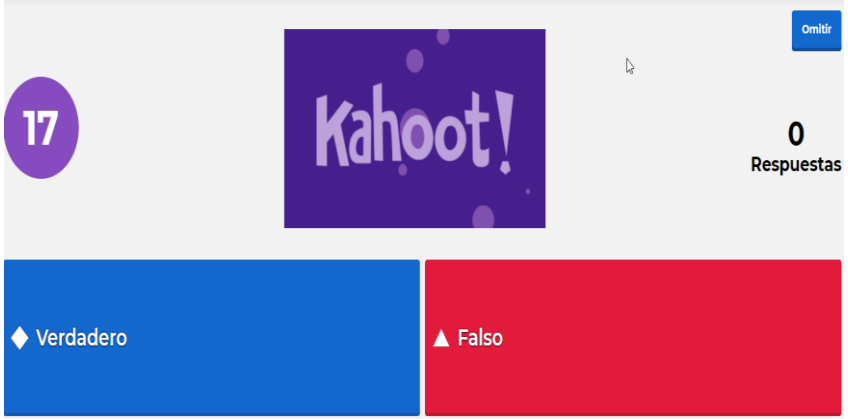
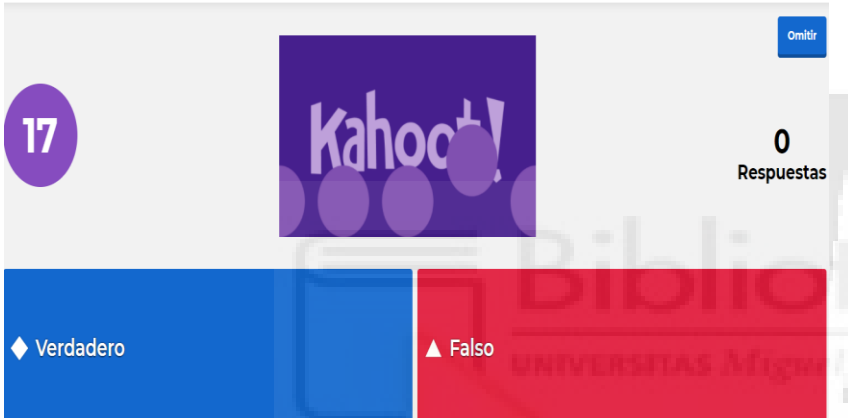
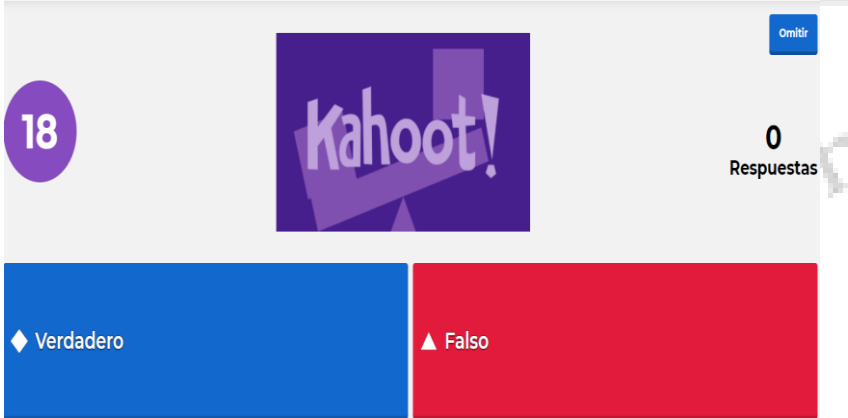
Kahoot!

Omitir

0 Respuestas

◆ Verdadero ▲ Falso

Verdadero, siempre el ejercicio tiene que ser acompañado de una adecuada alimentación. Lo recomendable es cambiar de objetivo: NO adelgazar sino adquirir hábitos alimenticios saludables.

<p>Se realiza mejor ejercicio físico por la mañana, con el estómago vacío</p>  <p>7/9 kahoot.it PIN de juego: 4472912</p>	<p>Falso, el ideal momento para realizar el ejercicio es cuando la persona esté preparada ya que de esta forma está disfrutando más de la actividad y por ello tiene más probabilidades de convertirse en un hábito.</p>
<p>Es necesario realizar dos semanas de ejercicio para empezar a "estar en forma"</p>  <p>8/9 kahoot.it PIN de juego: 4472912</p>	<p>Falso, depende de cada persona y de la condición física de cada individuo para que se note cambios en el organismo.</p>
<p>El deporte fomenta la aparición de los dolores de rodillas u otras partes del cuerpo</p>  <p>9/9 kahoot.it PIN de juego: 4472912</p>	<p>Falso, dependiendo de la intensidad del ejercicio físico, este tiene un efecto u otro sobre el organismo. Dicho esto, lo recomendable es realizar ejercicios en "baremos" saludables y óptimos.</p>

SESIÓN 7: ¡Hasta pronto!

Objetivo de la sesión:

Reforzar los progresos del taller y despedir el programa.

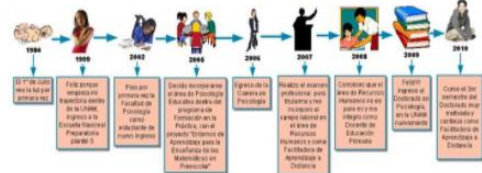
Ana Cristina Mazilu



"Deberes": Línea de vida

RESILIENCIA: Capacidad de superar y adaptarse a las situaciones adversas

Descripción positiva y realista de uno mismo/ a
Hitos positivos/ negativos
Manera de actuar
Emociones y sentimientos



Normalizamos el fracaso

Vídeo:
<https://www.youtube.com/watch?v=FEDKhzoLq9c>

¿ Te identificas con algún personaje del vídeo?
¿Forma parte el fracaso de la vida?

¿ Es algo negativo si fracasamos? ¿ Ayuda algo el fracaso?

¿Somos menos autoeficaces o menos capaces si fracasamos?



Esto se acaba!

1. Introducir y/o conocer el programa y aprender técnicas para manejar el estrés.
2. Fomentar la identificación y expresión de las emociones y conocer las fases "emocionales" del desempleo.
3. Reforzar el autoconcepto y la autoestima.
4. Adquirir y/ o reforzar habilidades de resolución de problemas
Aumentar la motivación para la consecución de metas y objetivos personales.
6. Promover hábitos saludables.
7. Reforzar los progresos del taller y despedir el programa.

GRACIAS

CUESTIONARIO VALORACIÓN DEL TALLER

Evaluación del taller: INVÉNTATE

¡Antes que nada gracias por tu participación en este taller! Este cuestionario tiene la finalidad de conocer vuestras opiniones acerca del taller ya que de esta forma podemos mejorar nuestro programa en un futuro. Esta encuesta te llevará aproximadamente 5 minutos y es totalmente anónima. Apreciamos tu participación.

1. En general ¿cómo evalúas el taller?

- Excelente
- Muy bueno
- Bueno
- No tan bueno
- Nada bueno

2. De 1 al 10 cuál tu grado de satisfacción con el profesional

3. De 1 al 10 cuál es tu grado de satisfacción con los conceptos y las dinámicas abordadas en el taller:

4. De 1 al 5 se cumplieron los objetivos:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

5. Cómo te parecieron las actividades en clase y las tareas del curso/taller

- Muy adecuadas
- Bastante adecuadas
- Algo adecuadas
- Adecuadas
- No tan adecuadas
- Nada adecuadas

6. ¿Qué tan organizado te pareció el taller/curso?

- Muy organizado
- Bastante organizado
- Algo organizado
- Organizado
- No tan organizado
- Nada organizado

7. De 1 al 10 cuánto consideras que este programa es efectivo en aumentar el bienestar en personas desempleadas:

8. De 1 a 10 cuánto consideras que se pondrán en práctica los contenidos abordados:

9. ¿Qué tan abierta se mostró la psicóloga a recibir sugerencias?

- Muy abierta
- Bastante abierta
- Algo abierta
- Abierta
- No tan abierta
- Muy abierta

10. ¿Qué tan probable es que recomiendes esta escuela/este curso/este taller a tus amigos o familiares?

- Nada probable
- Poco probable
- Bastante probable
- Muy probable

11. ¿Hay algo más que te gustaría compartir con nosotros sobre el curso/taller?

ANEXO 21

CUESTIONARIO DEL PERFIL DE ESTILO DE VIDA- PEPSI

Instrucciones: En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación con tus hábitos personales actuales. No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder. Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Rutinariamente

Ítems

1. Te quieres a ti misma (o)
2. Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida
3. Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas
4. Te sientes feliz y contento (a)
5. Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales
6. Miras hacia el futuro
7. Eres consciente de lo que te importa en la vida

8. Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales
9. Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos
10. Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti
11. Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción
12. Pasas tiempo con amigos cercanos
13. Expresas fácilmente interés, amor, y calor humano hacia otros
14. Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos
15. Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (familiares, compañeros y amigos)
16. Tomas tiempo cada día para el relajamiento
17. Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida
18. Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación
19. Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir
20. Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana

ANEXO 22

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)

Piense unos minutos cuando el momento en que usted se ha quedado sin trabajo. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente

Ítems

0 1 2 3 4

1. Luché para resolver el problema
2. Me esforcé para resolver los problemas de la situación

3. Hice frente al problema
4. Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran
- 5 Mantuve mi postura y luché por lo que quería
6. Me consideré capaz de afrontar la situación
7. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés
8. Expresé mis emociones, lo que sentí
9. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir
10. Dejé desahogar mis emociones
11. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron

ANEXO 23

AUTOREGISTRO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Fecha/hora/lugar	Qué estoy haciendo	Qué siento	Qué emoción experimento	Intensidad de la emoción (0-10)