



3) EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.

Para asegurar la consistencia en los resultados, todos los participantes completan los instrumentos tanto en el pretest como en el postest. Estos instrumentos son administrados por la autora original del programa de intervención, quien es terapeuta ocupacional, María Serrato. Se lleva a cabo en un entorno tranquilo y libre de distracciones dentro del horario escolar en las instituciones educativas correspondientes. A los participantes se le administran las evaluaciones de manera individual. Es importante destacar que se estima que el tiempo promedio necesario para que todos los participantes completen las evaluaciones es de 2

semanas tanto en el pretest como en el postest. Una vez finalizado el pretest, se inician las intervenciones.

Para evaluar el programa, se enfoca en dos aspectos principales. En primer lugar, se considera las ocupaciones de los adolescentes, sobre todo aquellas que más afectadas estén, ya que desde terapia ocupacional se trabaja a partir de éstas. Las ocupaciones se refieren a las actividades cotidianas que las personas realizan como individuos, en familia y dentro de las comunidades para ocupar su tiempo y encontrar sentido y propósito en la vida. Estas actividades se clasifican como actividades de la vida diaria, actividades instrumentales de la vida diaria, gestión de la salud, descanso y sueño, educación, trabajo, juego, ocio y participación social.

Las actividades de la vida diaria son actividades orientadas al cuidado del propio cuerpo y completadas de forma rutinaria, sobre todo, el programa se enfoca en aspectos de higiene personal y aseo, y actividad sexual (5). Para su evaluación se realiza una entrevista en la que formulan preguntas abiertas como: ¿Disfrutas cuidando de ti mismo/a en tu día a día?, ¿Con qué regularidad dedicas tiempo al cuidado personal?, ¿Crees que la apariencia externa es importante para ti?, ¿Sientes que la forma en que te vistes refleja tu personalidad y gustos?, ¿Hay algún aspecto de tu estilo de vestir que te gustaría cambiar o mejorar?, ¿Consideras que mantienes una buena higiene sexual?, En caso afirmativo, ¿utilizas medidas de protección durante las relaciones sexuales?

El ocio se define como una actividad no obligatoria que está intrínsecamente motivada y se realiza durante un tiempo discrecional, es decir, tiempo no dedicado a ocupaciones obligatorias como el trabajo, el cuidado personal o el sueño (5). Para ello es conveniente administrar el “Perfil de intereses de esparcimiento de los adolescentes” donde puedes listar una variedad de actividades de ocio y deporte, y luego indicar si las prácticas, con qué frecuencia y si te resultan agradables (23).

Por otro lado, a parte de las ocupaciones, también se evalúan patrones de ejecución, que son los hábitos, rutinas, roles y rituales que pueden estar asociados a diferentes estilos de vida y que se utilizan en el proceso de realizar ocupaciones o actividades. Estos patrones se encuentran influenciados por contexto y uso del tiempo y pueden apoyar u obstaculizar el desempeño ocupacional (5). El “Listado de Roles” es utilizado para obtener información acerca de los tipos de roles en que la persona participa y organizan su vidas cotidianas. Este listado da información sobre la percepción de sus roles en el curso de sus vidas y también el grado de valor (importancia) que le otorgan a esos roles (23).

Participación social actividades que impliquen una interacción social con otros, ya sea con familiares, amigos, compañeros y miembros de la comunidad, y que promuevan la colaboración y la conexión entre individuos (5). Para evaluar esta ocupación, se administraría la ACIS, la cual, evalúa las habilidades de comunicación e interacción de una persona (23).

El equilibrio ocupacional, es el reparto equitativo de las ocupaciones realizadas diariamente. Este se ve afectado por esta población por lo que es importante evaluarlo. Para ello se cuenta

con el “Cuestionario Ocupacional” (OQ) evalúa cómo una persona organiza su rutina diaria en relación con sus propias elecciones y preferencias (23).

El sueño es otro factor que se ve muy afectado cuando padeces alguna enfermedad de salud mental, por lo que para ello se considera conveniente administrar alguna escala de valoración que compruebe si hay afectación. Para ello administramos la Escala de Oviedo (24).

En segundo lugar, se realiza una encuesta de satisfacción, para observar la opinión tanto de los adolescentes que participan en el programa, como para los familiares y docentes de los participantes. En estas encuestas se incluyen preguntas sobre los recursos utilizados, la organización del programa, los resultados obtenidos, la orientación proporcionada por el terapeuta ocupacional, así como cuestiones sobre la relevancia de la salud mental en el entorno escolar.

4) PRESUPUESTO

RECURSOS PERSONALES

CONCEPTO	CANTIDAD	PRECIO	TOTAL
Terapeuta Ocupacional	1	1705,22 (18)	1705,22 x 6 10231,32

RECURSOS MATERIALES

CONCEPTO	CANTIDAD	PRECIO	TOTAL
Boli Bic	Caja de 150	0,19/unidad	29,04
Lápices	Caja 121	0,29/unidad	10,39
Hojas	Caja de 5000	12,40/100 hojas	62
Tinta impresora	Pack 2	15,50/unidad	30,99
Para material extra	Varios	50/mes	50 x 6 300

RECURSOS TECNOLÓGICOS

CONCEPTO	CANTIDAD	PRECIO	TOTAL
Ordenador	1	239,99	Gratuito
Proyector	1	399,99	Gratuito
Pantalla Blanca para proyectar	1	77,99	Gratuito
Impresora	1	119,99	Gratuito

RECURSOS MOBILIARIOS

CONCEPTO	CANTIDAD	PRECIO	TOTAL
Instituto	1	Público	Gratuito
Sillas	20	80,07	Gratuito
Mesas	20	61,68	Gratuito

EVALUACIONES

CONCEPTO	CANTIDAD	PRECIO	TOTAL
Perfil de intereses de esparcimiento de los Adolescentes	2	Gratuito (25)	0
Listado de roles	2	Gratuito (23)	0
ACIS	2	Gratuito (23)	0
Cuestionario Ocupacional	2	Gratuito (23)	0
Escala de Oviedo	2	Gratuito (26)	0

PRESUPUESTO TOTAL 10.6663,74

5) LISTADO REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Salud mental. [Internet]. Ginebra: WHO; 2019 Dec 19 [citado el (fecha en que accediste al recurso)]. Disponible en: https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1
2. Flynn HC, Mote SL, Morse BL. Social Media and Adolescent Mental Health: Sounding the Alarm. NASN school nurse. 2022;37(5):271–276. <https://doi.org/10.1177/1942602X221079758>
3. de Figueiredo CS, Sandre PC, Portugal LCL, Mázala-de-Oliveira T, da Silva Chagas L, Raony Í, Ferreira ES, Giestal-de-Araujo E, Dos Santos AA, Bomfim PO. COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry. 2021;106:110171. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110171>
4. Salud mental del adolescente [Internet]. Quien.int. [citado el 18 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
5. American Occupational Therapy Association. Occupational therapy practice framework: Domain and process. 4th ed. Am J Occup Ther. 2020;74(Suppl. 2):7412410010.
6. Swarbrick M, Noyes S. Effectiveness of Occupational Therapy Services in Mental Health Practice. Am J Occup Ther. 2018;72(5):7205170010p1–7205170010p4. <https://doi.org/10.5014/ajot.2018.725001>

7. Arbesman M, Bazyk S, Nochajski SM. Systematic review of occupational therapy and mental health promotion, prevention, and intervention for children and youth. *Am J Occup Ther.* 2013;67(6):e120–e130. <https://doi.org/10.5014/ajot.2013.008359>.
8. Small GW, Lee J, Kaufman A, Jalil J, Siddarth P, Gaddipati H, Moody TD, Bookheimer SY. Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues Clin Neurosci.* 2020;22(2):179–187. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>
9. World Health Organization. Salud mental del adolescente. [Internet]. Ginebra: WHO; 2021 Nov 17 [citado el 30 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
10. Black DW, MD, MPH, Greenberg M, JD. *DSM-5 Guidebook: The Essential Companion to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition.* American Psychiatric Pub; 2014.
11. Puerta Polo JV, Padilla Díaz DE. Terapia cognitiva-conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary.* 2011;8(2):251-257.
12. Terapia ocupacional. Modelo de Ocupación Humana. Teoría y aplicación. [Internet]. Google Books. [citado el 5 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://books.google.es/books?id=hBQfhHCs-XIC&lpg=PA14&dq=modelo%20ocupacion%20humana%20terapia%20ocupacional&lr&hl=es&pg=PA14#v=onepage&q=modelo%20ocupacion%20humana%20terapia%20ocupacional&f=false>
13. Algado SS. El modelo canadiense del desempeño ocupacional I. *Dialnet.* 2006. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1456297>

14. Castellero Mimenza O. 12 Dinámicas de presentación para niños y grupos de adultos. Psicología Y Mente. 2024 Jan 13. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/social/dinamicas-presentacion>
15. Las mejores actividades y dinámicas para romper el hielo en grupos de. Eden Springs. 2020 Aug 3. Disponible en: <https://www.aguaeden.es/blog/actividades-y-dinamicas-para-romper-el-hielo-en-grupos-de-trabajo>
16. Mallol M. Actividades para mejorar tus habilidades sociales. Somos Estupendas. 2023 Sep 14. Disponible en: <https://somosestupendas.com/actividades-habilidades-sociales/>
17. Librería Especializada Olejnik. MIC. LISTADO DE INTERESES ADAPTADO (E/C). [Internet]. [citado el 15 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://libreriaolejnik.com/ventana.php?codig=34965>
18. De febrero de R de 6., la Subdirecció D, De febrero de R de 6., de Relacions Laborals de la SG, La qual es disposa el P, de Relaciones Laborales G, et al. Conselleria d'Economia Sostenible, Conselleria de Economía Sostenible, Sectors Productius, Comerç i Treball Sectors Productivos, Comercio y Trabajo [Internet]. Intersindical.org. [citado el 15 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://stics.intersindical.org/web/attachments/article/147/Convenio%20Discapacidad%20CV%20Tablas%20salariales%202023.pdf>
19. Trabajo de Suficiencia Profesional Para Optar el Título Profesional de L en P. LA PRÁCTICA DE LAS TÉCNICAS DEL MINDFULNESS EN EPISODIOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN [Internet]. Edu.pe. [citado el 15 de febrero de 2024]. Disponible en:

https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/15856/Miranda-Palacios_%20La%20Practica-Tecnicas-Mindfulness.pdf?sequence=3&isAllowed=y

20. Pinteño-González AI. (Fecha de publicación no disponible). [Covitalidad e impacto emocional por COVID-19: papel amortiguador de las competencias socioemocionales en la aparición de síndromes clínicos psicológicos]. Universidad Miguel Hernández de Elche. Disponible en: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/8197/1/PINTE%c3%91O%20GONZALVEZ%20Ana%20Isabel%20TFMMPGS.pdf>. Acceso: [citado el 24 de abril de 2024].
21. Diba.cat. [citado el 15 de febrero de 2024]. Disponible en: https://www.diba.cat/documents/124901139/333547697/16_actividades_Mindfulness_jovenesyadolescentes_CAST.pdf/41a57ddc-f0dd-fa95-4f33-ed6346c156ce?t=1612872154858
22. Mallol M. Actividades para mejorar tus habilidades sociales [Internet]. Somos Estupendas. 2022 [citado el 20 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://somosestupendas.com/actividades-habilidades-sociales/>
23. Evaluaciones MOHO en español.pdf [Internet]. Google Docs. Available from: <https://drive.google.com/file/d/1ENwPvvPvVEEANu7WR2RJkku36dLGOoUK/view?ts=6616a582>
24. R chilena. Cuestionario Oviedo del Sueño: Evidencias de Validez y Confiabilidad en [Internet]. Disponible en: <https://www.aidep.org/sites/default/files/2023-05/RIDEP68-Art4.pdf>
25. del Niño P del J. Perfiles de Intereses del Niño [Internet]. Masteratenciontemprana.org. [citado el 24 de abril de 2024]. Disponible en:

<https://masteratenciontemprana.org/wp-content/uploads/2019/02/perfiles-de-intereses-del-ni%C3%B1o.pdf>

26. del sueño - Insomnio - Hipersomnia LÍ se A en 3. S-SS. Es un cuestionario heteroadministrado (15 ítems) [Internet]. Analgesicosopioides.org. [citado el 24 de abril de 2024]. Disponible en: <https://analgesicosopioides.org/doc/5Cuestionario%20Oviedo%20del%20sueno.pdf>



6) ANEXO

Anexo I: COIR

TFG.GTO.MDLNMR.MSS.240201



INFORME DE EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN RESPONSABLE DE 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)

Elche, a 2/02/2024

Nombre del tutor/a	María de las Nieves Martínez Ruiz
Nombre del alumno/a	María Serrato Sarrío
Tipo de actividad	Sin implicaciones ético-legales
Título del 1. TFG (Trabajo Fin de Grado)	Propuesta de un programa de intervención en un grupo de adolescentes de entre 13 y 16 años con dificultades en el área de salud mental.
Evaluación de riesgos laborales	No solicitado/No procede
Evaluación ética humanos	No solicitado/No procede
Código provisional	240201133032
Código de autorización COIR	TFG.GTO.MDLNMR.MSS.240201
Caducidad	2 años

Se considera que el presente proyecto carece de riesgos laborales significativos para las personas que participan en el mismo, ya sean de la UMH o de otras organizaciones.

La necesidad de evaluación ética del trabajo titulado: **Propuesta de un programa de intervención en un grupo de adolescentes de entre 13 y 16 años con dificultades en el área de salud mental**, ha sido realizada en base a la información aportada en el formulario online: "TFG/TFM: Solicitud Código de Investigación Responsable (COIR)", habiéndose determinado que no requiere ninguna evaluación adicional. Es importante destacar que si la información aportada en dicho formulario no es correcta este informe no tiene validez.

Por todo lo anterior, **se autoriza** la realización de la presente actividad.

Atentamente,



Alberto Pastor Campos
Jefe de la Oficina de Investigación Responsable
Vicerrectorado de Investigación y Transferencia

Anexo II: Circular Informativa

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

Programa de Terapia Ocupacional

¿POR QUÉ EN LA ADOLESCENCIA?



La adolescencia es un momento crucial en el desarrollo emocional y mental, donde pueden surgir enfermedades mentales por primera vez. Las tasas de trastornos psicológicos están en aumento durante esta etapa, lo que genera una preocupación creciente sobre la salud mental de los adolescentes.

¿A QUÉ AFECTA?

Puede afectar su capacidad para funcionar en la escuela, en las relaciones sociales y en otros aspectos de su vida diaria. Problemas como la ansiedad, la depresión, el estrés y los trastornos de conducta pueden obstaculizar su bienestar y desarrollo.



¿QUÉ HAREMOS?

Nos complace informarte que hemos decidido implementar un programa de intervención enfocado en la salud mental de los adolescentes. Este programa será llevado a cabo por una terapeuta ocupacional.



LA TERAPIA OCUPACIONAL ES...

La terapia ocupacional implica el uso terapéutico de actividades diarias que aborda tanto aspectos físicos como emocionales del bienestar. A través de actividades significativas y centradas en los intereses de los adolescentes, la terapeuta ocupacional ayudará a promover habilidades de afrontamiento, autoestima, habilidades sociales y autonomía.



¿DE QUÉ TRATA EL PROGRAMA?

El programa incluirá **sesiones individuales y grupales**, adaptadas a las necesidades específicas de los participantes. Se explorarán temas relevantes como **la gestión del estrés, equilibrio ocupacional, el desarrollo de habilidades para la vida diaria y el fomento de actividades saludables**.

El objetivo del programa es proporcionar a los adolescentes las herramientas y el apoyo necesarios para fortalecer su salud mental y mejorar su calidad de vida. Creemos en la importancia de intervenir para prevenir y abordar los problemas de salud mental, y estamos comprometidos en apoyar el bienestar integral de los estudiantes.



Anexo III: Consentimiento informado del participante.

Yo, (**nombre PADRE, MADRE, TUTOR/A**), con (**Nº DNI**) declaro que he sido debidamente informado e invitado a participar en el proyecto "Programa de intervención para adolescentes con problemas de salud mental", el cual cuenta con el respaldo y financiamiento de la Generalitat Valenciana. Entiendo que el propósito de este estudio es proporcionar a los adolescentes las herramientas y el apoyo necesarios para fortalecer su salud mental. Soy consciente de que la participación de mi hijo/a (**NOMBRE Y APELLIDOS HIJO/A**) se llevará a cabo en el instituto (**nombre del instituto**), en el horario establecido, y consistirá en asistir a sesiones tanto individuales como grupales.

Las sesiones individuales se realizarán antes y después del programa para evaluar su eficacia, mientras que las sesiones grupales estarán enfocadas en adquirir habilidades para mejorar la gestión del estrés, equilibrio ocupacional, desarrollo de habilidades para la vida diaria y fomento de actividades saludables. Se me ha explicado que toda la información recopilada será tratada de manera confidencial.

Soy consciente de que este programa puede traer beneficios positivos para la salud mental de mi hijo/a. Además, se me garantiza el derecho de negar la participación de mi hijo/a o retirarlo/a en cualquier momento del estudio sin que sufra consecuencias negativas.

Acepto voluntariamente la participación de mi hijo/a en este programa y he recibido una copia del presente documento.

Firma del padre/madre/tutor: _____

Fecha: _____

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio, puede comunicarse con la terapeuta ocupacional, María Serrato, o con el instituto.



Anexo IV: Consentimiento informado para los participantes ayudantes.

Yo, (**NOMBRE PADRE, MADRE, TUTOR/A**), con (**Nº DNI**) declaro que he sido debidamente informado e invitado a participar en el proyecto "Programa de intervención para adolescentes con problemas de salud mental", el cual cuenta con el respaldo y financiamiento de la Generalitat Valenciana. Entiendo que el propósito de este estudio es proporcionar a los adolescentes las herramientas y el apoyo necesarios para fortalecer su salud mental. Soy consciente de que la participación de mi hijo/a, (**NOMBRE DEL HIJO**), se llevará a cabo en el instituto (**nombre del instituto**), en el horario establecido, y consistirá en asistir a sesiones grupales llamadas "Atando Nudos". Estas sesiones, estarán enfocadas en adquirir habilidades para mejorar la gestión del estrés, equilibrio ocupacional, desarrollo de habilidades para la vida diaria y fomento de actividades saludables.

Se me ha explicado que toda la información recopilada será tratada de manera confidencial.

Entiendo que este programa puede ofrecer beneficios positivos para la salud mental de sus compañeros y estoy dispuesto/a a que mi hijo/a pueda colaborar en todo lo que sea necesario. Además, se me asegura el derecho de negar la participación de mi hijo/a o retirarlo/a del estudio en cualquier momento sin que sufra consecuencias negativas.

Acepto voluntariamente la participación de mi hijo/a en este programa y he recibido una copia del presente documento.

Firma del padre/madre/tutor: _____

Fecha: _____

Si tiene alguna pregunta durante cualquier etapa del estudio, puede comunicarse con la terapeuta ocupacional, María Serrato, o con el instituto.



Anexo V: Encuesta de satisfacción para participantes del programa de intervención.



Anexo VI: Encuesta de satisfacción para familiares y docentes.



Anexo VII: Sesiones tipo.

SESIÓN TIPO CHARLAS INFORMATIVA
<p><u>ACOGIDA</u></p> <p>Al inicio de las charlas informativas, comenzaremos con una expresión de gratitud y una bienvenida para todos los asistentes. Posteriormente, la terapeuta ocupacional se presentará, explicando en qué consiste la terapia ocupacional y compartiendo su experiencia como profesional en este campo.</p>
<p><u>ACTIVIDAD PROGRAMADA</u></p> <p>Después de las presentaciones, la terapeuta empezará a explicar el propósito del programa y por qué se ha seleccionado esta edad específica. Se proporcionará información detallada sobre la estructura del programa, incluyendo qué actividades se llevarán a cabo, cómo se desarrollarán, el horario y la duración prevista.</p>
<p><u>REFLEXIÓN Y CONCLUSIÓN</u></p> <p>Para finalizar la sesión, se dejará un tiempo de preguntas, dónde los familiares y docentes realizarán preguntas sobre dudas que puedan surgir durante la charla informativa.</p>

SESIÓN TIPO CON EL GRUPO A INTERVENIR
<p><u>ACOGIDA</u></p> <p>Comenzaremos con juegos de presentación, los cuales son actividades estratégicas destinadas a facilitar un primer acercamiento y una interacción inicial entre los miembros</p>

del grupo. Su propósito es ayudar a los participantes a conocerse entre sí y a superar la timidez que puede dificultar el inicio de una conversación (14).

- Ejemplos de juegos de presentación:

1. **Pasarse la pelota:** Consiste en formar un círculo donde cada participante comparta su nombre. Luego, se pasa una pelota entre los miembros del grupo, y quien la recibe debe decir el nombre de quien se la pasó antes de lanzarla a otra persona. No hay un orden preestablecido para los pases, lo que permite una integración aleatoria de todos los participantes. Para añadir emoción, la velocidad de los lanzamientos puede aumentar con el tiempo. Aquellos que no identifiquen correctamente al pasador o no atrapen la pelota serán eliminados.

1. **Presentarse unos a otros:** Los participantes se agruparán de dos en dos y se presentarán mutuamente compartiendo información básica, detalles inesperados, gustos o sueños particulares. Luego, todo el grupo se reunirá y cada miembro de cada pareja presentará a su compañero ante los demás.

2. **Presentación de viñetas:** Cada miembro del grupo creará cuatro viñetas en una hoja, las cuales representarán aspectos identificativos personales o experiencias recientes. Posteriormente, los participantes formarán parejas y compartirán sus dibujos, explicando a su compañero el significado detrás de cada viñeta.

ACTIVIDAD PROGRAMADA

Vamos a llevar a cabo una sesión de relajación, ya que los participantes pueden obtener

beneficio con este tipo de actividad, para liberar tensiones y reducir el estrés.

ACTIVIDAD 1

1. En esta actividad se practicará la técnica de mindfulness, dónde se invita al grupo a participar en una experiencia de observación consciente al comer chocolate. Se les explicará la importancia de prestar atención plena a las sensaciones y detalles del momento presente, utilizando todos los sentidos disponibles. Se les motiva a explorar el chocolate con la vista, el olfato, el tacto y el oído antes de consumirlo, fomentando así una mayor conciencia sensorial y una conexión más profunda con la experiencia de comer (21).
2. Antes de comenzar la observación, se establecerá un momento de preparación, guiando al grupo a adoptar una postura de mindfulness y realizar una respiración profunda para centrarse. Se resalta la importancia de resistir el impulso de comer chocolate de manera instantánea, promoviendo la práctica de la observación consciente y la paciencia (21).

ACTIVIDAD 2

1. En esta segunda parte de la actividad de mindfulness, se guiará al grupo para que repitan la experiencia anterior, esta vez con los ojos cerrados para mejorar la concentración en sus sensaciones. Se les garantiza que están en un ambiente de confianza y que, si lo desean, pueden mantener los ojos abiertos. Las instrucciones serán dadas nuevamente, animándolos a recordar las sensaciones del chocolate y a imaginar que lo están observando y comiendo con atención plena (21).
2. Durante la actividad, se prestará atención a cualquier señal de incomodidad o distracción, ofreciendo apoyo a quienes lo necesiten, ya sea manteniendo contacto

visual o proporcionando consuelo físico si es necesario. Se recordará al grupo la importancia de mantener la atención en la experiencia presente, enfocándose en las sensaciones imaginarias del chocolate para practicar la concentración y la atención plena (21).

REFLEXIÓN Y CONCLUSIÓN

- Al concluir la actividad, sería útil ofrecer recomendaciones sobre el uso de diversas páginas web o videos que los participantes pueden utilizar en momentos de estrés o ansiedad. Además, es importante recoger las opiniones de los participantes sobre cómo se han sentido durante y después de la práctica de relajación, para evaluar su efectividad y proporcionar retroalimentación.

SESIÓN TIPO “ATANDO NUDOS”

ACOGIDA

Vamos a empezar la sesión con algunas actividades para romper el hielo. Aunque los compañeros ya se conocen, queremos asegurarnos de que los participantes ayudantes se integren y participen de manera cómoda.

- Comenzamos con un juego muy sencillo, de manera que nos posicionamos en círculo y cada persona comparte tres verdades y una mentira sobre sí misma. Uno por uno, cada participante revela estas cuatro cosas sobre ellos, y luego el grupo discute para adivinar cuál es la mentira. (15)
- La siguiente dinámica se utiliza para presentar a las personas dentro de un equipo y fomentar la interacción gradual. Se forman varios equipos de 4 o 5 miembros de

manera aleatoria. El “líder” del juego propone un tema, y cada persona reflexiona individualmente para crear una frase corta o una o dos palabras relacionadas con ese tema. Después de unos minutos de reflexión, todos comparten sus ideas. Finalmente, cada equipo elige una frase o palabra para presentar al resto, y juntos debaten y evalúan las opciones para seleccionar la mejor. Si no hay consenso, se reflexiona sobre el motivo (15).

ACTIVIDAD PROGRAMADA

La actividad programada se centrará en dinámicas dirigidas a mejorar las habilidades sociales, ya que es un factor muy importante durante la adolescencia y en situaciones de salud mental desafiante.

ACTIVIDAD 1 “Practicar la conversación”

- A través de una conversación, vamos a trabajar en equipo para identificar las normas de conversación que son comúnmente aceptadas en la sociedad, y luego practicaremos aplicándolas al interactuar entre nosotros. Esto incluirá iniciar conversaciones, hacer preguntas apropiadas y realizar comentarios acordes a cada situación. (22)

ACTIVIDAD 2 “La isla desierta”

- La dinámica implica elegir entre una lista de objetos aquellos que llevarían a una isla desierta, con la limitación de poder seleccionar solo algunos. El objetivo es que trabajen juntos en equipo para llegar a una decisión consensuada (22).

ACTIVIDAD 3 “Rol Playing”

- En el rol playing, hay diversas formas de llevarlo a cabo. Una opción es dividir al grupo en equipos pequeños, donde cada equipo representará una situación y los demás intentarán identificar qué estilo de comunicación están utilizando los miembros de cada equipo (22).

REFLEXIÓN Y CONCLUSIÓN

Al finalizar la actividad se posicionarán todos los participantes de la sesión en círculo. Una vez adoptada esta posición, la TO, hará unas preguntas cómo; ¿os ha gustado la actividad?, ¿os habéis tenido cómodos/as y agusto?, ¿para qué pensáis que sirve la actividad?... Los/las participantes, contestarán de manera totalmente voluntaria.

