

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

FACULTAD DE MEDICINA

TRABAJO FIN DE GRADO EN TERAPIA

OCUPACIONAL



**Título del trabajo de fin de grado:** Propuesta de un programa de intervención de Terapia Ocupacional con adolescentes con problemas de salud mental.

**Autor/a:** SERRATO SARRIÓ, MARÍA.

**Tutor/a:** María de las Nieves Martínez Ruiz

**Departamento y Área:** Departamento de patología y cirugía

**Curso académico** 2020-2024

**Convocatoria de:** Mayo

RESUMEN	3
ABSTRACT	4
<b>1)INTRODUCCIÓN.</b>	<b>5</b>
<b>2) DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.</b>	<b>9</b>
Población a la que va dirigido el programa.	9
Establecimiento de objetivos que se pretenden alcanzar en el programa.	10
Plan de intervención.	11
Estructura de la sesión.	12
Desarrollo y puesta en práctica del plan de intervención.	14
<b>3) EVALUACIÓN DEL PROGRAMA.</b>	<b>18</b>
<b>4) PRESUPUESTO</b>	<b>21</b>
<b>5) LISTADO REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>24</b>
<b>6) ANEXO</b>	<b>29</b>
Anexo I: COIR	29
Anexo II: Circular Informativa	30
Anexo III: Consentimiento informado del participante.	31
Anexo IV: Consentimiento informado para los participantes ayudantes.	33
Anexo V: Encuesta de satisfacción para participantes del programa de intervención.	35
Anexo VI: Encuesta de satisfacción para familiares y docentes.	36
Anexo VII: Sesiones tipo.	37

## RESUMEN

Se ha demostrado que la adolescencia es un período vulnerable para padecer alguna enfermedad mental. En el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, un tipo de trastorno que supone el 13% de la carga mundial de morbilidad en ese grupo de edad. Se calcula que el 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años padece un trastorno de ansiedad. También se calcula que el 1,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8% de los de 15 a 19 años padecen depresión. Debido a estos datos tan alentadores, desde terapia ocupacional se va a llevar a cabo un programa de intervención destinado a adolescentes de 12 a 16 años con un diagnóstico de enfermedad mental, concretamente, ansiedad y depresión debido a su mayor prevalencia. El programa tiene como finalidad intervenir en la salud mental de los adolescentes desde la terapia ocupacional brindándoles las herramientas y el apoyo necesarios para fortalecerla. Este programa se implementa en un instituto público en la ciudad de Alicante. La terapia ocupacional se centra en abordar las ocupaciones de los adolescentes, especialmente aquellas áreas más afectadas como las rutinas diarias, el sueño, la participación social, la gestión de la salud y el autocuidado.

**PALABRAS CLAVES:** TERAPIA OCUPACIONAL, ADOLESCENTES, SALUD MENTAL, ANSIEDAD, DEPRESIÓN

## ABSTRACT

It has been demonstrated that adolescence is a vulnerable period for experiencing mental illness. Globally, one in seven young people aged 10 to 19 suffers from some form of mental disorder, accounting for 13% of the global burden of morbidity in that age group. It is estimated that 3.6% of adolescents aged 10 to 14 and 4.6% of those aged 15 to 19 suffer from an anxiety disorder. Additionally, it is estimated that 1.1% of adolescents aged 10 to 14 and 2.8% of those aged 15 to 19 suffer from depression. Due to these concerning statistics, an intervention program is being carried out by occupational therapy for adolescents aged 12 to 16 diagnosed with mental illness, specifically anxiety and depression due to their higher prevalence. The program aims to intervene in the mental health of adolescents through occupational therapy by providing them with the necessary tools and support to strengthen it. This program is being implemented in a public institute in the city of Alicante. Occupational therapy focuses on addressing adolescents' occupations, especially those areas most affected, such as daily routines, sleep, social participation, health management, and self-care.

**KEYWORDS:** OCCUPATIONAL THERAPY, ADOLESCENTS, MENTAL HEALTH, ANXIETY, DEPRESSION

## 1)INTRODUCCIÓN.

Según la OMS, la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno. La salud mental tiene un valor intrínseco y fundamental, y forma parte de nuestro bienestar general. (1)

La adolescencia es un período de vulnerabilidad emocional y de desarrollo en el que se pueden detectar por primera vez las enfermedades mentales. La salud mental de los adolescentes se está convirtiendo en una preocupación crítica. Las tasas de enfermedades mentales están aumentando y muchos trastornos psicológicos presentan sus primeros síntomas durante dicha etapa. (2)

La pandemia ha perjudicado la salud mental de los adolescentes a través del estrés que se propaga a otros miembros de la familia, cambios contextuales y de políticas y la alteración de las rutinas de la vida cotidiana. Tuvimos un cambio sin precedentes en la forma en que nos organizamos socialmente y en nuestra rutina diaria. Los niños y adolescentes también se vieron muy afectados por el abrupto abandono de la escuela, la vida social y las actividades al aire libre (3).

La evidencia científica emergente indica que el uso frecuente de la tecnología digital tiene un impacto significativo, tanto negativo como positivo, en la función y el comportamiento del cerebro. Los posibles efectos nocivos del tiempo prolongado frente a la pantalla y el uso de tecnología incluyen un aumento de los síntomas de déficit de atención, deterioro de la inteligencia emocional y social, adicción a la tecnología, aislamiento social, deterioro del desarrollo cerebral y trastornos del sueño (8).

En el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, un tipo de trastorno que supone el 13% de la carga mundial de morbilidad en ese grupo etario. Siendo la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes (4).

La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental. Algunos de estos son: la adopción de patrones de sueño saludables; hacer ejercicio regularmente; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales; hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas, y aprender a gestionar las emociones. Es importante contar con un entorno favorable y de protección en la familia, la escuela y la comunidad en general (4).

Los adolescentes padecen trastornos emocionales con frecuencia. Los trastornos de ansiedad (que pueden presentarse como ataques de pánico o preocupaciones excesivas) son los más frecuentes en este grupo de edad, y más comunes entre adolescentes mayores que entre adolescentes más jóvenes. Se calcula que el 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años padece un trastorno de ansiedad. También se calcula que el 1,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8% de los de 15 a 19 años padecen depresión. La depresión y la ansiedad presentan algunos síntomas iguales, como cambios rápidos e inesperados en el estado de ánimo (4).

La ansiedad y los trastornos depresivos pueden dificultar profundamente la asistencia a la escuela, el estudio y el hacer los deberes. El retraimiento social puede exacerbar el aislamiento y la soledad. Y esto puede llegar al suicidio (4).

En cuanto los síntomas de depresión, según el DSM V (en el cual se denomina trastorno depresivo mayor), incluyen estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, casi todos los días, disminución importante del interés o el placer en actividades, cambios en el peso o apetito, insomnio o hipersomnias, agitación o retraso psicomotor, fatiga o pérdida de energía, sentimientos de inutilidad o culpa excesiva, dificultad para concentrarse o tomar decisiones, pensamientos recurrentes de muertes o suicidio (10).

Mientras que la ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora (9).

Teniendo en cuenta estos datos, es muy importante atender a dichas necesidades. Para ello, se va a realizar un programa de intervención de terapia ocupacional dirigido a adolescentes con problemas de salud mental, **concretamente de la depresión y ansiedad, ya que son las enfermedades con más prevalencia**, cuyas edades están comprendidas entre los 12 a 16 años. La terapia ocupacional se define como el uso terapéutico de las ocupaciones de la vida diaria con personas, grupos o poblaciones, con el propósito de mejorar o permitir la participación. Los profesionales de la terapia ocupacional utilizan su conocimiento de la relación transaccional entre el cliente, la participación del cliente en ocupaciones valiosas y el contexto para diseñar planes de intervención basados en la ocupación. Los servicios de terapia ocupacional se proporcionan para la habilitación, rehabilitación y promoción de la

salud y el bienestar de los clientes con necesidades relacionadas y no relacionadas con la discapacidad. Estos servicios incluyen la adquisición y preservación de la identidad ocupacional para los clientes que tienen o están en riesgo de desarrollar una enfermedad, lesión, trastorno, condición, impedimento, discapacidad, limitación de actividad o restricción de participación (5).

La evidencia científica emergente indica que el uso frecuente de la tecnología digital tiene un impacto significativo, tanto negativo como positivo, en la función y el comportamiento del cerebro. Los posibles efectos nocivos del tiempo prolongado frente a la pantalla y el uso de tecnología incluyen un aumento de los síntomas de déficit de atención, deterioro de la inteligencia emocional y social, adicción a la tecnología, aislamiento social, deterioro del desarrollo cerebral y trastornos del sueño (8).

Realizando una búsqueda científica en diferentes bases de datos se sabe que, la práctica de la profesión centrada en la persona y basada en la ocupación encaja bien con las crecientes necesidades de las personas con enfermedades mentales graves (ETM) atendidas en entornos comunitarios (6). A nivel universal, existen pruebas sólidas de la eficacia de las intervenciones basadas en la ocupación y la actividad en muchas áreas, incluidos los programas que se centran en el aprendizaje socioemocional; prevención del acoso escolar en toda la escuela; y actividades extraescolares, artes escénicas y manejo del estrés. Hay pruebas sólidas que indican que los programas de habilidades sociales y para la vida son eficaces para los niños que son agresivos, han sido rechazados y son madres adolescentes. También hay pruebas sólidas de que los niños, siendo estas edades la base, con deficiencias intelectuales, retrasos en el desarrollo y problemas de aprendizaje se benefician de la programación de habilidades sociales y de las actividades de juego, ocio y recreación (7).



## 2) DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.

### Población a la que va dirigido el programa.

Teniendo en cuenta que la adolescencia es una etapa de intensos cambios físicos y emocionales, y su alta prevalencia en el desarrollo de patologías mentales, es importante intervenir de manera adecuada su salud mental para promover un desarrollo saludable y prevenir posibles trastornos.

La población de interés está conformada por adolescentes de los grados primero, segundo, tercero y cuarto de ESO (Educación Secundaria Obligatoria) de diferentes institutos públicos de la ciudad de Alicante. Es importante destacar que los jóvenes se encuentran en un rango de edad específico, comprendido entre 12 y 16 años, edades donde ocurren cambios en el desarrollo emocional y crecimiento físico.

En cuanto a la elección de los participantes del plan de intervención se tiene en cuenta una serie de criterios de inclusión y exclusión, que son:

- CRITERIOS DE INCLUSIÓN :
  - Adolescentes que se encuentren con una edad de entre 12 y 16 años, ambos inclusive.
  - Adolescentes con un diagnóstico de enfermedad mental de depresión y/o ansiedad.
  - Adolescentes con un consentimiento informado firmado por los padres o tutores del menor, ya que la población con la que queremos llevar a cabo el programa se trata de menores de edad (anexo III).

- CRITERIOS DE EXCLUSIÓN :

- Adolescentes que no acudan a clase con frecuencia (más de tres faltas seguidas).
- Que sea mayor o menor de la edad preestablecida a pesar de estar cursando la enseñanza secundaria obligatoria.
- Adolescentes que no presenten un diagnóstico de alguna enfermedad mental.
- Adolescentes sin consentimiento informado firmado por los padres o tutores del menor,

Establecimiento de objetivos que se pretenden alcanzar en el programa.

El programa tiene como finalidad intervenir en la salud mental de los adolescentes desde la terapia ocupacional brindándoles las herramientas y el apoyo necesarios para fortalecerla.

Para lograr estos objetivos generales, nos centraremos en los siguientes objetivos específicos:

- Mejorar la calidad de vida de los adolescentes que enfrentan problemas de salud mental.
- Alcanzar un equilibrio ocupacional en la vida diaria.
- Fomentar actividades saludables y habilidades sociales con sus iguales.
- Establecer rutinas para organizar su día a día.
- Enseñar cómo gestionar el estrés.
- Sensibilizar tanto a padres como a profesores sobre la importancia de la salud mental.

## Plan de intervención.

Para el plan de intervención, se va a enumerar los distintos enfoques que se utilizan, así como las técnicas y estrategias relacionadas que se implementan.

Considerando los síntomas asociados a estos trastornos, tanto de la depresión como de la ansiedad, se va a considerar los siguientes modelos teóricos para diseñar un programa de intervención en salud mental:

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se erige como un enfoque efectivo para tratar diversos trastornos mentales, incluida la depresión. Este modelo se centra en cambiar pensamientos, emociones y comportamientos disfuncionales por otros más adaptativos. Partiendo de una evaluación exhaustiva, la TCC busca la colaboración del paciente y sus allegados (11). Además, se ha demostrado que la TCC es eficaz en la reducción de la ansiedad, ya que aborda las creencias negativas y distorsionadas que alimentan tanto la depresión como la ansiedad. El Mindfulness es una práctica que se integra en muchas terapias psicológicas basadas en evidencia, como complemento a la TCC. Al promover la conciencia plena y una atención abierta, Mindfulness ayuda al paciente a conectarse con sus emociones de manera preventiva, lo que puede ser beneficioso para manejar tanto la depresión como la ansiedad. (21)

Por otro lado, el Modelo de Ocupación Humana (MOHO) ofrece una perspectiva sobre cómo las ocupaciones motivan y dan forma a la vida de las personas. Al examinar la motivación, los patrones de actividad y el desempeño ocupacional, el MOHO proporciona un marco integrador para comprender cómo las ocupaciones influyen en el bienestar mental (12).

La covitalidad, según este modelo, se refiere a la capacidad de una persona para funcionar bien en la vida diaria y contribuir positivamente a su comunidad. Este concepto se basa en competencias socioemocionales, como la autoconfianza, la competencia emocional y el compromiso con la vida. Al fortalecer estas competencias, se puede promover un mayor bienestar emocional y una mejor capacidad para hacer frente a situaciones estresantes (20).

El Modelo Canadiense de Desempeño Ocupacional define el desempeño ocupacional como la capacidad de una persona para seleccionar, organizar y llevar a cabo ocupaciones significativas, es decir, que tienen significado personal y se ajustan a su contexto. Más allá de la mera participación en actividades, implica el cuidado personal, el disfrute de la vida y la contribución a la sociedad. Este enfoque no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que busca el bienestar integral y la plenitud en la vida. El desempeño ocupacional se visualiza como un proceso dinámico en el que la persona, las ocupaciones y el entorno interactúan constantemente, aplicándose tanto a individuos como a grupos y comunidades. Los elementos fundamentales de este proceso son la persona, las ocupaciones y el entorno, que se influyen mutuamente en un ciclo continuo de interacción (13).

## Estructura de la sesión.

Las sesiones adoptarán una misma estructura, la cual consta de tres partes: acogida, actividad programada y reflexión y conclusiones.

1. Acogida:

La sesión comienza con un momento de acogida, donde los participantes tienen la oportunidad de compartir cómo se sienten, si han experimentado algún problema durante el día o el fin de semana, y cualquier otra preocupación que deseen expresar. Este tiempo se dedicará a establecer un ambiente de confianza y comodidad, donde todos se sientan escuchados y apoyados. La terapeuta está presente para escuchar activamente y mediar en caso de surgir algún problema, contribuyendo así a crear un espacio seguro para la expresión emocional y el intercambio de experiencias. Al mismo tiempo, se hará hincapié en un aspecto crucial: mantener la confidencialidad. Esto es fundamental para que los participantes se sientan cómodos y libres de prejuicios, sin preocuparse por lo que otros puedan pensar o decir.

## 2. Actividad Programada:

Posteriormente, se da inicio a la actividad programada para la sesión. Cada día se lleva a cabo una actividad diferente, diseñada para abordar aspectos específicos relacionados con el fortalecimiento de la salud mental de los participantes. Estas actividades pueden incluir ejercicios de relajación, técnicas de respiración, juegos de roles, debates sobre temas relevantes, entre otros. El objetivo de estas actividades es proporcionar herramientas prácticas y experiencias enriquecedoras que contribuyan al crecimiento personal y emocional de los adolescentes.

## 3. Reflexión y Conclusiones:

Al finalizar la actividad programada, se reserva un tiempo para que los participantes compartan sus impresiones, reflexiones y aprendizajes de la sesión. Se invita a los adolescentes a expresar qué aspectos les han parecido interesantes, qué han aprendido

o descubierto, así como cualquier otra observación que deseen compartir. Esta fase de reflexión y conclusiones permite consolidar los aprendizajes, reforzar la conexión entre los participantes y la terapeuta, y facilitar la integración de lo experimentado durante la sesión en su día a día.

## Desarrollo y puesta en práctica del plan de intervención.

El programa se lleva a cabo desde octubre hasta marzo, integrado en el horario escolar del Instituto elegido. Durante este período, las sesiones del programa reemplazan aquellas asignaturas que los profesores puedan ceder. Estas sesiones están diseñadas para acoger a un máximo de 10 participantes, un número que permite abordar de manera específica las necesidades individuales de cada uno. Se llevarán a cabo tres veces por semana, los lunes, miércoles y viernes, y cada sesión tendrá una duración de 50 minutos, la duración de la clase.

Aunque se diversifican las actividades ofrecidas, todas las sesiones siguen una estructura predefinida. Las actividades planificadas abarcan una variedad de enfoques para promover el bienestar mental y emocional de los adolescentes, incluyendo técnicas de mindfulness, ejercicios físicos adaptados, dinámicas de grupo para fortalecer la comunicación y habilidades sociales, así como talleres prácticos para aprender estrategias de afrontamiento del estrés y la ansiedad. Las actividades serán:

- “Taller ocupacional” → Las ocupaciones abarcan una amplia gama de actividades diarias, que se dividen en actividades básicas de la vida diaria, actividades instrumentales, gestión de la salud, descanso y sueño, educación, trabajo, juego, ocio

y participación social. Estas actividades están diseñadas para cuidar el cuerpo, apoyar la vida cotidiana, promover la salud y el bienestar, facilitar el aprendizaje, contribuir al trabajo y la productividad, fomentar la diversión y el entretenimiento, y fomentar la interacción social con otros en la comunidad (5). Para abordar estas necesidades, proponemos una variedad de talleres diseñados específicamente para adolescentes. En primer lugar, tenemos el "Taller de Cocina", donde se enseñarán recetas saludables y consejos sobre nutrición para promover hábitos alimenticios saludables. Además, ofreceremos un "Taller de Educación Sexual", que brindará información importante sobre relaciones saludables y seguridad en el contexto de la adolescencia. Por último, el "Taller de Ocio", donde los participantes comparten e exploran ideas para actividades recreativas y saludables que puedan disfrutar en su tiempo libre, fomentando así un estilo de vida activo y equilibrado.

- “Taller de relajación” → El objetivo del taller de relajación es mejorar la capacidad para manejar el estrés y la ansiedad. Es una herramienta útil y beneficiosa, dado que los adolescentes suelen experimentar estos síntomas en momentos como la preparación de exámenes o situaciones significativas. Asimismo, en los casos de ansiedad y depresión, el estrés se presenta como uno de los síntomas más destacados. Se contempla la posibilidad de incorporar sesiones de meditación, tales como yoga o mindfulness, para brindar a los adolescentes herramientas prácticas que les ayuden a reducir el estrés y afrontar mejor las demandas diarias.
- “Entre Acuarelas” → Esta actividad explorará la terapia mediante el arte, donde expresaremos nuestras emociones del momento a través de diferentes técnicas y

materiales según el gusto del usuario o usuaria. Durante la actividad, se reproducirá música que nos ayudará a canalizar y expresar lo que sentimos.

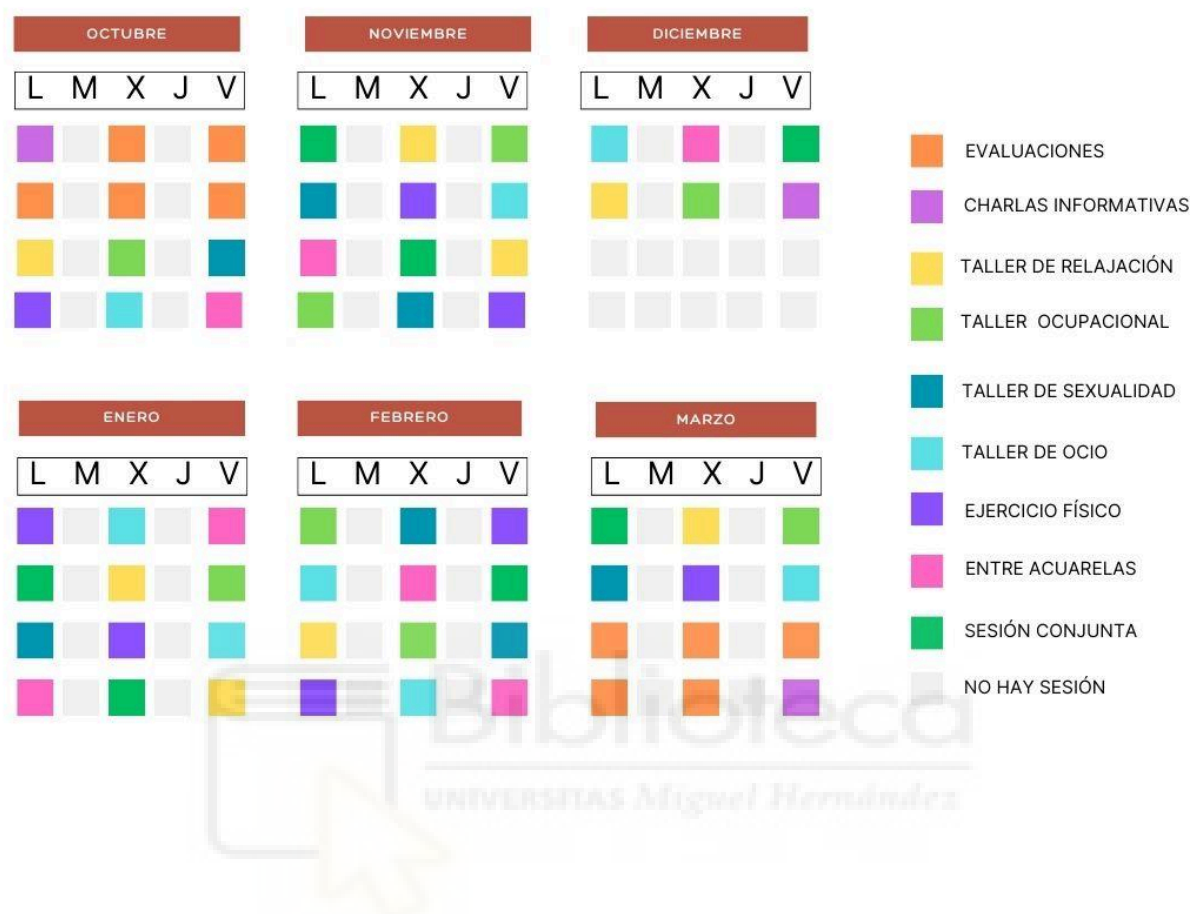
- “Atando nudos” → Para llevar a cabo esta actividad, es importante invitar voluntariamente a compañeros de clase (sin diagnóstico de patología mental) de los participantes del programa a varias sesiones. El objetivo es fomentar la participación social y el desarrollo de habilidades sociales entre los adolescentes. Para garantizar la participación de estos compañeros, es necesario que los padres, madres o tutores legales firmen un consentimiento informado que autorice su asistencia a dichas sesiones. Se considera esencial que los adolescentes que están siendo atendidos interactúen con sus compañeros, ya que esto supone una oportunidad para desarrollar habilidades sociales vitales con el fin de establecer relaciones significativas en su vida diaria y para promover su crecimiento personal. La interacción con sus iguales les permite practicar y adquirir las destrezas necesarias para relacionarse de manera efectiva, lo cual es fundamental para su bienestar emocional y personal.
- “Sesiones informativas” → La información sobre el programa se dirige específicamente a docentes y familiares de los participantes, con el objetivo de que estén plenamente informados sobre todo el proceso y los motivos que lo sustentan. Se han programado tres reuniones para este propósito; la primera sesión se enfocará principalmente en brindar información sobre el funcionamiento y la estructura del programa. Este encuentro inicial servirá como una introducción detallada para que todos los involucrados comprendan claramente cómo se desarrollará el programa y cuál será su impacto en los adolescentes participantes. La segunda reunión servirá



como seguimiento del programa, donde se evaluará su funcionamiento y se considerarán posibles ajustes significativos, si fuera necesario. Finalmente, la tercera sesión, está destinada a la evaluación general del programa. Durante esta sesión, se administra un encuesta de satisfacción y, sobre todo, se expresará gratitud por la oportunidad brindada y la participación en el programa.

- “Evaluaciones” → Las herramientas de evaluación permiten verificar la efectividad del programa de intervención. Para ello se llevan a cabo dos etapas de evaluación: una previa al inicio de las actividades y otra justo después, lo que permite observar los resultados finales y su impacto. Además, a modo de evaluación continúa, durante la duración del programa, se valora de manera observacional, y se ajustan las sesiones programadas según las necesidades de los participantes.

A continuación se sitúa el cronograma del programa dónde se visualiza gráficamente cómo estarían distribuidas las 66 sesiones en el tiempo preestablecido, siendo los meses de: Octubre a Marzo, y los días: lunes, miércoles y viernes.



### 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

<b>RECURSOS PERSONALES</b>
----------------------------

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](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](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](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	<b>TFG.GTO.MDLNMR.MSS.240201</b>
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.

<b>SESIÓN TIPO CHARLAS INFORMATIVA</b>
<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>

<b>SESIÓN TIPO CON EL GRUPO A INTERVENIR</b>
<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.

