

PROGRAMA DE COMPETENCIA SOCIAL Y CRECIMIENTO PERSONAL

FUNDAMENTACIÓN

Teniendo en cuenta el concepto de integración social desde la perspectiva ecológico-comunitaria, uno de los retos a los que se enfrentan los profesionales de la intervención social, especialmente con colectivos en riesgo de exclusión, es comprender el papel que juegan los recursos personales y sociales en el proceso de integración social en la sociedad.

La competencia de los individuos para adaptarse al entorno va a estar en función, entre otros factores, no sólo de la disponibilidad de recursos sociales en los que confiar para obtener algún tipo de ayuda sino también de características individuales como el estilo de afrontamiento, sentimientos de competencia, autoestima, habilidades de comunicación, siendo los recursos naturales de apoyo uno de los determinantes principales del bienestar y satisfacción vital de los individuos al proporcionar el entorno independencia y autonomía personal.

En términos de competencia psicológica la integración social debemos entenderla como la capacidad que tiene o adquiere el individuo para participar de manera interactiva con el entorno que le permitan satisfacer sus necesidades y ser protagonista de su bienestar.

Son numerosos los estudios en los que se ha constatado los efectos beneficiosos de las relaciones sociales sobre la salud y el bienestar de los individuos:

- Ayudando al sujeto a evitar experiencias negativas y la exposición a determinados estresores gracias a la evitación de éstos
- Elevando la autoestima y el sentimiento de bienestar
- Mejorando el control y la estabilidad emocional
- Bajo condiciones de elevada exposición a estresores o en situaciones críticas, facilita el afrontamiento y la adaptación, reduciendo su impacto negativo sobre el bienestar y la salud

Consideramos como factores intervinientes en este proceso los que contribuyen a que se consiga una adaptación eficaz, entre ellos:

- **Habilidad y competencia personal y social-** Consideramos que el desarrollo de estos recursos contribuyen al refuerzo de la identidad psicosocial, y por tanto sería un facilitador de la adaptación del individuo al medio. En relación con la exclusión determinan la capacidad de la persona para ser apto, para acceder a aquello que le facilite su incorporación a un proceso normalizado.
- **Componentes actitudinales y afectivos-** Esto supone el ajuste de actitudes, valores, motivación y expectativas que le ayuden a manejarse tanto a nivel individual como relacional.
- **Apoyo y aceptación social-** La existencia de redes de apoyo y comunicación tanto formales como informales mejoran los sentimientos de competencia y de control sobre el ambiente. Crear un espacio social facilitador de su desarrollo personal e integración socio comunitaria.

Se trata de desarrollar competencias en los sujetos de intervención, buscando la capacitación “empowerment”(potenciación) de la población en general, y especialmente en los sectores definidos como vulnerables y de las personas que se enfrentan a una problemática común, con el objetivo de promover la competencia de los grupos, optimizar las destrezas, habilidades recursos personales que les permita un enfrentamiento eficaz, analizar sus problemas y generar recursos para superarlos desde una perspectiva proactiva y preventiva, que el grupo de intervención se convierta en sujeto activo, favorecedor de su propio cambio, desarrollo y autonomía personal y social.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Se definen los Servicios Sociales de Base como la unidad elemental del Sistema de Servicios Sociales dirigidos a toda la población con el objeto de garantizar la atención de necesidades básicas. Para lograr esta atención es previo realizar un “**diagnostico social**” que determine futuras acciones que implementaran recursos sociales y/o económicos, siendo estos complementarios a la labor de los distintos profesionales en su aspecto fundamental de apoyo y acompañamiento técnico, pilares estos de la relación que se establece con las personas y familias atendidas desde estos servicios.

En el centro de este binomio (recursos sociales y profesionales) se encuentran los propios usuarios de servicios sociales, con sus recursos personales, su capacidad para controlar las condiciones que afectan su vida y para buscar soluciones útiles a sus necesidades. En ocasiones esta capacidad esta mermada por situaciones de crisis lo que

provoca dificultades para desenvolverse con eficacia y satisfacción en su medio relacional, familiar y social.

Por todo lo anterior, desde los Servicios Sociales Básicos de la Diputación de Segovia se apuesta por la promoción de los individuos y de las comunidades tomando como base la capacidad de la propia persona para inducir un cambio y mejorar su situación de partida, poniendo en marcha las estrategias y habilidades necesarias para integrarse eficaz y satisfactoriamente en su entorno. Se tratará por tanto de intervenir socialmente para desarrollar esta capacidad, siendo este proceso de entrenamiento grupal, uniendo herramientas psicológicas grupales con intención de cambio individual y con el suficiente seguimiento y apoyo profesional.

Partimos pues de la creación de espacios grupales, **GRUPOS DE APRENDIZAJE Y CRECIMIENTO (GAC)**, conscientes de que esta metodología de intervención no solo optimiza recursos humanos y económicos, sino que el grupo proporciona un lugar donde poner a prueba las habilidades y estrategias que se pretenden desarrollar, además un clima grupal adecuado puede desembocar en una dinámica de participación comunitaria estable, continuada y eficaz.

DESTINATARIOS

Los participantes en el programa pueden serlo en una doble vertiente:

- Población en general que tenga necesidad de crecimiento personal.
- Individuos con algún signo de exclusión social y con necesidad de desarrollo de competencias.

OBJETIVOS

Los objetivos del programa se estructuran en tres áreas de intervención:

- **ÁREA INDIVIDUAL:**
 - . Desarrollar habilidades para enfrentarse con una mayor eficacia ante situaciones de la vida cotidiana
 - . Desarrollar habilidades para el control de la ansiedad
 - . Adquirir y/o perfeccionar técnicas de resolución de problemas
 - . Adquirir competencias cognitivas que permitan el control de la propia conducta
 - . Desarrollar habilidades de comunicación para establecer unas relaciones personales más satisfactorias
 - . Adquirir técnicas y destrezas necesarias que ayuden a gustarse más a si mismo.

- **ÁREA FAMILIAR:**
 - . Desarrollar comportamientos útiles en situaciones de interacción familiar.
 - . Manejar estrategias en relación a la educación de los hijos.
 - . Desarrollar hábitos de comportamiento saludable.

- **ÁREA COMUNITARIA:**
 - . Incrementar la red de apoyo social de cada participante
 - . Motivar su participación en otras iniciativas comunitarias
 - . Propiciar la convivencia y la relación social
 - . Tomar conciencia de su pertenencia a la comunidad (inclusión social).

CALENDARIO DE EJECUCIÓN

El programa se desarrollará durante el año 2006, con posibilidad de continuidad durante el 2007, habida cuenta de que los procesos de cambio personal y de inserción social son lentos y requieren intervenciones prolongadas en el tiempo.

METODOLOGÍA Y FORMATO DEL PROGRAMA

El proceso metodológico elegido (ya indicado en párrafos anteriores) es el de favorecer un proceso de aprendizaje en grupo, donde los participantes tengan la oportunidad de poner en juego sus habituales estrategias, habilidades y formas de enfrentarse a la realidad, y partiendo de ellas, aprender comportamientos más eficaces para el logro de su autonomía.

Serán además principios elementales:

- que el trabajo que se realice en las tres áreas se perciba como íntimamente relacionado, evitando hacer compartimentos estancos.
- las estrategias y habilidades trabajadas en el grupo sean puestas en prácticas por sus miembros en escenarios de su vida cotidiana.

El diseño de la intervención se estructura en **MODULOS DE ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS Y AUTONOMIA PERSONAL**, que para el periodo señalado se articulara en torno al los siguientes talleres:

| MODULO DE ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS Y AUTONOMIA PERSONAL | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|
| TALLER | (*)CONTENIDO | Nº HORAS | Nº SESIONES |
| HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS | .Aprender a escuchar .El dialogo y la comunicación .La comunicación no verbal .Cómo entrar en una conversación .Analizar y planificar la acción .Aprender a valorar más a los demás y a nosotros mismos. .Utilizar lo aprendido en la vida cotidiana | 8 | 4 |
| AUTOAFIRMACIÓN PERSONAL E INTERPERSONAL | -La conducta asertiva como método para mejorar las relaciones .Escucha activa /Ayudar a pensar .Manejo de información positiva .Parada de pensamiento .Utilización de técnicas(banco de niebla...) .Autocontrol .Control de la ansiedad .Hacer y recibir criticas .Autoestima .Ponerse en el lugar del otro (empatizar)/Expresar sentimientos | 8 | 4 |
| HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS | .Definición de un problema .Generación de alternativas .Toma de decisiones: valoración de alternativas y elección de la más conveniente. .Planificación de la ejecución de la alternativa elegida. .Evaluación de la ejecución .Negociación, llegar a acuerdos | 8 | 4 |
| (*) Los contenidos se refieren de forma general a temas a desarrollar, teniendo en cuenta la posibilidad de adaptación en función de las necesidades e intereses de los grupos. | | | |

Cada taller se estructura en 4 sesiones de 2 horas de duración (una sesión semanal), lo que supone que cada taller dure aproximadamente un mes. Es necesario destacar que los participantes (población en general) con necesidad de crecimiento personal pueden participar indistintamente en uno u otro taller (incluso en más de uno), pero será **conveniente y prioritaria** la participación de los individuos con algún signo de exclusión social en los tres talleres programados para este año orientando estos hacia la resolución del problema que causa su exclusión.

El numero de acciones a desarrollar durante 2006 se cifra en 105 talleres, lo que supone un total de 840 horas. Participaran aproximadamente 52 grupos, que lo harán en una media de dos talleres.

INDICADORES DE EVALUACIÓN

INFORME -MEMORIA CEAS.-

⇒ Participantes:

- Nivel individual/familiar
 - Individuos derivados con problemáticas específicas
 - Evolución observada en estos:
 - Contraste entre percepción subjetiva/objetiva de habilidades y competencias al inicio del programa y expresión subjetiva/objetiva final.
 - Generalización de los aprendizajes a la vida real (percepción de los usuarios/técnicos).
 - Otros específicos para cada usuario en relación a su expediente familiar.
 - Participación e integración grupal
 - Individuos derivados por necesidad de promoción:
 - Participación e integración grupal
- Nivel grupal:
 - Relaciones interpersonales generadas en el grupo (relaciones de autoayuda...)
 - Evolución del clima grupal:
 - Ante expectativas futuras del grupo (capacidad para generar demandas)
 - Ante actuaciones planteadas por técnicos del CEAS
- Nivel comunitario:
 - Coordinación con otros servicios de atención primaria
 - Repercusión comunitaria de la actividad
 - Participación en otras actividades comunitarias

⇒ Profesionales que imparten la actividad;

- Metodología
- Contenido
- Adaptación al grupo
- Documentación utilizada
- Horarios
- Coordinación

⇒ Valoración general del programa. Propuestas de mejora

INFORME-MEMORIA EMPRESA.-

⇒ Aspectos cuantitativos

- * Grupos/municipios
- * N° de participantes (iniciales / finales).
- * Perfil del participante:
 - Edad
 - Sexo
 - Nivel formativo
 - Ocupación laboral
 - Nacionalidad
 - Asistencia anterior a otras actividades similares
- * N° de individuos/familias derivados por el Ceas por su necesidad de integración

⇒ Aspectos cualitativos

- * Motivación del participante / grupo al inicio de la actividad
- * Grado de satisfacción de los participantes:
 - participación suscitada en las sesiones
 - percepción objetiva de habilidades y competencias adquiridas al finalizar la actividad.
 - Temas por los que han manifestado más interés
 - Temas que han quedado sin abordar
 - Deseo de participar en actividades similares futuras
- * Dinámica del grupo:
 - Interacción grupal
 - Proceso del grupo (cohesión grupal)
- * Análisis de problemáticas específicas:
 - Evolución de la integración de individuos/familias derivados por el Ceas
 - Detección de situaciones problemáticas concretas dentro del grupo

⇒ Valoración global del programa