

## TRABAJO FIN DE GRADO

### PROPUESTA DE PROYECTO: LA EXPRESIÓN CORPORAL PARA PERSONAS SIN HOGAR

AUTORA: CENIZO ARROYO, NAGORE

DIRECTOR: IDARRETA GALARRAGA, JULEN

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CURSO ACADÉMICO: 2015-2016

CONVOCATORIA: Ordinaria

## **ACRÓNIMOS Y ABREVIATURA EMPLEADAS**

**AF:** Actividad Física

**EC:** Expresión Corporal

**EUSTAT:** Instituto Vasco de Estadística

**FEANTSA:** Federación Europea de Asociaciones Nacionales que trabajan con las personas sin hogar

**INE:** Instituto Nacional de Estadística

**P.e:** Por ejemplo

**PSH:** Personas sin hogar

# ÍNDICE

<b>1) PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE ELECCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>2) NATURALEZA DEL PROBLEMA .....</b>	<b>5</b>
<b>3) ANÁLISIS DEL ENTORNO .....</b>	<b>9</b>
A. Perfil de las PSH.....	9
B. Necesidades de las PSH. ....	11
C. Organizaciones que trabajan con PSH en Bizkaia. Labor de éstas.....	13
<b>4) BENEFICIOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL .....</b>	<b>17</b>
<b>5) DATOS DEL PROYECTO .....</b>	<b>23</b>
A. Logo y mensaje.....	23
B. Descripción.....	23
C. Características del centro donde se haría el proyecto piloto. ....	24
D. Presupuesto .....	27
E. Ficha del programa.....	28
F. Contacto .....	28
<b>6) METODOLOGÍA El programa .....</b>	<b>29</b>
A. Objetivos del programa:.....	29
B. Estructura organizativa y diseño del programa .....	30
I. Diseño de la sesiones tipo .....	30
II. Programación de las sesiones .....	32
III. Estrategia de adherencia .....	33
<b>7) EVALUACIÓN .....</b>	<b>34</b>
<b>8) CONCLUSIONES .....</b>	<b>34</b>
<b>9) BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>36</b>
<b>10) ANEXOS.....</b>	<b>40</b>
ANEXO 1.....	40
ANEXO 2.....	41
ANEXO 3.....	42
ANEXO 4.....	51
ANEXO 5.....	52

## **1) PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE ELECCIÓN**

Antes de comenzar con el trabajo, me gustaría exponer las razones por las que elegí este tema. Se trata de motivos personales pero considero importante este punto para conocerme brevemente y entender qué es lo que pretendo con el proyecto y por qué lo defiendo.

Digamos que la elección tiene 3 pilares principales: Me estoy formando simultáneamente en dos áreas que aparentemente son muy dispares y que no tienen que ver la una con la otra; sin embargo yo no creo que estén tan distanciadas. Se trata, por un lado de los estudios en ciencias de la actividad física y el deporte y por otro lado, arte dramático. En este trabajo quería unir ambas áreas de alguna manera; durante los 4 años de universidad me he dado cuenta del poco valor que se le da a la Expresión Corporal (en adelante, EC) y de los mucho que se puede sacar de ella. Y sí, la EC está muy vinculada con el teatro, la creatividad, el contacto, las emociones, el compartir... y por otro lado con el ejercicio físico. De ahí, mi pensamiento de que no distan tanto una de la otra. Estos serían dos de los pilares de esta elección.

Por otro lado, he tenido la suerte de conocer diferentes realidades sociales que nos rodean, y me he dado cuenta de las diferencias que existen en nuestra sociedad. No es necesario irse muy lejos para verlas, las podemos encontrar en nuestras ciudades, en nuestros barrios... Cuando tuve que elegir el tema, me vino claramente la siguiente pregunta a la cabeza: ¿Puedo contribuir al cambio de esta sociedad desde mis estudios? La respuesta inmediata fue "sí". Quería hacer un trabajo en el que se viera reflejado que un cambio es posible, que tenemos una herramienta en esta lucha de cambio social. Y esa herramienta es la actividad física y no sólo atendiendo al cuerpo o a la condición física; sino como medio socializador, como medio para mejorar la autoestima, la confianza, la esperanza... Como forma de divertirse, de recuperar a ese niño o a esa niña interior que por condiciones de la vida se ha perdido... Y aquí llega el tercer pilar para la elección: Intentar mejorar la calidad de vida de personas que han sido apartadas, vulnerabilizadas y excluidas de la sociedad, con el vehículo de la EC.

En el presente trabajo se desarrolla un programa de EC para personas sin hogar (En adelante, PSH) mediante el cual se pretende por un lado, que se ejerciten

con todos los beneficios que esto genera y por otro, lograr beneficios en su estado de salud, incidiendo en factores emocionales y psicológicos, desde la EC. Se trata de un proyecto piloto que aún no se ha llevado a cabo, pero existe la posibilidad de realizarlo en un centro para poder así analizar resultados.

Como se ha comentado anteriormente y se explicará más adelante, las situaciones de pobreza y exclusión están presentes en nuestro entorno y van en aumento. La sociedad cada vez es más consciente de esta realidad y existen centros para apoyar estas situaciones, sin embargo, la expresión corporal como medida terapéutica en este colectivo no está demasiado extendida, como se verá en el análisis del entorno. Pero tal y como muestran estudios, es una herramienta muy válida como medida terapéutica. Este valor reside en que a través de actividades concretas, la persona tenga cada vez más fácil acceso a su interior y una manera más fácil de comunicarlo. (Moccio, 1990)

Para llegar al proyecto en sí, previamente hay información sobre el sinhogarismo, beneficios de la EC y el análisis del entorno en este ámbito para conocer los centros, el trabajo que realizan brevemente etc. Después se pasará a la explicación del proyecto.

## 2) NATURALEZA DEL PROBLEMA

Para hablar de la naturaleza del problema que afecta directamente al proyecto que se quiere llevar a cabo, debemos centrarnos en las situaciones que sufren las PSH así como los recursos que existen o no para cubrir esas necesidades.

Antes de empezar es interesante diferenciar algunos términos que podemos confundir, e incluir además algunos datos que nos ayudarán a situarnos en la realidad sobre la que leeremos.

Como introducción para el trabajo, es interesante definir algunos conceptos para entender mejor las diferencias dentro de este colectivo; aprovecho además para incluir datos obtenidos de informes que nos pueden situar en la realidad sobre la que vamos a leer:

**Tabla 1.** Categoría operacional de sinhogarismo y exclusión social.

<b>Categoría Conceptual</b>	<b>Categoría operacional</b>
<b>Sin techo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vivir en un espacio público, sin domicilio</li> <li>2. Pernoctar en un albergue (forzado a pasar el día en un espacio público)</li> </ol>
<b>Sin vivienda</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Persona que viven en centro o refugio sin hogar: Hostales para gente sin hogar.</li> <li>4. Vivir en refugios para mujeres</li> <li>5. Vivir en acomodaciones temporales reservadas a inmigrantes o solicitantes de asilo</li> <li>6. Vivir en instituciones: Prisiones, centros de atención sanitarios, hospitales...</li> <li>7. Vivir en alojamientos de apoyo, sin contrato de alquiler</li> </ol>
<b>Vivienda insegura</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Vivir en un alojamiento de apoyo designado para PSH (dependiendo de ser aceptado y estar disponible)</li> <li>9. Vivir en una vivienda que debe ser desalojada por notificación lega de orden de desahucio.</li> <li>10. Vivir temporalmente con familiares o amigos de forma involuntaria.</li> <li>11. Vivir bajo la amenaza de violencia por parte de la familia o pareja.</li> <li>12. Vivir en un alojamiento sin título legal.</li> </ol>
<b>Vivienda inadecuada</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>13. Vivir en una estructura temporal o chabola.</li> <li>14. Vivir en una caravana o similar.</li> <li>15. Vivir en una vivienda no apropiada</li> <li>16. Vivir en una vivienda masificada.</li> </ol>

*NOTA.* De "Third review of statistics on homelessness in Europe developing an operational definition of homelessness", por B. Edgar, H. Meert y J. Doherty, 2009, Brussels, FEANTSA, p.7)

Definiremos también algunos conceptos asociados al sinhogarismo:

Percepción subjetiva de la pobreza: Responde a la percepción que tiene la propia persona respecto a su situación. Las categorías de respuesta son:

- Muy pobre
- Pobre
- Más bien pobre
- Apañándose las (por debajo de la media)
- Por encima de la media (confortable)
- Próspera o acomodada
- Rica
- Muy rica.

Persona sin hogar (EUSTAT): Una persona que experimenta carencia de hogar es alguien que no tiene acceso durante el período de referencia a un alojamiento que cumpla los criterios de habitabilidad humana comúnmente aceptados, tanto si el alojamiento es legalmente de su propiedad como si es alquilado, u ocupado de forma gratuita con permiso del propietario, o bajo contrato u otro acuerdo de naturaleza no temporal (incluyendo los proporcionados por el sector público u organizaciones no gubernamentales y los proporcionados por empleadores).

Como resumen podemos concluir en las categorías del sinhogarismo basadas en ETHOS (Tipología Europea de Sinhogarismo y Exclusión Residencial) que clasifica a las PSH según su situación residencial:

- **Sin techo** (que no tiene alojamiento de ningún tipo, vive en un espacio público).
- **Sin casa** (que vive en alojamiento temporal, en instituciones o albergues).
- **En alojamiento inseguro** (que vive bajo amenaza severa de exclusión por desahucio, arrendamiento precario o violencia doméstica).
- **En alojamiento inadecuado** (que vive en chabolas de asentamientos ilegales, en vivienda no apta para su habitabilidad según la normativa, o donde existe una situación de hacinamiento). (FEANTSA, 2008, P.5)

Estas situaciones cada vez más crecientes no pueden explicarse sólo por causas individuales como alcoholismo o drogas sino que necesitan ser explicadas desde un conjunto de factores. Estas causas son múltiples, podemos dividir estos factores en causas estructurales, institucionales, relacionales y personales.

**Tabla 2.** Factores de vulnerabilidad y riesgo de exclusión de la vivienda

<b>Causa</b>	<b>Factores de vulnerabilidad</b>	<b>Comentario</b>
<b>Estructurales</b>	Procesos económicos	Problemas de ingreso económico, empleo estable
	Inmigración, derechos ciudadanos	Discriminación, acceso a ayudas sociales
	Evolución del mercado de vivienda	Acceso a vivienda asequible/vivienda social
<b>Institucionales</b>	Disponibilidad de servicios de ayuda	Escasez de servicios para satisfacer la demanda
	Asignación de los mecanismos de ayuda	No ajustados a las necesidades
	Falta de coordinación entre los departamentos	Dificultades para garantizar la continuidad de la atención
	Procedimientos institucionales	Procesos de admisión y baja
<b>Relacionales</b>	Estado civil	Las personas solteras son más vulnerables
	Situación relacional	Parejas violentas, padrastos
	Ruptura de relaciones	Separación, divorcio o fallecimiento
<b>Personales</b>	Discapacidad/ enfermedades crónicas	Incluidos los problemas de aprendizaje y los trastornos mentales
	Éxito educativo	Bajo éxito educativo
	Adicción	Alcohol, drogas, juego patológico
	Edad/género	Jóvenes y mayores / ser mujer
	Situación como inmigrante	Refugiado / recién llegado

*Nota.* De “*European review of statistics on homelessness*”, por B. Edgar, 2009, Brussels, FEANTSA, p.6.

Las causas estructurales serían por situación económica precaria, o pérdida de empleo o de hogar. Las institucionales se deben a salidas de prisión o de otras instituciones de acogida o exilio. Las relacionales vienen de problemas familiares violencia en el hogar o aislamiento y por último, las personales por problemas físicos o mentales.

Como podemos observar son múltiples las causas que pueden llevar a una persona a encontrarse en esta situación. Hay muchos factores de vulnerabilidad asociados al sinhogarismo. Por ese motivo a la hora de elaborar el proyecto se tendrán en cuenta también estos factores en cuanto a beneficios de EC no sólo en PSH sino que también en personas con adicciones, trastornos mentales, personas migradas, personas en peligro de exclusión, mujeres que sufren o han sufrido violencia de género etc.

### 3) ANÁLISIS DEL ENTORNO

#### A. Perfil de las PSH

Según el estudio realizado en 2009 por Aierdi, de Armiño, Herrero, Moreno y Oleaga sobre el perfil y necesidades de las PSH en Bizkaia, podría decirse que hay tres grandes grupos de PSH:

- Perfil clásico: Personas de mediana edad autóctonas, con problemas de toxicomanías y alcoholismo, y con alto grado de marginalización. Dentro de este perfil, las mujeres además se mueven generalmente en el mundo de la prostitución. Por lo demás comparten características con los hombres como toxicomanías, alcoholismos, años de consumo y un importante deterioro físico
- Perfil emergente. Personas tanto jóvenes como de mediana edad y menos relacionadas con consumos de drogas. También autóctonas. (Por ejemplo familias monomarentales o monoparentales sin recursos o núcleos familiares de vivienda) Es de subrayar que hay hasta un 15% de personas con estudios universitarios dentro de este perfil.
- Personas migradas, en su mayoría jóvenes sobretodo del norte de África. (Menor edad que las de los otros perfiles) Este perfil es el cambio más subrayable, ya que a día de hoy suponen un porcentaje muy importante de las PSH en Bizkaia. Este perfil cada vez toma más fuerza no solo dentro de las PSH sino que como usuarios y usuarias de recursos dirigidos a este colectivo como albergues, centros de día, comedores sociales...)

Hay un perfil transversal a los tres anteriores, son aquellas personas con enfermedad mental o con patología dual, este colectivo va en aumento con el paso del tiempo. La encuesta muestra que alrededor del 25% de las PSH padecen algún tipo de patología mental y su esperanza de vida es 25 años menor al resto de la población. Este perfil se ve favorecido por el estrés, ansiedad y la desestabilización que supone vivir en espacios públicos y el comportamiento del resto de ciudadanos. Sin embargo en algunos casos es difícil saber si la enfermedad mental es previa y/o desencadena a la situación de sinhogarismo o es posterior a ésta.

Los problemas de salud mental se ven aumentados por la falta de recursos específicos que hagan frente a esta problemática. Además la ausencia de centros de día abiertos de forma permanente (fines de semana) obliga a tener que pasar mucho tiempo en la calle, lo cual incide en la aparición de problemas de salud mental o de

patología dual por tener que estar constantemente alerta teniendo que buscarse la vida. (Aierdi et al, 2009). Según (Cabrera, 2002) el 22% de la población sin hogar tienen problemas de salud mental.

Los principales problemas de salud mental que afectan al colectivo son trastornos de personalidad (conductas antisociales), trastornos depresivos, cuadros de ansiedad, paranoia y esquizofrenias. A nivel físico, las enfermedades padecidas son por mala alimentación y abuso de sustancias (anemia, colesterol, problemas bucales, problemas hepáticos) siendo común también la TBC, problemas auditivos y VIH. La incidencia de las enfermedades mayor en mujeres que en hombres. (FEANTSA, 2006, p.3) El papel que juegan los problemas de salud mental respecto al sinhogarismo resulta fundamental por el efecto que tiene sobre la pérdida de la vivienda y el deterioro de las relaciones sociales.

Además de los perfiles mayoritarios también encontramos otros como hombres de mediana edad que por órdenes de alejamiento deben abandonar el hogar familiar encontrándose en la calle; o el de mujeres con hijos y/o hijas a su cargo con gran dificultad para comenzar un proceso de inserción debido sobre todo a cargas familiares.

(Cabrera, 2002, pág. 17) agrupa los perfiles de PSH en los siguientes grupos:

- Persona con problemas serios de familia
- Persona que se ve excluida de la sociedad después de perder su salud, trabajo, familia u hogar
- Persona sin ayuda financiera o social de ningún tipo
- Persona que no acepta ninguna clase de instituciones
- Persona que desea vivir en soledad y elige lugares donde no la obligan a establecer ninguna relación social
- Persona que no siempre puede ser identificada por su aspecto
- Persona sin un hogar o una ayuda, o persona migrada ilegalmente
- Persona con problemas de desempleo prolongado o criminalidad
- Persona que no se acepta a sí misma.

También debemos tener en cuenta la percepción subjetiva de las PSH sobre su salud. La Encuesta sobre las PSH realizado por el INE en 2005, por ejemplo señala que el 15,6% de las PSH declara tener mala o muy mala salud. Esta percepción es peor en mujeres. La realidad es que un tercio de la población sin hogar del Estado

español padece una enfermedad grave o crónica. (Porcentaje que dobla al de la percepción subjetiva) (FEANTSA, 2006, p.3)

Según encuestas realizadas a PSH en el estudio de Aierdi et al, (2009), las enfermedades graves diagnosticadas son principalmente la Hepatitis B o C (40,2%), VIH (30,9%), discapacidad física y sensorial (11,3%) y asma (5,2%). Otras de las enfermedades son problemas respiratorios, trastornos mentales (esquizofrenias y trastornos bipolares), ludopatías etc.

En dicho estudio se realizaron 200 encuestas a PSH, es difícil definir este colectivo, ya que el colectivo no se encontraba censado ni delimitado. En esta muestra la presencia de hombres es mayor a la de mujeres, siendo la edad media de 36 años; desglosando por edades 1 de cada 10 personas tiene 50 años o más, mientras que el resto se reparte equitativamente en los otros tramos de edad, 3 en cada tramo: Menor de 30 años, 30-39 años y 40-49.

### **B. Necesidades de las PSH.**

En el libro de (Cabrera, 2002) encontramos las demandas que estas personas manifiestan comprenden un amplio abanico de posibilidades, entre otros:

- Información y orientación general sobre servicios sociales
- Cursos de capacitación
- Talleres ocupacionales
- Información sobre ocio y tiempo libre
- Cursos de habilidades sociales
- Asesoramiento jurídico
- Asistencia sanitaria especialmente en casos de problemas de salud mental y enfermedades crónicas
- Apoyo en la recuperación de situaciones traumáticas
- Etc.

Como se puede observar las necesidades de estas personas van más allá de comida, higiene, ropa o cama. Buscan formas de relacionarse, de divertirse, cursos de formación... Con un taller de EC se puede cubrir esa necesidad de participación en talleres de ocio y tiempo libre y además reportando beneficios a nivel psicosocial, físico, psíquico... De esta manera no sólo será un taller para ocupar el tiempo libre

sino que transversalmente se trabajarán otros aspectos que llevarán a la persona a sentirse mejor mejorando así su calidad de vida.

En estos momentos la intervención se centro en aspectos educativos como complemento a la atención asistencial tradicional. La inserción social y laboral, así como el desarrollo de habilidades sociales de las PSH comienza a ser una cuestión central en la intervención realizada por los agentes sociales porque entran en juego una serie de necesidades de carácter social, familiar cultural, económico... que agravan más la situación de exclusión.

Una de las líneas de trabajo que están desarrollándose en la actualidad es la creación de cursos y talleres para proporcionar experiencias de socialización, de relación con el otro y de crear espacios comunes para la convivencia, con el objetivo final de mejorar los niveles de autoestima y motivación de las personas. (Ararteko, 2006)

En el estudio que realizó la institución Ararteko en el 2006 sobre la respuesta a las necesidades de las PSH en el País Vasco se hace una clasificación de los talleres y cursos ofertados. Lo tomaremos como ejemplo para comprender en qué categoría se encontraría el presente proyecto. Sin embargo es importante saber que no son compartimentos estanco, las fronteras entre un tipo y otro son difusas y a veces pueden superponerse o complementarse:

- Talleres educativos o psicosociales: Como un punto de inicio de incorporación social. Destinados a trabajar habilidades y hábitos sociales que las PSH han perdido o no han adquirido. También se pueden trabajar aspectos personales, o los relacionados con el restablecimiento de vínculos sociales.
- Talleres ocupacionales: Se incluyen los talleres pre-laborales con dos objetivos posibles: 1) Reducción de daños o alternativa a la ocupación del ocio de personas con grave deterioro físico o mental. 2) Aprendizaje y desarrollo de habilidades dirigidas a mejorar la empleabilidad de la persona por llevar mucho tiempo desvinculado del mercado laboral. Aportar la dimensión laboral al proceso de incorporación social que esté realizando la persona.
- Talleres laborales: Suelen plantearse como el último paso del proceso para dar el salto al mercado laboral. Tienen como objetivo facilitar y posibilitar el acceso de las PSH a un puesto de trabajo remunerado. (Ararteko, 2006)

En el caso del presente proyecto, se enmarcaría dentro de los talleres educativos y psicosociales. Están enfocados a potenciar las capacidades, paliar las carencias de carácter social, dotar a las PSH de habilidades sociales que les facilite la inserción... a través del ocio.

Desde las entidades se han desarrollado talleres y cursos para crear espacios donde la persona pueda iniciarse en procesos de socialización y de relación con el entorno. Suele tratarse talleres breves y gratificantes. El éxito de estos talleres se centra en la realización de actividades que promuevan que la persona se sienta valiosa y a gusto. En Bizkaia, tenemos como ejemplo la Asociación Zubietxe que desarrolla un taller de creación artística basado en experiencias que se han puesto en práctica en Europa y en España. La iniciativa de este proyecto parte de la necesidad de crear espacios de libertad estructurada donde la persona puede expresarse y manifestar sus deseos y frustraciones a través de procesos creativos y tenga la oportunidad de transformarlos en sentimientos e ideas. El trabajo del taller está encuadrado en prácticas no directivas permitiendo que las personas evolucionen a su ritmo.

### ***C. Organizaciones que trabajan con PSH en Bizkaia. Labor de éstas.***

El objetivo de este apartado es conocer el entorno en este ámbito, qué recursos hay, cuál es su labor, qué tipo de tareas hacen, si realizan EC como taller o no... El proyecto piloto se llevará cabo en un centro concreto, pero es importante conocer el entorno porque más adelante se puede ofertar en otros centros y para ese motivo, es necesario conocer la realidad. Existen diferentes recursos para PSH:

- Recursos residenciales de entidades sociales.
  - Red de pisos para PSH
  - Centros de acogida para PSH
  - Pensión social para PSH
- Albergues y centros de noche.
- Unidades socio-sanitarias y/o de convalecencia.
- Centros de apoyo al empleo y formación.
- Servicio de atención en la calle

- Centros de atención diurna.
  - Comedores
  - **Centros de día**
  - **Centros ocupacionales**
  - Otros tipos de centro

En este análisis tan sólo se analizarán aquellos centros que pertenezcan al último grupo “*centros de atención diurna*” y dentro de éste “*centros de día*” y “*centros ocupacionales*” ya que la labor de éstos está relacionada con el tiempo libre y el ocio de las personas usuarias.

Como veremos a continuación, los centros realizan diferentes labores ya que como se ha comentado anteriormente, hay otros factores de vulnerabilidad que influyen en las PSH, esto lleva a que los centros tengan que dar respuesta a esos factores y por lo tanto su labor está también relacionada con problemas de drogodependencias, VIH, enfermedades mentales...

Los centros de día son centro sin alojamiento, tienen solamente asistencia diurna y suelen ofrecer servicios de recuperación personal. Los centros ocupacionales también son sin alojamiento, pero dotados de talleres ocupaciones que además pueden tener aspectos asistenciales y/o de recuperación personal. (Cabrera, 2002)

Se ha consultado la guía de recursos sociales para PSH en Bizkaia, elaborada por la *plataforma por la inclusión residencial y a favor de las PSH* y por la *Red Europea de lucha contra la pobreza y la exclusión social en Euskadi* para conocer los centros para PSH en Bizkaia.

Consultando la web y la memoria de actividades anuales de todos los centros y en ocasiones, cuando ha sido necesario hablando con los responsables de cada centro, se observa que a pesar de tener talleres de tiempo libre y ocio, la EC no se encuentra como actividad.

Los resultados del análisis realizado se encuentran en la siguiente tabla. En ella se encuentra el nombre de la entidad, el tipo de recurso, el objetivo que persiguen o las actividades que realizan e información sobre talleres relacionados con AF y EC en caso de tenerlos.

**Tabla 3.** Recursos PSH Bizkaia. Centros de día

Entidad que lo gestiona	Recursos/ centros de día	Observaciones	Talleres relacionados con la AF y la EC
Comisión Anti SIDA de Bizkaia	Centro de día	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programa de intercambio de jeringuillas</li> <li>- Acompañamiento</li> <li>- Necesidades básicas, higiene, lavandería...</li> <li>- Formación de agentes de salud.</li> <li>- Apoyo psicológico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación en el festival de y artes escénicas gay-lesbo-trans de Bilbao Zinegoak</li> </ul>
Asoc. Bizitegi	Centro Onartu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio de referencia</li> <li>- Inicio procesos de incorporación social, higiene.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salidas al monte</li> <li>- Teatro</li> <li>- Creatividad y arte</li> </ul>
	Centro de día Plaza Belategi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades de acompañamiento en tratamiento de drogodependencias</li> <li>- Apoyo psicológico</li> <li>- Deshabitación de consumos</li> </ul>	
Asoc. Sortarazi	Centro de día Itzala	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades en el área de salud, vida cotidiana, habilidades sociales, ocio y tiempo libre, medio ambiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades deportivas</li> <li>- Salidas y visitas culturales</li> </ul>
Asoc. T4	Centro de día Zure Enea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incorporación social desde el auto-apoyo, reducción de riesgos y daños. Desarrollo de herramientas como entrevistas personales, trabajo individual, grupal y corporal, talleres de autoconocimiento, actividades de ocio y tiempo libre y un grupo de auto-apoyo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Taller de yoga con una persona voluntaria. Con el objetivo de lograr el equilibrio interior y la serenidad, disminuyendo el estrés y mejorando trastornos como el insomnio. Potencia el autocontrol, la concentración etc... Para personas con VIH</li> <li>- Café positivo: Espacio lúdico compuesto por diferentes talleres entre otros: senderismo, excursiones y teatro.</li> <li>- Masaje y relajación: Servicio de masaje terapéutico y técnicas de relajación. Para personas con VIH</li> <li>- Dentro del programa de auto-apoyo se hacen talleres de risoterapia.</li> <li>- Talleres de cuerpo: Relajación, musicoterapia, presencia corporal, creación colectiva</li> </ul>
Asoc. Elkarbanatuz	Centro de día Hiranka	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Centro de incorporación social para personas en exclusión o en riesgo de exclusión.</li> <li>- Taller de castellano durante todo el año</li> <li>- Talleres de habilidades sociales, informática salud...</li> <li>- Servicio de ocio y tiempo libre fines de semana para usuario del centro (30 plazas)</li> </ul>	NO
Cáritas Bizkaia	Centro de día apostólicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acompañamiento de inserción social y laboral.</li> <li>- Talleres de informática, búsqueda de empleo, alfabetización, clases de castellano.</li> <li>- Ocio y tiempo libre</li> <li>- Proyecto futuro (actividades formativas en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salidas al monte</li> <li>- Excursiones</li> <li>- Camino de Santiago</li> <li>- Talleres de ocio</li> </ul>

		el entorno)	
Asoc. Zubietxe	Centro de día "Hazkuntza"- CIS- Centro de incorporación social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acompañamiento en el proceso de inserción social</li> <li>- Actividades educativas, de expresión, formativas y de ocio y tiempo libre</li> <li>- Servicios de comedor, lavandería, ropero y duchas.</li> <li>- Asesoría laboral y de tiempo libre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoconocimiento y Relajación,</li> <li>- Deporte (fútbol, palas piscina),</li> <li>- Arte-terapia y creación artística (dibujo)</li> <li>- Musicoterapia</li> </ul>
Asoc. Izangai	Centro de día	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sábados por la mañana: Actividades de tiempo libre.</li> <li>- Dos espacios: Acompañamiento en la inserción social, alfabetización, actividades de ocio, informática, taller de creatividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ferias y actividades deportivas</li> <li>- Salidas a la naturaleza</li> </ul>
Soc. Goiztiri	Centro de día - CIS- Centro de incorporación social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acompañamiento, alfabetización, aprendizaje de castellano</li> <li>- Orientación social y laboral</li> <li>- Orientación psicológica</li> <li>- Prevención de la recaída en el consumo de drogas.</li> <li>- Medidas alternativas a prisión</li> <li>- Actividades informáticas y de tiempo libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación</li> <li>- Artes escénicas</li> <li>- Excursiones</li> </ul>

En el siguiente apartado se han seleccionado aquellos centros ocupacionales que tienen talleres de ocio y tiempo libre relacionados con la AF. Aquellos cuyos talleres son de otro ámbito no quedan recogidos en este apartado

**Tabla 4.** Recursos PSH Bizkaia. Centros ocupacionales y otro tipo de centros (Selección de aquello que realizan talleres de tiempo libre relacionados con la AF)

Entidad que lo gestiona	Recursos	Observaciones	Talleres relacionados con la AF y la EC
Lagun Artean	Talleres sociales (centro ocupacional)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Castellano</li> <li>- Informática</li> <li>- Ocio</li> <li>- Cocina y tiempo libre</li> <li>- Preparación de exámenes de graduado de la ESO y para acceso a FP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades deportivas</li> </ul>
Médicos del mundo	Espacios de encuentro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espacio de ocio y tiempo libre</li> <li>- Ritmos del mundo, excursiones, salidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baile (espacio intercultural)</li> <li>- Excursiones</li> </ul>
RAIS Euskadi	Bultzaide	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pretende que las PSH ejora su ocio y tiempo libre. Las actividades son deportes, salidas, excursiones...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fútbol contra equipos que no están en situación de exclusión (voluntarias)</li> <li>- Bidekintza: Excursión mensual</li> </ul>

## **4) BENEFICIOS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL**

### **SOBRE LA EC:**

La EC ha sido concebida desde un sentido amplio como “toda conducta observable [...] las manifestaciones externas – generalmente inconscientes- de procesos emocionales” (Vladich, 1998, p.47)

(Schinca, 2002) afirma que es una disciplina que partiendo de lo físico conecta con los procesos internos de la persona, canalizando así sus posibilidades expresivas hacia un lenguaje gestual. Es aplicable a toda persona que busque caminos de conocimiento de sí misma, de comunicación con el resto y nuevas vías de expresión en el “arte del cuerpo”

También ha sido definida por (Brikman, 2001) como una disciplina para redescubrir el cuerpo mediante la sensibilidad, vivencia y concienciación, es decir percibir los aspectos físicos y psíquicos del cuerpo y sus interrelaciones.

Por lo tanto estas técnicas permiten descubrir la relación con el propio cuerpo, observar la autoestima en relación con el cuerpo, gozar y desinhibir el movimiento, o bien estimularlo, conectar emociones y movimiento, dramatizar, descargar energía a través del cuerpo y la voz...

Según (Santiago, 1985, pág. 27) la palabra es tan del cuerpo como el movimiento, el gesto o el sonido. Partiendo de esta idea afirmamos que la EC se constituye a partir de las posibilidades verbales y no verbales, que son empleadas indistintamente y de modo complementario. Es un error pensar que la EC se desarrolla en ámbitos exclusivamente no verbales dejando de lado la palabra.

Según (Kalmar, 2005), los pilares de la EC son 3:

- El área del movimiento y el cuerpo
- El área de la creatividad
- El área de la comunicación verbal

Por eso en el programa que se desarrollará se tendrá en cuenta esta premisa, realizando ejercicios y dinámicas en los que tanto el cuerpo como la palabra estarán presentes. Además de eso, se recurrirá al feedback con los y las usuarias para conocer sus sensaciones, opiniones etc.

(Santiago, 1985) plantea como objetivos de la EC algunos como: toma de conciencia, creatividad, espontaneidad, relaciones interpersonales...

(Motos & García, Práctica de la expresión corporal, 2001, pág. 19) consideran que los procesos expresivos:

Se articulan sobre estas palabras clave: percibir, sentir, hacer reflexionar... Es el espacio de las cuatro C: primero hay que reaccionar con los sentidos (Cuerpo), después con los sentimientos y las emociones (Corazón) para terminar con la reflexión, el conocimiento y la voluntad (Cerebro) sobre unos contenidos culturales (Cultura)

La EC provoca el despertar de las sensaciones internas corporales y a la percepción de los estímulos externos a través de los sentidos.

Hay zonas del pensamiento y la emoción que sólo son transmisibles mediante el lenguaje corporal

Según la corriente de Patricia Stokoe (Kalmar, 2005), la EC es:

- Lenguaje porque es un sistema articulado de símbolos significativos y compartidos por un determinado grupo social.
- Actividad, porque es un proceder, una serie de acciones encadenadas y organizadas que tienen a responder a estímulos.
- Artística, porque desarrolla la capacidad de internalizar sensiblemente la realidad y reflejarla
- Danza, porque la persona se expresa con todas las partes de su cuerpo, generando gestos, ademanes; desarrollando destrezas; cediendo el tono muscular de acuerdo con su necesidad; creando espacios, tiempos y ritmos; bailando con objetos o no, con gente o en soledad...

## **AF y EC TERAPÉUTICAS**

No es la primera vez que se utiliza el cuerpo como herramienta de trabajo, la llamada "Psicoterapia del movimiento" (Salas-Calderón, 2007)

El taller de terapias expresivas, apareció en 1980 con el objetivo de liberación y de desaprendizaje del alumnado o de pacientes. Los recursos de creativos generan imágenes, ideas y temas. (Moccio, 1990)

Son muy habituales los bloqueos que se oponen a la aparición de ideas y productos creativos. Entre estos bloqueos, encontramos los emocionales en forma de inseguridad, temor a equivocaciones o a hacer el ridículo. El valor terapéutico del desarrollo de la expresión reside en que a través de actividades concretas, la

persona tenga cada vez más fácil acceso a su interior y una manera más fácil de comunicarlo. (Moccio, 1990)

Actualmente existen distintas corrientes terapéuticas que utilizan recursos del arte, incluyendo el movimiento, para lograr la resolución de conflictos del paciente. Entre ellas se encuentran la danza-terapia, la terapia psicomotora y la EC centradas en el desarrollo de las habilidades expresivas y motoras de las personas. Según (Busquets, 2007, p.9), “La exclusión afecta sobre todo a la psicología de la persona, a su mundo interior: Si no estamos atentos, nos puede pasar desapercibida qué importancia tiene la vivencia de su situación y cómo esta vivencia puede afectar a su sentido vital”. La EC nos permitirá ahondar en ese mundo interior y trabajar esa dimensión.

La salud de las PSH se ve afectada ya sea por la presencia de trastornos, por problemas derivados del consumo de alcohol y otras drogas, falta de recursos económicos, violencia en su entorno etc. El ejercicio regular y la AF siempre ha sido recomendada por profesionales de la salud para la mejora de la calidad de vida, pero puede significar aún más en personas vulnerabilizadas como son las PSH.

Según el estudio de (Hernangil, Lastres, & Valcárcel, 2011) la EC permite experimentar y explorar nuestro cuerpo en movimiento en relación con el espacio, el tiempo, la postura... con la posterior mejora de nuestro esquema corporal. Esto facilitará la aceptación de uno mismo y su relación con el entorno que le rodea, lo cual nos hace más tolerantes con nuestros problemas y con los del resto. Además es un buen recurso para aprender a expresar nuestras emociones así como interpretar las de los otros en un ambiente de respeto.

Tal y como afirma Jacques Dropsy, (Dropsy, 1997) la expresión de nuestro cuerpo, de nuestra mirada, el sonido de nuestra voz... transmiten nuestra vida afectiva. Es posible impedir voluntariamente las manifestaciones exteriores de nuestra vida interior mediante dos procesos: Uno es mediante el bloqueo muscular que acarrea una crispación visible para quien observa y que revela el conflicto interior. Pero la vida emotiva no se expresa sólo por movimientos exteriores, también hay una acción sobre los procesos internos que en ocasiones son visibles como por ejemplo: una respiración entrecortada, sudores fríos, vasodilatación (enrojecer), vasoconstricción (palidecer), espasmos musculares...En ocasiones esas expresiones internas son más visibles cuanto más se intentan inhibir u ocultar las expresiones corporales del mundo interno.

El otro proceso por el cual se inhibe la exteriorización, sería la toma de conciencia seguida de relajación, resumiendo en pocas palabras sería que la tensión interior se apacigua a la vez que la crispación muscular se distiende, esto quiere decir que no se puede estar psicológicamente tenso en un cuerpo cuyos músculos están relajados. Se utilizará este planteamiento en el que se une cuerpo y mente para que ellos y ellas aprendan a controlar su tensión corporal y probar así si también se destensan psicológicamente.

## **BENEFICIOS**

Se han propuesto hipótesis, tanto fisiológicas como psicológicas sobre la distracción y la producción de endorfinas para explicar cómo puede actuar la actividad físico-deportiva sobre el bienestar. En el estudio de (Weinberg & Gould, 1996) se investigó la relación entre actividad física (En adelante, AF) y niveles de depresión y ansiedad, mostrando correlación entre ambas y cambios positivos en el estado de ánimo así como una disminución de la ansiedad a largo plazo. El ejercicio promueve una reducción significativa de la ansiedad y sus medidas fisiológicas correlacionadas, según el metanálisis de (Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz, & Salazar, 1991)

Según (Hernangil et al., 2011), pp. 33 y 34) algunos de los beneficios psíquicos de las actividades físico-deportivas son:

- Incremento de la fuerza de voluntad y el autocontrol en la forma de vida de la persona.
- Disminución de la ansiedad y estrés lo cual conlleva no caer en estados de depresión.
- Sensación de bienestar y de mostrar una actitud positiva hacia las cosas.
- Mejor respuesta ante los miedos, las angustias o las decepciones.
- Incorporación de herramientas para controlar la resistencia a la frustración.

En cuanto a los beneficios sociales encontraríamos entre otros:

- Conocer y comunicarse con otras personas e interactuar con ellas.
- Favorecer el desarrollo de la personalidad.
- Crear un espacio de encuentro.

- Aprender y aceptar normas.
- Fomentar aspectos como la participación, la colaboración, el respeto y el trabajo en grupo, lo que favorece formar personas menos individuales.

(de Gelder, Snyder, Greve, Gerard, & Hadjikhani, 2004), realizaron un estudio sobre la relación entre los movimientos corporales expresivos y la neurobiología de la conducta emocional; encontrando así una relación entre la expresión del cuerpo y la activación cerebral. Realizando este tipo de prácticas, el practicante pone atención a las sensaciones de su propio cuerpo dejándose llevar por una sensación kinestésica.

Al estar relacionada con la danza y el teatro, la EC se realizan ejercicios que fomentan la exploración creativa, la auto-expresión, la observación (propia y de otras personas), la imaginación corporal... La voz y el cuerpo son los instrumentos principales. De esta manera, proporciona al practicante una inteligencia motriz, y un incremento de habilidades tales como: pensamiento abstracto, autoestima, pensamiento crítico, concentración en tareas de movimiento, creatividad motora y habilidades de observación, físicas, sociales, afectivas y cognitivas. (Barquero, 2005)

Algunos profesionales de la salud en el mundo, enfocan su práctica en los beneficios de integrar las artes y las humanidades al cuidado de la salud, para la prevención de las enfermedades así como para el manejo de enfermedades crónicas (Donnelly, 2005)

Según (Dropsy, 1997) nuestro cuerpo es el instrumento de la expresión de nuestra vida psíquica. La propia persona toma conciencia de los movimientos de su espíritu gracias a los movimientos de su cuerpo. Por tanto la EC sirve como medio para tomar conciencia de nuestro yo interior. El estar obligado a vivir en la calle o sin un hogar estable, lleva como hemos visto anteriormente a estar siempre pendiente del exterior, sin poder ahondar en uno mismo, por eso dinámicas de introspección serán de gran ayuda.

Por su parte Jacques Salzer, indica que un práctica nueva puede dar lugar a un descubrimiento después de un ejercicio como hacer mímica, imitar, improvisar, buscar gestos y posturas no cotidianos, encontrar diferentes maneras de ocupar el espacio, encontrar diferentes niveles de intensidad... (Salzer, 1984) Esto lleva a un mayor dominio del propio cuerpo y los múltiples recursos que éste nos brinda. El

dominio de la actividad corporal conlleva un dominio de comportamiento social y un mayor bienestar en cuanto a propias sensaciones (sentirse más ágil, más creativo más vivo...)

Según Balibrea, Lerma y Santos (2002, p.108), algunas de las pautas a tener en cuenta la hora de realizar un programa será tender a ejercicios globales y con continuidad que recojan prácticas creativas, que los ejercicios generen en los y las usuarias un conocimiento que fomente en ellos y ellas la realización y organización posteriores de prácticas autónomas integrándolas en sus hábitos de vida.

Los resultados de las intervenciones del estudio de Balibrea et al. 2002, señalan que la AF es un medio para favorecer la cohesión social en grupos desfavorecidos; es un aspecto a tener en cuenta ya que en este colectivo crecen muy a menudo las dificultades de convivencia. Las prácticas deportivas parecen poder unir a personas en una misma actividad común para personas de diferentes ideologías, situaciones, culturas etc. Sin embargo, tal y como se señala en el estudio de Balibrea, et al. 2002, el deporte y la AF –inserción no es un medio milagroso para luchar contra la exclusión. Es algo complementario a otro tipo de propuestas, pero es indispensable la constancia en el programa así como iniciativas a medio y largo plazo. Por ese motivo, el programa a realizar será de 10 meses (tras los cuales se analizarían los resultados obtenidos y el feedback de las y los participantes para poder mejorar y seguir con él).

## 5) DATOS DEL PROYECTO

### A. Logo y mensaje



El programa se llamará “*Exprésate mirando al alma*” El motivo de elección de este título se debe a una de las intenciones del proyecto. Uno de los objetivos que se busca es que las personas que acudan al programa encuentren en éste no sólo una actividad de ocio, donde se diviertan con otras personas, activen su cuerpo, realicen actividad física... Sino que

también se pretende que indaguen en su interior, que tomen conciencia de su “yo”, que encuentren un momento de “silencio interior” y todo mediante la EC. De ahí “*Exprésate mirando al alma*”.

Como ya se ha comentado anteriormente, uno de los problemas es que las PSH están en espacios públicos, sin ninguna intimidad, y mediante este proyecto se busca que encuentren en este espacio un lugar donde poder sacar sus emociones, sus sentimientos.

### B. Descripción

Se trata de un programa piloto que se realizaría en Centro de Día Etxepel (Durango, Bizkaia).(Información más abajo, en el siguiente apartado). El programa piloto se llevará a cabo de manera voluntaria, es decir, se le ofertará al centro la posibilidad de impartir un taller de EC siendo yo la monitora de manera voluntaria durante el primer año. Tras la puesta en práctica del mismo, la idea es analizar los resultados de dicho programa: encuestas de satisfacción a los y las usuarias, entrevistas con quienes tutorizan a las y los participantes para conocer su percepción sobre la evolución de cada una y feedback con las y los participantes. Con estos resultados se pretende ir mejorando el programa poco a poco y así poder ofertarlo a otros centros de estas características.

El lugar donde se llevará a cabo el programa será en el mismo centro, por eso es necesario que éste reúna una serie de características: Ha de tener un espacio en el que se pueda llevar a cabo una sesión de EC. Valdría cualquier sala diáfana y medianamente grande (dependiendo del número de personas que participen).

### **C. Características del centro donde se haría el proyecto piloto.**

Existe una posibilidad de llevar a cabo el proyecto más adelante, en un centro. Como se ha comentado se haría como proyecto piloto. Para conocer las características de dicho centro se ha entrevistado a una de las trabajadoras sociales, Idoia Pérez García:

- ¿Qué es Etxepel?

En su origen nació como centro de día con previsión de añadir una pensión social. Por las características de las personas del centro, pronto se incorporaron pisos de autonomía con acompañamiento de baja intensidad.

- ¿Cuál es el perfil de las personas usuarias del centro de día?

Hombres y mujeres (con predominio de hombres), de diferentes nacionalidades. En el centro de día actualmente hay 20 personas de las cuales 11 son de nacionalidad española. Se trata de personas sin hogar, actualmente gracias al trabajo que ha hecho el centro tan sólo una de ellas es sin techo. Hemos trabajado con personas que vivían en coches, en ruinas, en chabolas, en casas insalubres, en viviendas inseguras...

Una de las características comunes en todas las personas es que se ha hecho un diagnóstico desde salud mental en diferentes grados y con diferentes afecciones.

En cuanto a la edad abarca desde los 18 hasta los 57.

Hay 2 personas con sobrepeso importante; 2 con hepatitis y una de ellas también cirrosis; 1 de ellas lesión ósea en el húmero; otra persona en tratamiento con diálisis y otra con lesión articular en la rodilla.

- ¿Cómo es el día a día en Etxepel?

En Etxepel tenemos huerta y gallinas, así que lo primero que se hace en el día es ir a abrirle a las gallinas para que salgan al exterior y coger los huevos. La persona responsable cada semana hace esta tarea. Después desayunamos todas juntas (personas usuarias, personas trabajadoras y la persona voluntaria que esté de turno). Después del desayuno se recoge y se friega a turnos y hay un breve descanso. Hacemos ronda de qué tal estamos, qué tal terminó el día anterior y se lee el periódico. Después en asamblea se decide qué se va a hacer ese día. Una de las actividades principales es la huerta que está valorada muy positivamente. La huerta es un espacio donde ellos y ellas se desfogan físicamente; es en el exterior

suponiendo un espacio fuera del centro. Además lo que se recoge de la huerta se utiliza después en la cocina, así que se trata de una alimentación sana y natural. Las otras dos actividades son el taller de bicis (que abarca tanto hacer travesías si hace buen tiempo, como arreglarlas) y cocina (que es todos los días). Hay otros talleres como manualidades, informática o euskera. Son talleres temporales, se intenta que haya una constancia en ellos. Los talleres siguen o no en función de la demanda, satisfacción y asistencia de las personas usuarias. Después comemos todos y todas juntas. Se recoge y se friega también a turnos. Y después hay un descanso con café o té. Hay tiempo libre para estar en ordenadores, ver una película... Después se suelen hacer tutorías porque es una buena hora, pero también se pueden hacer a la mañana (a demanda y necesidad de las personas) A las 16:00 el centro se cierra.

- ¿Cuál es la labor que se lleva a cabo en el centro de día?

Sobretudo acompañamiento a las personas en el proceso de su mejora vital. Hay varios pilares

- Salud: En este ámbito entra la higiene, la alimentación, hacer ejercicio... en definitiva, hábitos de vida saludable. Se les recomienda y se les empuja a que hagan ejercicio, por eso tenemos el taller de bicis, el verano pasado también hicimos unas etapas del Camino de Santiago, la huerta... Hay una nutricionista voluntaria que pone dietas a las personas que lo necesiten etc.
- Empleo, en caso de que puedan trabajar a cambio de salario.
- Economía: Se les apoya en la gestión de ayudas sociales y/o a gestionar el ahorro
- Ocio: Todos los miércoles hacemos una excursión de montaña o playa en verano. En invierno si se puede montaña o sino alguna actividad cubierta que haya en Bilbao. Igual la mayor apuesta por el ocio alternativo y que se decidió en asamblea fue el acoger a Vilma, una perra que ahora ya forma parte del centro. Una de las tareas que supone cuidar a Vilma, es pasearla. Estos paseos tienen lugar de lunes a domingo 3 veces al día: antes del desayuno (entre semana la gente a la que le toque va antes de que abra el centro); cuando cierra el centro (a las 16:00 ó las 17:00) y al anochecer, que el centro ya está cerrado. Estos paseos no es sólo una tarea sino una alternativa a su modo de ocio muchas veces sedentario e insano. Además en verano, las personas del centro, si quieren, pueden participar en realizar

una semana en el Camino de Santiago. El año pasado tuvo mucho éxito ya que se proponían etapas que con menor o mayor esfuerzo todas las personas participantes pudieron alcanzar. Esta experiencia fue valorada como muy positiva tanto en las personas profesionales, voluntarias como usuarias del centro que participaron de ella. Normalmente el mes antes a esa semana, se dedica gran parte de las horas del centro a pasear para coger hábito.

- ¿A ti como trabajadora del centro qué te parecería un taller de expresión corporal? ¿Cómo crees que responderían las y los usuarios del centro?

En su momento solicitaron temas de calentamientos, estiramientos, yoga... antes de empezar el día; desde el equipo se intentó dar respuesta y no tuvo mucho éxito pero en parte creo que fue porque en el equipo no teníamos una formación previa para ello.

El taller me parecería una buena idea porque mi experiencia me dice que desde el trabajo corporal se puede llegar a un trabajo emocional. Pero sí creo que es importante que haya una demanda previa, no poner talleres por cubrir huecos. Quiero decir, no vamos a poner un taller de tocar la guitarra si a nadie le apetece tocar la guitarra; a menos que haya una persona que sepa tocar la guitarra y crea que a través de esa música puede generar una mejora. En ese caso, yo creo que no habría que planteárselo como un taller, sino como una actividad de un día y al finalizarla, proponerles que podría tener continuidad en el tiempo. Creo que la única forma de que esta prueba de meses tenga éxito, es porque ha habido una demanda previa o porque se ha enganchado en la primera toma de contacto.

Yo creo que a esta gente le cuesta entusiasmarse con los proyectos nuevos, pero cuando tú haces un taller entusiasmada o ilusionada y con energía, todo eso se transmite y hace que sea acogido y mantenido en el tiempo con cierta ilusión por parte de las personas usuarias. Para mí la ilusión, es un término muy importante.

### D. Presupuesto

De los gastos generales que el programa pueda suponer, entre otros el material, se encargaría la entidad. Entre otros el material que se necesita es el siguiente:

Para mayor ambientación, la iluminación se hará mediante 2 focos portátiles en lugar de utilizar la iluminación fluorescente general de las salas.

Algunas dinámicas requieren esterillas y/o colchonetas ya que se llevarán a cabo relajaciones y ejercicios de suelo.

En caso que la sala no tenga sistema de calefacción, también serán necesarias estufas portátiles para caldear la sala en invierno.

La mayoría de dinámicas se realizarán con música, por lo tanto será necesario un equipo de música o unos altavoces con potencia suficiente, en caso de que el centro no disponga de ellos.

Biombos para utilizar como escenografía en algunas dinámicas.

A continuación se expone una tabla aproximada de gastos que supondría el programa en cuanto a material y las necesidades para llevar a cabo las sesiones

PRESUPUESTO "EXPRÉSATE MIRANDO AL ALMA"					
Nombre	Nagore Cenizo Arroyo				
Centro	Etxepel (Cáritas)				
Dirección	Intxaurreondo, 32.				
Provincia	Bizkaia				
C.P	48200				
Teléfono	654 567 093 (Nagore)				
E-mail	<a href="mailto:nagorezy@gmail.com">nagorezy@gmail.com</a>				
Fecha presupuesto	23-may-16				
Descripción	Unidades	Precio	% dto	% IVA	Total
1. Esterillas	15	9,99		21,00%	118,3815
2. Foco halógeno portátil	2	12,78		21,00%	20,1924
3. Calefactor eléctrico Habitex E306	1	15,95		21,00%	12,6005
4. Altavoces portatiles	1	59		21,00%	46,61
5. Biombo negro 4 paneles	1	34,95		21,00%	27,6105
				Total Neto	225,3949
				I.V.A %	21,00%
				Base imponible	225,39
				Cuota IVA	59,9151
<b>TOTAL PRESUPUESTO</b>					<b>285,31</b>

### E. Ficha del programa

Esta idea está sacada del manual HEPA (Foster, 2000), en el que cada programa realiza un resumen visual y fácil de entender. En este caso la ficha del programa sería la siguiente, reuniendo los datos más importantes y característicos.

NOMBRE DEL PROGRAMA	<b>Exprésate mirando al alma</b>
PAÍS DE ORIGEN	España
PARTICIPANTES	Adultos(18-69)
TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA	Expresión Corporal para gente sin hogar
TIPO DE PROGRAMA	Prueba Piloto
DURACIÓN DEL PROGRAMA	10 meses (Septiembre- Junio) (40 semanas)
SERVICIOS A OFRECER	Sesiones de 1 hora una vez por semana Sugerencias fuera de las sesiones Oferta de eventos relacionados con el taller
RESULTADOS	Análisis de encuestas, entrevistas con tutores de cada caso, seguimiento durante el programa y percepción subjetiva.

### F. Contacto

Otro aspecto importante es la facilidad que se dé para poder contactar con el programa y en cierta manera el acercamiento a otros centros.

Por ello, como veremos más adelante en la estrategia de adherencia, se daría a conocer el programa en las redes sociales (Facebook, Twitter e Instagram).

Así mismo, no solo se hará a través de la red, sino que también mediante tarjetas de contacto, en la que aparece el nombre del programa, email, teléfono y se especifica el programa piloto que se desarrollará.



Imagen 1 Modelo tarjetas de contacto

## 6) METODOLOGÍA

### El programa

#### A. **Objetivos del programa:**

Hay que diferenciar entre los objetivos que se refieren a lo que se pretende conseguir en los y las participantes y aquellos que hacen referencia al programa como tal.

Empezaremos por estos últimos, teniendo en cuenta que este tema no está muy desarrollado aún, es importante:

- La sensibilización hacia este tema en diferentes centros y colectivos mediante talleres y charlas.
- Tras poner en marcha el programa piloto en el Centro de Día Etxepel y analizar los resultados, si todo sale bien, la intención es ofrecer el programa a más centros, adaptándolos en caso necesario, a las necesidades o situación de los asistentes y/o del centro.
- Otra de las estrategias sería crear mecanismos de transferencia de conocimiento y experiencia entre los centros. Para ello se organizarán charlas en las que tanto participantes como personal del centro donde se ha llevado a cabo el programa puedan compartir su experiencia y su sensación con personas de otros centros. De este modo, futuro público no tendrán sólo una visión externa y subjetiva, sino que también la de personas que ya han experimentado el programa.

En cuanto a los objetivos que se pretenden conseguir en los y las participantes encontramos los siguientes:

- ❖ **Objetivo general:** Lograr una mejora en las condiciones de vida de las PSH, desde la perspectiva emocional, a través de la EC.
- ❖ **Objetivos Específicos e indicadores:**
  - Conseguir que 2/3 de las personas participantes lleguen al final del programa.
    - Conseguir que el 80% de las encuestas de satisfacción, esté en valores de 7 a 10 (En escala del 0-10) y si no es así analizar dónde falla el programa para modificarlo.
    - En caso de haber bajas en el programa, identificar las causas y trabajar para que se reincorporen al programa.

En los objetivos específicos haremos hincapié en los afectivo-actitudinales ya que mediante la AF a parte de lograr beneficios en su estado de salud, podemos incidir en factores emocionales y psicológicos, algo muy importante para estas personas debido a las condiciones de vida que tienen:

- Mejorar la autoconfianza y la confianza en las otras personas.
- Trabajar la creatividad mediante el lenguaje corporal.
- Fomentar el autocontrol emocional, expresar e interpretar de forma adecuada las emociones.
- Mejorar la escucha corporal con una misma y con el resto de personas.
- Mejorar la percepción de uno mismo y la autoestima.
- Fomentar la participación y la desinhibición.
- Confiar en los compañeros y compañeras de las sesiones.
- Establecer contacto físico, sin perder el respeto.
- Utilizar la comunicación motriz como forma de relación social, interpretando el gesto y la postura del resto.
- Interiorizar las sensaciones corporales, desarrollando la capacidad de centrarse en ellos y ellas mismas.
- Aceptarse con respeto y profundizar en el conocimiento de uno mismo desde las dimensiones expresiva, comunicativa y creativa.
- Mejorar las habilidades sociales a través de la comunicación no verbal.
- Desbloquear la imaginación y el cuerpo

## ***B. Estructura organizativa y diseño del programa***

### **I. Diseño de la sesiones tipo**

La organización de las sesiones varía en función de lo que se quiera conseguir, la corriente de EC que se siga etc. Por ejemplo Marta Schinca, (2002) realiza una progresión basándose en 3 grandes grupos: Toma de conciencia del cuerpo, del espacio y del tiempo. Y dentro de cada bloque se diferencian varias etapas. Por otro lado, (Ramos, Sierra Zamorano, & Ruano Arriagada, 2005) dividen los contenidos en función de 3 dimensiones: Creativa, comunicativa y expresiva. (Ordás, Lluch, & Sánchez, 2012) proponen un progresión en función de los objetivos, de objetivos

primarios a aquellos más complejos: Actividades de: Presentación –Desinhibición – Contacto - Exploración e investigación – Representación - Puesta en escena – Reflexión

En este caso, la organización será en progresión, dando lugar a 5 bloques. La progresión está organizada de manera que se trabajen contenidos propios de EC como la representación, escenificación, pantomima... pero también con dinámicas de conocimiento, contacto, introspección... mediante la EC.

En las primeras sesiones se busca eliminar la inseguridad y el miedo a actividades grupales, además de desarrollar la motivación por la actividad. Se trata de dinámicas de conocimiento y confianza.

Después se pasará a actividades de expresión y movimiento corporal en las cuales se pretende que las y los participantes disfruten del movimiento controlado, de ejercicios sensoriales y kinestésicos... Se busca desarrollar la creatividad, con ejercicios de pantomima, juegos corporales, de estatuas, de objetos... Además en este bloque también se pretende trabajar el esquema corporal, los diferentes ritmos, niveles, direcciones que un movimiento puede tomar... Y que sean ello y ellas quienes controlen estas variables

A estas alturas el grupo ya se conocerá, por lo que ya podremos trabajar ejercicios de introspección, en los que puedan indagar en su interior, interiorizar las sensaciones corporales... Se busca que se centren en sí mismas y en sí mismos, que encuentren la relación entre lo corporal y lo emocional, que descubran facetas que quizá ignorasen de sí mismos...

De aquí pasaríamos a dinámicas de comunicación, la idea de este bloque es semejante al anterior pero en grupo; es decir fortalecer los vínculos entre ellos y ellas. Conseguir que les sea más fácil comunicarse con el resto permitiendo que las emociones y los sentimientos afloren...

Y por último para finalizar el proyecto se llevarían a cabo actividades de escenificación y representación. Más distendidas, para que lo pasen bien y disfruten. Se busca que tengan un acercamiento al mundo de la interpretación en el que desarrollen la imaginación, la creatividad. Permitirles “ser otra persona” y que jueguen en otro papel.

Al final de algunas sesiones también se realizará relajación, aquellas en las que la exigencia física o emocional haya sido mayor. La relajación es una buena forma de volver a la calma y restablecer el equilibrio. Se podrá tratar de una relajación con

visualización, o por parejas a modo toma de conciencia del cuerpo, o una relajación de tensión-distensión muscular...

La organización del proyecto sería en estos 5 bloques:

- ❖ Dinámicas de introducción, conocimiento, y confianza de grupo...
- ❖ Dinámicas de expresión y movimiento corporal
- ❖ Dinámicas de introspección
- ❖ Dinámicas de comunicación
- ❖ Escenificación y representación

Ejemplo de una sesión de cada bloque en Anexo 3.

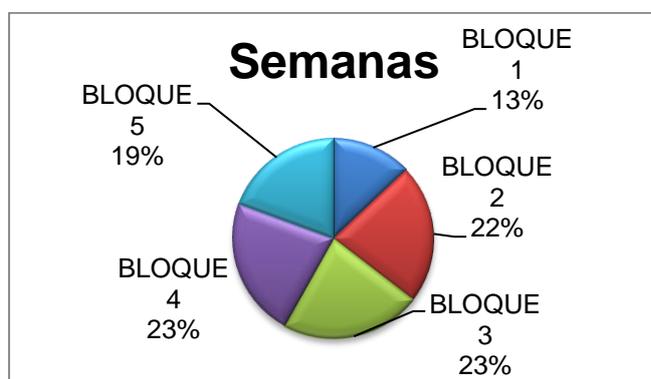


Figura 1 Reparto de los bloques

## II. Programación de las sesiones

Semanas	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Realización entrevistas																				
Reunión con la coordinación del centro																				
Dinámicas	Present.	Conocimiento, confianza de grupo...						Expresión						Introspección						
Eventos sociales							Teatro								Comida					

Semanas	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio					
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
Realización entrevistas																						
Reunión con la coordinación del centro																						
Dinámicas					Comunicación 1				Comunicación 2				Escenificación y representación 1				Escenificación y representación 2				Ellos y ellas	Evaluar
Eventos sociales			Danza					Comida							Circo					Comida		

Figura 2 Programación y de las sesiones

Se ha realizado una progresión de los bloques y una planificación, sin embargo no se trata de una planificación cerrada.

Los bloques se solaparán uno con otro, es decir no serán compartimentos estanco en los que se termina un bloque y se empieza con una otro nuevo.

Si algo les gusta, se puede mantener como elemento común en varias sesiones. Es decir, los bloques estarán comunicados entre sí. La planificación arriba indicada es orientativa pero no estricta. Se seguirá, pero también se dará lugar a observar el día a día y cómo avanza el proyecto.

Es importante sondear qué les gusta, ir observando en qué se involucran más, preguntar qué dinámicas o sesiones les han gustado... Así podemos mantener algunas dinámicas en otros bloques. De esta manera también verán que son parte del proyecto, que intervienen y que se les tiene en cuenta. Es una forma de darles autonomía de elección.

La primera sesión será de presentación. Presentación de las y los participantes, presentación de la monitora que lo impartirá. El objetivo de esta sesión es emocional, que se sientan expectantes y con inquietud respecto al proyecto. Para eso hay que conseguir que las actividades que se realicen en ella, les gusten y les motiven para que quieran continuar. También en las primeras sesiones han de quedar claras unas “bases de convivencia” durante el desarrollo del proyecto. Será importante hacer hincapié en la importancia del respeto entre las y los participantes, dejar claro que no es una carrera en la que hay quienes lo hacen bien y quienes lo hacen mal. Nadie gana ni pierde, es algo grupal y de crecimiento que nada tiene que ver con una competición. También se hablará de un mínimo de higiene mientras se desarrolla la actividad, para ello deberán traer ropa negra a las sesiones. De esa manera, por un lado se mantendrá la higiene ya que habrá una ropa específica y por otro no habrá disonancia ni despistes durante las sesiones por la ropa que lleven.

### **III. Estrategia de adherencia**

Este proyecto se ofertará como actividad dentro de centros o albergues, por lo que la actividad será voluntaria. Es importante que tengan una constancia (Balibrea, et al. 2002) para que así puedan observarse los beneficios esperados, para ello aquí se presenta una estrategia de adherencia mediante la cual no sólo emplearemos formas de seguimiento y las redes sociales. Sino que también como medio motivador emplearemos un mensaje diferente cada mes y además fomentaremos eventos sociales como una comida todos y todas juntas como despedida de cada trimestre, se les informará de eventos relacionados con el taller. Con estos eventos se pretende estrechar lazos entre ellos y compartir un espacio de ocio a parte de las sesiones. (Ver tabla de estrategia de adherencia en anexos- Anexo 5.)

## **7) EVALUACIÓN**

- Identificar y definir las actividades o dinámicas de mayor satisfacción entre las y los participantes.
- Conocer la opinión sobre los distintos aspectos del programa y las sugerencias, a través de feedback con las y los participantes.
- Encuesta satisfacción. Anexo 4

## **8) CONCLUSIONES**

Es un proyecto que no se ha llevado a la práctica por lo tanto no hay resultados objetivos y claros.

Uno de los mayores problemas en este colectivo es la falta de intimidad, las enfermedades mentales se ven favorecidas por el estrés, ansiedad y la desestabilización que supone vivir en espacios públicos y el comportamiento del resto de ciudadanos. (Aierdi, et al, 2009). No tienen un espacio para ellos y para ellas, por eso se pretende que el programa sea un espacio para que se encuentren consigo mismas y puedan indagar en su interior.

Tal y como se esperaba encontrar al comenzar la documentación, la EC es una poderosa herramienta como medio terapéutico. Muchos de los libros que se han utilizado como base hablan de la relación entre la EC y la psicología. Todos ellos relacionan directamente el trabajo corporal con las relaciones humanas, las emociones, la exteriorización de sentimientos, el bienestar...

La EC no se utiliza como medio de mejora en los centros que trabajan con PSH. Sí se realizan actividades de ocio relacionadas con la AF como salidas al monte, prácticas deportivas... pero no EC.

La EC no tiene efecto milagroso para luchar contra la exclusión y conseguir una mejora vital completa. Es algo complementario a otro tipo de propuestas, por lo tanto será de vital importancia durante el proyecto trabajar en red con otros y otras profesionales (Balibrea, et al. 2002)

Ha sido muy interesante realizar el trabajo, he descubierto y me he reafirmado en la idea de que la EC puede abrir muchas puertas al mundo interno de la persona. En muchos de los libros, se relataban proyectos que se han llevado a cabo con diferentes colectivos, y sus correspondientes resultados y la verdad es que

leyéndolo cada vez se me hacía más atractiva la idea de indagar en este ámbito y formarme más para poder profundizar. Soy realista y es cierto que no hay mucho escrito sobre EC y sinhogarismo, sin embargo creo que el tema de la salud mental que está muy presente en las PSH puede ser uno de los puntos de partida para conseguir información ya que en Bizkaia alrededor del 25% de las PSH padecen algún tipo de patología mental (Aierdi, et al, 2009)

Sí es cierto que me gustaría indagar más en este tema, quizá poder llevar el proyecto a cabo y seguir informándome sobre proyectos de EC de manera terapéutica aunque sea con otros colectivos y grupos. Al fin y al cabo la esencia es la misma pero hay diferentes formas de hacerlo, diferentes corrientes... y cada cual tiene su punto fuerte.

Por lo que ha comentado la trabajadora social con la que se mantuvo la entrevista y otras personas con las que he hablado sobre este tema, son personas muy especiales en cuanto a carácter, emociones... Es muy difícil que algo les entusiasme y además hay que tener cuidado con qué tipo de áreas se tocan, hay que ser consciente de esta realidad. Posiblemente para llevar a cabo este proyecto, sea necesaria una formación previa e informarse sobre las personas con las que se va a llevar a cabo el programa. Además la adherencia será más complicada con ellos y ellas por lo tanto sería interesante hacer hincapié en este aspecto, para evitar el abandono de la actividad.

A pesar de las dificultades que pueda entrañar, creo que con este proyecto sí se pueden aunar esos 3 pilares que se comentaba a principio del trabajo y sí veo una posibilidad en este campo. Eso me alegra y me da esperanza porque veo posibilidades cara a un futuro sin tener que dejar ninguno de los campos a un lado.

## 9) BIBLIOGRAFÍA

Aierdi, X., Oleaga, J. A., Moreno, G., Herrero, I., y Alonso de Armiño, I. (2009). Perfil y necesidades de las personas sin hogar en Bizkaia. *Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia*.

Ararteko . (2006). *Respuesta a las necesidades básicas de las personas sin hogar y en exclusión grave: Informe extraordinario de la institución del Ararteko al parlamento vasco*. País Vasco.

Balibrea, E., Lerma, J. I. y Santos, A. (2002). Actividad física, deporte e inserción social: un estudio exploratorio sobre los jóvenes en barrios desfavorecidos. *Apunts: Educación física y deportes*, (69), 106-111. Consultado el 18 de enero en <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=422>

Barquero, V. R. (2005). Terapias mente-cuerpo: una reintegración de mente, cuerpo y espíritu. *Revista de Ciencias Sociales Universidad de Costa Rica*. 109-110(3-4), 183-190. Consultado el 18 de enero de 2016 en <http://revistacienciasociales.ucr.ac.cr/wp-content/revistas/109-110/13-Rodr%C3%ADguez-Terapias%20183-190.pdf>

Barquero, V. R. (2008). El mejoramiento de la salud a través de la expresión corporal: Un enfoque holístico. *Revista Reflexiones*, 87(1), 127-137. Consultado el 18 de enero de 2016 en

<http://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/11490>

BesteBi. *Guía de recursos sociales para personas sin hogar en Bizkaia*. Diputación de Bizkaia.

Brikman, L. (2001). *El lenguaje del movimiento corporal*. Argentina: Lumen.

Busquets, S. (2007). *Nuestros vecinos de la calle: El rostro de una problemática social*. Barcelona: Critianisme i Justicia.

Cabrera, P. J. (2002). *Un techo y un futuro : buenas prácticas en la intervención social con personas sin hogar*. Barcelona: Icaria.

Craig, T.; Brandt, P.; Leonori, L. y Muñoz, M. (2001). *To live in Health and Dignity: Final Report*, European Union, DGV.

de Gelder, B., Snyder, J., Greve, D., Gerard, G., y Hadjikhani, N. (2004). Fear fosters flight: A mechanism for fear contagion when perceiving emotion expressed by a whole body. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101(47), 16701-16706. doi:0407042101 [pii]

Donnelly, G. F. (2005). The Arts in Health and Healing: A Personal Journey. *Holistic Nursing Practice*, 19(1), 1.

Dropsy, J. (1997). *Vivir en su cuerpo. Expresión corporal y relaciones humanas*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

EUSTAT. 2013. *Situaciones de pobreza y precariedad real en la C.A de Euskadi según sexo (%)*. 2008-2014. [sitio web] Instituto Vasco de Estadística. Consultado el 21 de noviembre de 2015 en [http://www.eustat.eus/elementos/ele0010100/ti\\_situaciones-de-pobreza-y-precariedad-real-en-la-ca-de-euskadi-segun-sexo/tbl0010131\\_c.html#axzz3sB4TFFgL](http://www.eustat.eus/elementos/ele0010100/ti_situaciones-de-pobreza-y-precariedad-real-en-la-ca-de-euskadi-segun-sexo/tbl0010131_c.html#axzz3sB4TFFgL)

FEANTSA (2004). *Third review of statistics on homelessness in Europe; developing an operational definition of homelessness*. FEANTSA. Elaborado por Bill Edgar, Joe Doherty y Henk Meert. Consultado el 21 de noviembre de 2015 en [http://www.feantsaresearch.org/IMG/pdf/2004\\_third\\_review\\_of\\_statistics.pdf](http://www.feantsaresearch.org/IMG/pdf/2004_third_review_of_statistics.pdf)

FEANTSA (2006). *Informe anual. Salud y sinhogarismo*. FEANTSA. Elaborado por Associació Prohabitage.

FEANTSA (2008b) *El papel de la vivienda en el sinhogarismo. Alojamiento y exclusión residencial. Tema anual 2008*. FEANTSA. Elaborado por Ed Thorpe.

Consultado el 21 de noviembre de 2015 en <http://www.noticiaspsh.org/spip.php?article2380>

FEANTSA (2009). *European review of statistics on homelessness*. FEANTSA. Elaborado por Bill Edgar. Consultado el 21 de noviembre de 2015 en [http://feantsaresearch.org/IMG/pdf/feantsa\\_2009statsreview\\_en.pdf](http://feantsaresearch.org/IMG/pdf/feantsa_2009statsreview_en.pdf)

Foster, C. (2000). *Guidelines for health-enhancing Physical Activity Promotion Programmes*. British Heart Foundation Health Promotion Research Group, University of Oxford.

Hernangil, E., Lastres, J., y Varcárcel, P. (2016). *Actividad físico-deportiva en el tratamiento de las drogodependencias* (1st ed., pp. 173-194). Madrid: ADI servicio editoriales.

Kalmar, D. (2005). *Qué es la Expresión Corporal. A partir de la corriente de trabajo creada por Patricia Stokoe*. Buenos Aires, Argentina: Lumen.

López, J. P. D. (2000). Pobreza oficial y pobreza real: Una aproximación a la indigencia en el valle del andarax (siglo XVIII). Paper presented at the *Los Marginados En El Mundo Medieval y Moderno: Almería, 5 a 7 De Noviembre De 1998*, pp. 227-237. Consultado el 21 de noviembre de 2015 en [http://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?query=Dismax.DOCUMENTAL\\_TO\\_DO=Pobreza+oficial+y+pobreza+real%3A+Una+aproximaci%C3%B3n+a+la+indigencia+en+el+valle+del+andarax+%28siglo+XVIII%29](http://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?query=Dismax.DOCUMENTAL_TO_DO=Pobreza+oficial+y+pobreza+real%3A+Una+aproximaci%C3%B3n+a+la+indigencia+en+el+valle+del+andarax+%28siglo+XVIII%29)

Martín, R. S., & Sánchez, J. (2001). Culturas deportivas y valores sociales: una aproximación a la dimensión social del deporte. *Apunts: Educación física y deportes*, (64), 33-45. Consultado el 18 de enero de 2016 en <http://www.revistaapunts.com/es/hemeroteca?article=453&highlight=exclusion;>

Moccio, F. (1990). *El taller de terapias expresivas*. México, D.F: Paidós.

Motos, T., y García, L. (2001). *Práctica de la expresión corporal*. Ciudad Real: Naque Editora.

- Ordás, R. P., Lluch, Á C., & Sánchez, I. G. (2012). Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. *EmásF: Revista Digital De Educación Física*, (14), 39-51.
- Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. *Sports Medicine*, 11(3), 143-182
- Ramos, B. L., Sierra Zamorano, M. Á., & Ruano Arriagada, K. (2005). *Los Contenidos de la Expresión Corporal*. Barcelona: Inde.
- Salas-Calderón, S. (2007). Psicoterapia del movimiento: Herramienta terapéutica con pacientes esquizofrénicos. *Actualidades En Psicología*, 21(108), 97-115.
- Salzer, J. (1984). *La Expresión Corporal*. Barcelona: Herder.
- Santiago, P. (1985). *De la expresión corporal a la comunicación interpersonal: teoría y práctica de un programa*. Madrid: Narcea.
- Schinca, M. (2002). *Expresión corporal: Técnica y expresión del movimiento* (3ª edición revisada y ampliada ed.). Madrid: Praxis - Escuela Española.
- Vládich, S. (1998). *Expresión corporal. Actividades para docentes, escolares y colegiales*. San José, Costa Rica: EUNED.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico* (4ª ed.). Barcelona: Médica Panamérica.
- Zubero, I. (Coord.) (2003): Problemática y necesidades del colectivo de drogodependientes en situación de exclusión social en Bizkaia. *Bilbao: Diputación Foral de Bizkaia*.

## 10) ANEXOS

### ANEXO 1

#### ENCUESTA A LOS USUARIOS ENCUESTA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE

**1 ¿De cuantas horas de tiempo libre dispone al día?**

- a) De 1 a 2 horas
- b) De 2 a 4 horas
- c) 4 horas o más

**2. ¿Le gustaría participar en actividades de ocio y tiempo libre? ¿Por qué?**

- a) Si
- b) No

**3. ¿Cuál sería el mejor momento de la semana?**

- a) Durante la semana
- b) Fines de semana

**4. Con respecto al tiempo, ¿Cuál sería la mejor franja horaria?**

- a) Mañanas
- b) Tardes
- c) Sin preferencia

**5. ¿Qué tipo de actividades le gustaría realizar? Puede marcar más de una, especifique dentro de cada opción qué le gustaría)**

- a) Deportivas
- b) Culturales (museos, charlas,
- c) Nuevas tecnologías (redes sociales e internet)
- d) Talleres en grupo (musicoterapia, teatro, risoterapia, manualidades... etc.)

**6. Indique algún tipo de actividad que le gustaría realizar, y que no haya sido señalada anteriormente**

## **ANEXO 2**

### ENTREVISTA DIRIGIDA A PROFESIONALES QUE TRABAJAN EN EL ÁMBITO DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE DIRIGIDA A PSH

#### **Datos del entrevistado:**

- Nombre y Apellidos:
- Entidad en la que trabaja:
- Papel profesional que ejerce en la entidad:
- Fecha de la entrevista, lugar y duración:

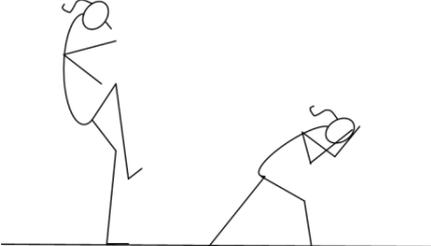
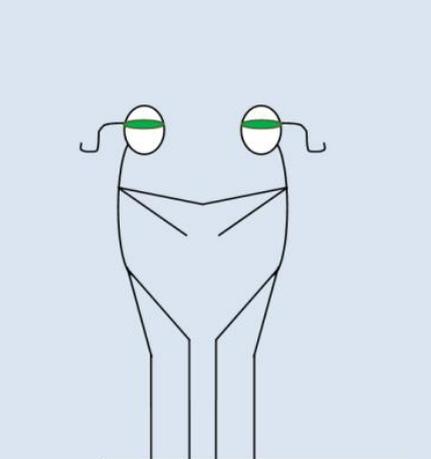
#### **Cuestiones:**

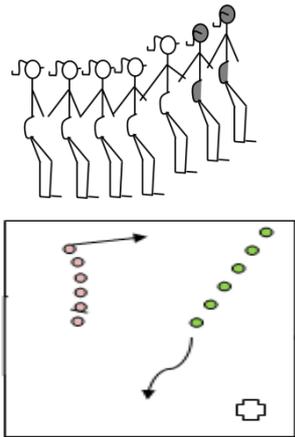
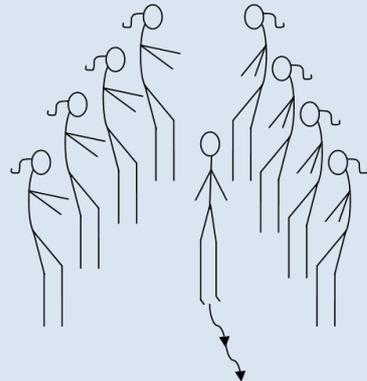
1. ¿Cuánto tiempo lleva trabajando con este colectivo de PSH?
2. ¿Qué tipo de necesidades (las más destacadas) se plantean en este colectivo?
3. ¿El ocio y el tiempo libre forma parte de una necesidad detectada?
4. Durante este tiempo, ¿cómo se ha planteado el concepto del ocio y tiempo libre enfocado a este colectivo?
5. ¿Usted cree que hay suficientes recursos en Bizkaia (tanto públicos como privados) que den respuesta en este ámbito?
6. ¿Está usted interviniendo desde su entidad en algún tipo de actividad o proyecto en relación a este ámbito?
7. Con el bagaje profesional que tiene ¿Cree que ha sido positivo el desarrollo de dichas actividades o proyecto? ¿En qué aspectos?
9. Para concluir ¿Alguna aportación personal?
10. ¿Qué te parecería un taller de expresión corporal? ¿Cómo crees que responderían las y los usuarios del centro?

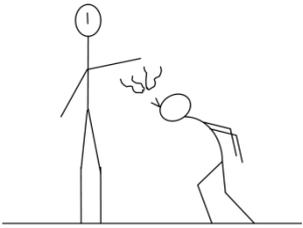
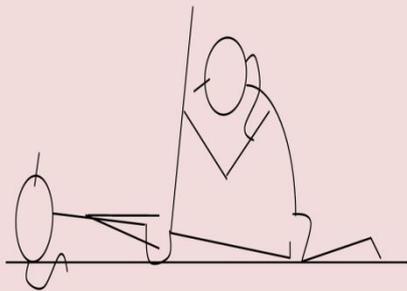
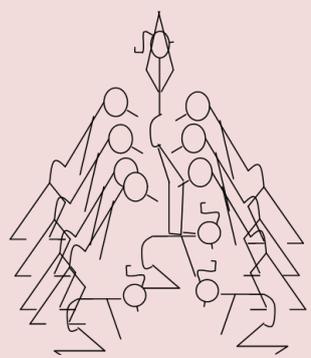
### ANEXO 3

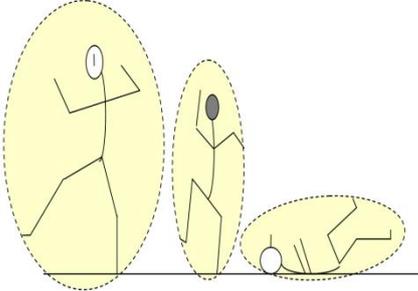
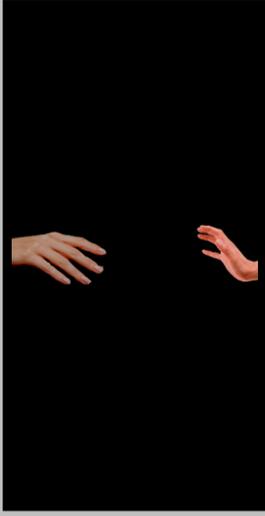
#### EJEMPLO SESIÓN DE CADA BLOQUE

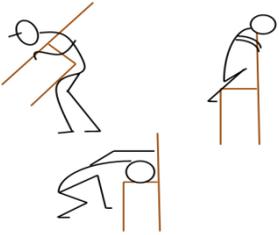
#### MUSICA EN TODAS LAS DINÁMICAS

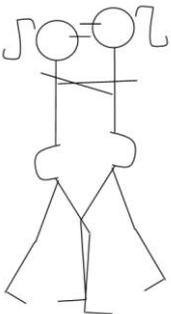
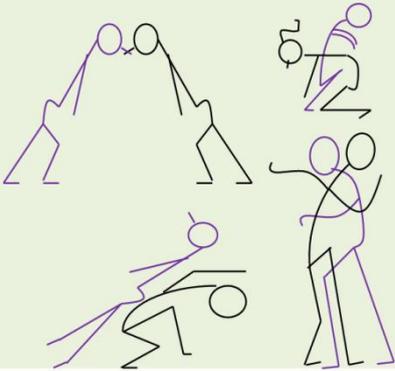
Bloque 1 (5 semanas)		
DINÁMICAS DE INTRODUCCIÓN, CONOCIMIENTO Y CONFIANZA DE GRUPO		
Ejercicio	Objetivo	Representación gráfica
<p><b>CUERPO LOCO:</b>                      Todos y todas en círculo. Cierran los ojos y tienen que movilizar el cuerpo según vaya indicando la orientadora: cabeza, hombros, codos, brazos, muñecas, manos, cintura, caderas, rodillas, pies... Una vez realizado el viaje por todas las articulaciones, mueven el cuerpo en su conjunto sin moverse del sitio, para después empezar a desplazarse por todo el espacio con el cuerpo loco. No hay ningún patrón de movimiento, cada cual crea su propia forma de movimiento: De pie, por el suelo, rápido, lento, movimientos eléctricos o líricos, marcha atrás...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer el esquema corporal</li> <li>- Movilizar las articulaciones</li> <li>- Desinhibirse con el grupo</li> <li>- Conocer los diferentes niveles energéticos</li> </ul>	 <p><b>Observación:</b> La orientadora puede dar ideas de distintas formas de movimiento pero dejando al grupo libertad. Sólo como propuesta: patinando, atravesando zona de niebla, caminando en barro, saltando charcos, como astronautas o robots etc.</p>
<p><b>BUSCANDO EN LA OSCURIDAD:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se divide al grupo en tríos que deben tocarse las manos y estudiarlas con detenimiento para poder reconocerlas después con los ojos cerrados</li> <li>- Después de la exploración que durará unos minutos, los tríos se separan y con los ojos cerrados deben comenzar a andar por el espacio.</li> <li>- Al encontrarse con alguien deben tocarse las manos para reconocer en ellas las de sus compañeros. Cuando el trío se encuentra dicen en alto el nombre y se retiran a un lado para observar al resto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortalecer la confianza en el resto</li> <li>- Prestar atención al sentido del tacto</li> <li>- Experimentar una forma de contacto consciente.</li> </ul>	

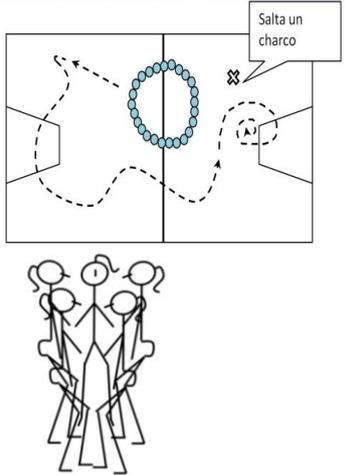
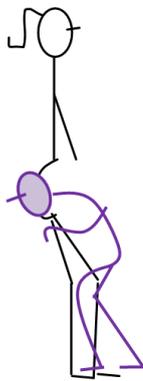
<p><b>EL TREN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En fila en modo de tren.</li> <li>- El 1º de la fila, realiza movimientos y se desplaza de una forma y el resto imitan.</li> <li>- Al “stop” de la orientadora, se congela. El último de la fila pasa entre huecos de las estatuas y se pone el 1º.</li> <li>- Se sigue con el ejercicio hasta que todos hayan estado en primer lugar.</li> <li>- - Vacas, cangrejos, osos, culebras, canguros, pájaros, elefantes,&gt;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Experimentar el rol de líder</li> <li>- Ser capaz de organizarse en el espacio</li> </ul>	
<p><b>EL LAVACOCHE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pondrán en 2 filas, unas personas enfrente de otras.</li> <li>- Entre todos y todas serán un lavacoches</li> <li>- Cada “pareja enfrentada” debe ponerse de acuerdo sobre qué acción del lavacoches llevarán a cabo (P.e: Quitar el barro, frotar suciedad del techo, enjabonar carrocería, echar agua, rodillos etc.)</li> <li>- Cada persona irá saliendo de la fila y pasará entre el lavacoches como si fuera un coche dejando que sus compañeros hagan sobre su cuerpo las acciones del lavacoches</li> <li>- Se sugerirá que la persona pase con los ojos cerrados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relacionarse corporalmente</li> <li>- Fomentar la socialización</li> </ul>	

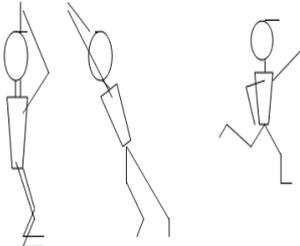
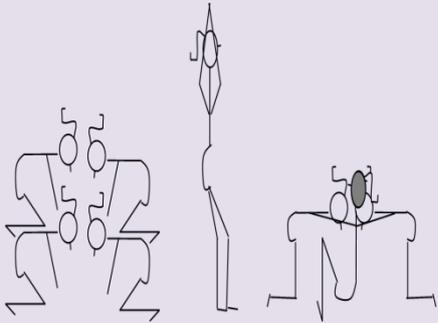
Bloque 2 (7 semanas)		
DINÁMICAS DE EXPRESIÓN Y MOVIMIENTO CORPORAL		
Ejercicio	Objetivos	Representación gráfica
<p><b>MOTOR DEL MOVIMIENTO</b> En parejas, una de las personas debe mover el segmento corporal que le indique su compañero mediante diferentes formas de contacto: Soplando, acariciando, golpeando, pellizcando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar conciencia del propio cuerpo y del de los compañeros</li> <li>- Incidir en la parte comunicativa del movimiento</li> </ul>	
<p><b>PANPINA DE TRAPO</b> En parejas, A se tumba totalmente relajada, mientras que B busca posibilidades de movimiento que tiene el cuerpo de ésta. B tiene que ir moldeando el cuerpo de A, creando diferentes posiciones, movimientos... Ambos deben ser conscientes de las sensaciones corporales al realizar el movimiento. <b>Variante:</b> A opone resistencia siguiendo la música (volumen, ritmo, intensidad...) para crear tensión o relajación muscular</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prestar atención a las sensaciones del cuerpo en tensión y relajación</li> <li>- Crear una interacción entre ambas personas a través del cuerpo</li> </ul>	
<p><b>PIEDRAS Y PLUMAS</b> Con 2 músicas diferentes, asumir la identidad de una piedra y moverse como tal para apreciar la sensación de pesadez (música grave, lenta, fúnebre...). Percibir la sensación contraria de liviandad asumiendo las características de una pluma. (Música instrumental fluida relajante...) Explorar así las diferentes sensaciones según la cualidad de movimiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar, explorar y descubrir las posibilidades corporales</li> <li>- Experimentar diferentes sensaciones en función de la cualidad de movimiento</li> </ul>	
<p><b>FUENTES EN LOS JARDINES</b> Partiendo de de todo el grupo en círculo, tienen que crear diferentes figuras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fuentes artísticas</li> <li>▪ Árboles (de diferente tipo)</li> <li>▪ Pirámides de Egipto etc.</li> </ul> <p>Lo interesante es que cojan la esencia de cada elemento, la interioricen y la transmitan. Se les dará indicaciones con las características de los diferentes árboles p.e o con adjetivos que les ayuden a formar los elementos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Simulación corporal de estados de ánimo, ideas, sentimientos... a través de elementos.</li> <li>- Captar y sentir la esencia de los elementos y ser capaz de trasladarlo al cuerpo.</li> </ul>	

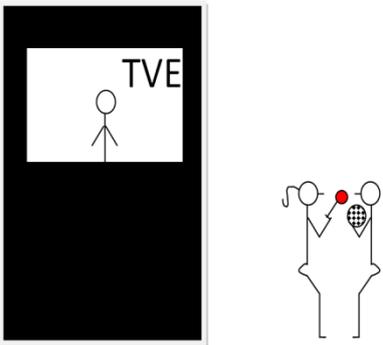
Bloque 3 (7 semanas) DINÁMICAS DE INTROSPECCIÓN		
Ejercicio	Objetivos	Representación gráfica
<p><b>KINESFERA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individualmente tienen que imaginar que están dentro de una burbuja imaginaria o (kinesfera).</li> <li>- Deben explorar todas las posibilidades de movimiento que se tiene, dentro de la burbuja.</li> <li>- Después se pueden realizar por el espacio pero dentro de la burbuja</li> </ul> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada cual tiene que expresar dentro de su burbuja una idea, emoción o concepto exteriorizando lo que sugiere la música como vivencia personal, o en ese mismo momento qué sienten. Sin la intención de ser comprendido, sino exteriorizar su propia vivencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar conciencia de las posibilidades de movimiento en el espacio que tienen</li> <li>- Investigar movimientos individualmente</li> <li>- Llevar a cabo una simulación corporal para expresar estados de ánimo, sentimiento...</li> </ul>	
<p><b>MANOS EXPRESIVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Detrás de biombo, contar una historia personal con las manos.</li> <li>- La persona se coloca detrás del biombo y tan sólo se verán sus manos.</li> <li>- Previamente deben haber pensado una historia personal para contar al resto con las manos.</li> </ul> <p><b>Observación</b></p> <p>Deben indagar en su interior y buscar una situación de sus vidas que les marcara positiva o negativamente. Mediante las manos tienen que mostrarlo al resto. Es más un ejercicio para la propia persona, desde fuera con las manos no se llega a entender la situación pero para la persona tendrá un significado.</p> <p>No se verá la cara ni el cuerpo de la persona, sólo las manos, por tanto él o ella puede</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indagar en el interior</li> <li>- Transmitir y exteriorizar mediante las manos</li> <li>- Aislar el cuerpo</li> </ul>	

<p><b>LA SILLA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada cual cogerá una silla.</li> <li>- La orientadora irá guiando el ejercicio.</li> <li>- Deben hacer movimientos con la silla, como si ésta fuera parte de ellos. Habrá música de fondo.</li> <li>- Los movimientos son libres, acoplándose a la silla, separándola del cuerpo... Pero siempre en contacto con ella</li> <li>- La silla representa su alma, ellos y ellas mismas y pasarán por diferentes momentos acorde a lo que la orientadora guíe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante un objeto externo inanimado sacar emociones y sentimientos que surjan</li> <li>- Dotar de vida y significado a un objeto a través de los propios sentimientos</li> </ul>	
<p><b>RENACER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Individualmente. Comienzan a andar por el espacio.</li> <li>- Deben ir tensionando poco a poco el cuerpo. (La orientadora irá guiando)</li> <li>- Al final terminarán en el suelo agrupados siendo un huevo y totalmente tensionados.</li> <li>- Desde ahí harán una progresión desde huevo a pájaro adulto. Con un texto guiado la orientadora irá asemejando las etapas de crecimiento del ave con el crecimiento de ellos y ellas.</li> <li>- Así según el huevo va madurando ellos y ellas tendrán que recordar momentos buenos de diferentes etapas de sus vidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentir la tensión del cuerpo y controlarla para mantenerla</li> <li>- Recordar y revivir momentos buenos de diferentes etapas de la vida</li> <li>- Indagar en el interior buscando momentos positivos.</li> </ul>	

Bloque 4 (7 semanas) DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN		
Ejercicio	Objetivos	Representación gráfica
<p><b>ABRAZOS MUSICALES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sonará música de fondo. Todo el grupo comienza a caminar por el espacio.</li> <li>- Cuando la orientadora pare la música, deben abrazar a cualquiera que tengan cerca. Cuando la música vuelva a sonar se separan y siguen caminando.</li> </ul> <p><b>Variantes:</b> Abrazar...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con una consigna: En cuclillas, a la pata coja, sentados, acostados, con las piernas etc.</li> <li>- Con una emoción o situación sugerida por la docente: sorpresa, entusiasmo, alegría, enfado, suplicando, como un abuelo, bailando un tango etc.</li> <li>- Por grupos 2, 3, 5, 8 y así hasta que todo el grupo se abrace y se convierta en la Ameba. (Siguiendo dinámica)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer contacto físico con los y las demás</li> <li>- Reforzar la confianza interpersonal</li> <li>- Sentir el abrazo de la otra persona</li> <li>- Exteriorizar sentimientos y emociones de manera controlada</li> </ul>	
<p><b>MUSEO DE ESTATUAS</b></p> <p>Un grupo, A, estará distribuido libre por toda la sala adoptando posiciones estáticas (abiertas-cerradas; quebradas-redondeadas, con cualquier forma geométrica libre...) y el otro grupo B, se pasea observándolas y adoptando junto a cada una de ellas otras que se acoplen a éstas.</p> <p>Se cambiará el rol de los grupos.</p> <p><b>Variante:</b> Si queremos trabajar el mundo externo para que tomen conciencia de la simbología de su cuerpo podría repetirse este ejercicio en otra sesión, pero dando a cada estatua un sentido intentando ser comprendido. El otro grupo debe acoplarse a la estatua por el significado de ésta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situar el cuerpo en el espacio de diferentes formas</li> <li>- Tomar conciencia de las posibilidades corporales que tienen</li> <li>- Investigar en el espacio.</li> <li>- Ser capaces de acoplarse a la ejecución de los y las compañeras</li> <li>- Tomar conciencia de la simbolización del cuerpo transformándolo en algo o alguien.</li> </ul>	

<p><b>LA PIÑA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Forman una piña, bien juntas y juntos. Brazos colgados a los costados.</li> <li>- Deben responder al unísono a los estímulos de la orientadora. (con objetos imaginarios) sin que nadie se desprenda del cuerpo colectivo:</li> </ul> <p>Andar despacio; andar más rápido; pasa por debajo de un puente; se sube a un autobús; está cansada; come un bocadillo; se acuesta: tiene pesadillas moviendo brazos y piernas, se tranquiliza, se gira al otro lado, suena el despertador, se levanta...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conseguir que el alumnado se relaje de una forma divertida y grupal.</li> <li>- Relacionarse corporalmente</li> <li>- Ejecutar diferentes acciones físicas formando una masa</li> </ul>	
<p><b>RESOLVIENDO CONFLICTOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se divide el grupo en subgrupos de 3-4 personas</li> <li>- Tendrán que representar historias en las que hay un conflicto y lo resuelven.</li> <li>- El conflicto puede ser real o fantástico. P.e: Problemas de dinero; 2 hermanos no llegan a un acuerdo en qué jugar; el aprendiz de un mago cree que ya está preparado y el mago cree que aún no...</li> <li>- Ellos y ellas son quienes tienen que plantear el conflicto y la resolución que se le dará</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponerse en situaciones dadas de conflictos</li> <li>- Indagar en el interior para llegar a una resolución pacífica de los conflictos</li> <li>- Ser capaces de resolver un conflicto con la mente en frío.</li> </ul>	<p>PLANTEAR CONFLICTO Y REPRESENTARLO</p>
<p><b>MURO Y ENREDADERA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ponerse por parejas A y B</li> <li>- A es el muro y B la enredadera. A de pie erguida y tensa. B junto a A, tumbada en el suelo.</li> <li>- Al ritmo de música lenta, B va tomando vida haciendo movimientos circulares ascendiendo por el muro (A)</li> <li>- A no pierde la verticalidad ni la tensión a pesar de las estrategias que B utilice para "trepar" por el muro.</li> <li>- Intercambio de roles</li> <li>- La dinamizadora guiará la secuencia de cómo crece la enredadera y va subiendo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer contacto personal a través del cuerpo</li> <li>- Complementarse en las parejas.</li> </ul>	

Bloque 5 (6 semanas)		
DINÁMICAS DE ESCENIFICACIÓN Y REPRESENTACIÓN		
Ejercicio	Objetivos	Representación gráfica
<p><b>DEPORTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todo el grupo se distribuye por el espacio jugando mímicamente diferentes deportes de fácil realización. Es importante que mimen bien el movimiento y que el material necesario de cada deporte sea imaginario y que reproduzcan el movimiento lo más fiel posible.               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 equipos haciendo sokatira</li> <li>▪ Tenis parejas</li> <li>▪ Esgrima parejas</li> <li>▪ Boxeo parejas</li> <li>▪ Baloncesto grupo completo</li> <li>▪ Surf grupo completo</li> <li>▪ 100 m atletismo a cámara lenta. El último que llegue gana</li> <li>▪ Remo grupo completo</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reproducir actividades deportivas</li> <li>- Concentrarse en el movimiento para reproducirlo fielmente</li> <li>- Mantener la postura</li> </ul>	
<p><b>EL MOBILIARIO DEL SEÑOR Y LA SEÑORA MARQUESA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dos personas (chico y chica) saldrán afuera, será los señores marqueses</li> <li>- El resto tienen que preparar corporalmente los muebles del castillo. (Individualmente, por parejas, por grupos...) De manera que formen sillas, mesas, sofás, mesitas, camas, baño, cocina etc.</li> <li>- Cuando todo este hecho se invitarán a los marqueses a que pruebe su nuevo inmobiliario.</li> </ul> <p>Se realizará 2,3 veces... dependiendo del interés que muestre el grupo. Siendo marques o marquesa quien desee serlo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer contacto personal a través del cuerpo</li> <li>- Desarrollar la creatividad</li> </ul>	

<p><b>INFORMANDO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se divide al grupo en subgrupos que disponen de un tiempo para preparar escenas de un telediario que deberán representar ante el resto del cuerpo.</li> <li>- Cada grupo lo hace libremente.</li> <li>- Deben utilizar un ritmo adecuado, puede haber anuncios, usar música o avisos publicitarios entre noticia y noticia.</li> </ul> <p><b>Variantes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Documental de la 2. P.e: Una persona locutora cuenta cómo vive una familia de todos en Castilla la Mancha</li> </ul> <p><b>Material</b> Folios, bolígrafos, periódicos, revistas disfraces, telas accesorios, maquillaje, bombos...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperación grupal</li> <li>- Desarrollar la imaginación</li> <li>- Estimulación individual de la expresión oral y corporal</li> </ul>	
<p><b>QUÉ HARÍAS SI...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se plantearán situaciones que provoquen acciones menos reales y más fantásticas</li> <li>- Ellos y ellas tienen que representar corporalmente de manera libre lo que la guía vaya diciendo</li> <li>- “Qué harías si...”:             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estás en tu habitación y las paredes de y el techo empiezan a estrecharse</li> <li>▪ Estuvieras dentro de una burbuja</li> <li>▪ Te encontraras en una tribu de indígenas y tuvieras que comunicarte con ellos.</li> <li>▪ Estuvieras en una jaula como Hansel y Gretel y tuvieras que escapar sin que la bruja se enterara.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar capacidad gestual, creatividad e imaginación</li> <li>- Aprender a ponerse en situaciones dadas</li> </ul>	

**ANEXO 4**

**ENCUESTA CALIDAD/SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA (Para evaluación)**

	1	2	3	4	5
<b>RESPECTO A LA MONITORA</b>					
1. Considero que es puntual					
2. Creo que es adecuada la distribución del tiempo en las clases					
3. Creo que presta una atención adecuada a los problemas de los usuarios					
4. Considero que el trato es agradable					
5. Creo que lleva a cabo un buen aprovechamiento del espacio					
6. Percibo a la monitora segura					
7. Considero que la utilización del material disponible es adecuado					
8. Creo que la monitora se implica suficientemente en las clases					
9. Considero que la monitora anima suficientemente al grupo					
10. Creo que las sesiones están organizadas					
11. Creo que la monitora adapta las clases a los intereses de los participantes					
12. Considero que el carácter de la monitora es agradable					
<b>RESPECTO A LAS SESIONES</b>					
13. La actividad es amena					
14. Las tareas que desarrolla en las clases son variadas					
15. La duración de las sesiones es adecuada					
16. Me gustaría que se hicieran más sesiones en el centro					
17. Me siento bien al terminar las sesiones					
18. Tengo ganas de que llegue el día de realizar el taller					
19. Me resulta fácil participar activamente en las sesiones					
20. Me resulta fácil participar activamente en las sesiones					
21. Me siento cohibido o cohibida y con incomodidad en las sesiones					
22. La iluminación es agradable					
23. La temperatura es óptima					
24. El lugar es acogedor e invita a realizar la actividad					
<b>RESPECTO A LA INFORMACIÓN Y RELACIONES CON EL PERSONAL</b>					
25. Considero que la monitora es accesible					
26. Hay información clara sobre las actividades					
27. Las actividades fomentan las relaciones entre nosotros y nosotras					
28. Se aceptan sugerencias por nuestra parte					
29. El horario es adecuado					
30. El ambiente del proyecto es agradable					

## ANEXO 5 ESTRATEGIA DE ADHERENCIA

ESTRATEGÍA DE ADHERENCIA			
MENSAJES	SEGUIMIENTO	REDES SOCIALES	EVENTOS SOCIALES
<b>Mes 1</b> “Sólo existen dos días al año en los que no se puede hacer nada. Uno ayer, y otro mañana.” <b>Dalai Lama</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reuniones con la coordinación del centro y con quienes tutorizan a las y los participantes</li> <li>• Buzón de Sugerencias</li> <li>• En la última sesión de cada bloque charlar y obtener feedback</li> </ul>	<p>Crear un grupo de <b>Facebook</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar los mensajes de motivación</li> <li>• Información sobre eventos sociales</li> <li>• Artículos científicos en referencia a los objetivos del programa</li> <li>• Hablar y recordar sesiones y eventos</li> </ul>	
<b>Mes 2</b> La edad no es barrera. Es una limitación que pones en tu mente” - <b>Jackie Joyner-Kersey</b> .			
<b>Mes 3</b> “Recibirás un cuerpo. Puede gustarte o no, pero será tuyo durante todo el tiempo que estés aquí” ( <b>Benjamin Franklin</b> )			
<b>Mes 4</b> “¿La peor derrota? El desaliento ¿El obstáculo más grande? El miedo ¿El mejor remedio? El optimismo ¿El error mayor? Abandonarse” ( <b>Madre Teresa de Calcuta</b> )			
<b>Mes 5</b> “No te preocupes por los fracasos, preocúpate con las posibilidades que pierdes cuando ni siquiera lo intentas” – <b>Jack Canfield</b>			
<b>Mes 6</b> “Muchos pasos en falso se han dado por quedarse quieto.” – <b>Galleta de la Fortuna</b>			
<b>Mes 7</b> “La clave de tu futuro está escondida en tu vida diaria.” ( <b>Pierre Bonnard</b> )			
<b>Mes 8</b> No digo que será fácil; digo que valdrá la pena			
<b>Mes 9</b> Aunque tu vida no resulte ser la fiesta que esperabas, nunca dejes de bailar			
<b>Mes 10</b> Tu cuerpo escucha todo lo que tu mente dice.			

