

**TRABAJO FIN DE  
MÁSTER**

**INTERVENCIÓN  
PSICOLÓGICA EN  
ÁMBITOS CLÍNICOS Y  
SOCIALES**

**PROGRAMA PARA  
FOMENTAR LA COHESIÓN  
GRUPAL EN ENFERMOS  
MENTALES A TRAVÉS DEL  
EJERCICIO FÍSICO**

---

- Autor: Lydia Martínez López
- Tutor Académico: Carmen Pozo Muñoz
- Prácticas: FAISEM (Fundación Andaluza para la Integración Social de Enfermos Mentales)
- Fecha: Junio 2013

## Índice

Memoria de las prácticas

Introducción- Breve descripción del centro

Actividades estructuradas por el centro

1. Taller de Prensa
2. Taller de Cocina
3. Taller de Jardinería
4. Taller de Inglés
5. Taller de Manualidades
6. Taller de Cálculo
7. Taller de Compra
8. Taller de Memoria
9. Taller de Psicomotricidad

Conclusiones

Bibliografía

**Programa para fomentar la cohesión grupal en enfermos mentales a través del ejercicio físico.**

- Evaluación de Necesidades
- Justificación de la Intervención
- Objetivos de la Intervención
- Actividades
- Resultados
- Conclusiones
- Anexos
- Referencias bibliográficas
- Bibliografía

## **Introducción- Breve descripción del centro**

FAISEM es una institución pública andaluza para la integración social de personas con enfermedad mental. Fue creada en 1993 a instancias del Parlamento Andaluz, que a partir de una reforma en Psiquiatría, en el año 1984, permitió acabar con algunas de las formas tradicionales de atención a las personas diagnosticadas con trastorno mental grave. A partir de dicha reforma, se creó una red sanitaria que permitió el cierre de instituciones psiquiátricas, instituciones asociadas a siglos de marginación y exclusión social.

El objetivo general que presenta FAISEM es prevenir la marginación y la desadaptación de cualquiera de las personas afectadas por un trastorno mental grave que les causa una incapacidad personal y social. Para la consecución del objetivo general se llevan a cabo una serie de procedimientos, expuestos a continuación:

- Gestión y promoción de dispositivos y programas residenciales.
- Gestión y promoción de dispositivos y programas de carácter ocupacional y laboral.
- Gestión y promoción de recursos y programas de fomento de las relaciones sociales, ocio y disfrute del tiempo libre.
- Desarrollo y gestión de los programas tendentes a prevenir la marginación y la desadaptación, favoreciendo también la realización de programas de investigación en esta materia.
- Desarrollo de actividades de colaboración con la Administración y en especial con los distintos niveles de los Servicios de Atención a la Salud Mental, para la mejor orientación de sus actividades, prestando y recibiendo asesoramiento y apoyo.

- Colaboración e intercambio de experiencias con instituciones que desarrollen actuaciones de carácter semejante en nuestro entorno cultural.
- Promoción de cambios en las actitudes sociales tendentes a favorecer la aceptación e integración social.
- Promoción y apoyo a entidades tutelares para personas con enfermedad mental incapacitadas jurídicamente.
- Realizando cualquier otra actividad que le permita a la Fundación el mejor cumplimiento de sus fines.
- Programa de soporte en la vida cotidiana.

El programa de soporte en la vida cotidiana es donde se encuadran las prácticas que estoy realizando. Dicho programa surge de la reunificación de las prestaciones ocupacionales y de ocio y resolución, articulándola entorno a la figura de Centro de Día.

Es un programa que trata de promover el apoyo funcional y el soporte organizativo en distintos aspectos de la vida cotidiana de las personas con trastornos mentales graves, contribuyendo a organizar sus actividades diarias, a consolidar y desarrollar habilidades básicas personales y sociales, a establecer relaciones sociales estables y a mantenerse de la manera más activa posible en la comunidad.

El programa se articula en torno a un nuevo dispositivo de nueva creación en la red intersectorial de servicios de Salud Mental en Andalucía, denominado Centro de Día para personas con Trastorno Mental Grave.

La tipología de usuarios y usuarias a las que el programa va dirigido es la siguiente:

- Personas adultas (Mayor de edad)

- Tener necesidades de apoyo en la vida cotidiana abordables desde un servicio no sanitario.
- Aceptar la atención en el programa.
- No presentar manifestaciones sintomatológicas, conductas o hábitos de consumo de sustancias que imposibilitan la convivencia.
- No ser susceptible de inclusión inmediata en un programa de empleo.
- Y no tener acceso a otro tipo de programas similares.

Dependiendo del tipo de patología o de problemas concretos que los usuarios presenten y de las distintas alternativas de atención que el centro presenta, éstos pueden utilizarlo con distintas modalidades en términos de intensidad, que son las siguientes:

- Atención intensiva con presencia cotidiana durante un número importante de horas y combinando diferentes tipos de intervenciones.
- Atención específica en sólo algunos programas y con menor frecuencia y duración diaria.
- Asistencia puntual a actividades recreativas y de ocio.

El Centro de Día tiene una estructura y un funcionamiento determinado. Como anteriormente se ha expuesto, es un dispositivo de carácter no sanitario desde el que se articulan las prestaciones del programa.

Las líneas de funcionamiento del centro se resumen en:

- Objetivo de recuperación, entendiendo que bajo este objetivo lo que se pretende es trabajar un mayor nivel de autonomía personal y ciudadanía de los usuarios, apoyando su proceso de búsqueda y desarrollo de un sentido personal de la vida, con

independencia de las dificultades sintomatológicas y funcionales.

- Un enfoque personalizado.
- Un abordaje intersectorial, que garantice la economía de los recursos y la continuidad de los ciudadanos, flexibilizando el funcionamiento del centro para integrarlo activamente en la red concreta de cada territorio concreto de Andalucía.
- Una metodología participativa, intentando la implicación activa de las personas atendidas y la relación privilegiada con los movimientos asociativos familiares y de los usuarios de Salud Mental.
- Y una especial preocupación por mejorar la imagen social de las personas con este tipo de problemas, incidiendo en la lucha contra el estigma y discriminación.

En cuanto a las áreas de intervención que se trabajan en el centro, se pueden agrupar en una gran variedad de actividades que se desarrollan para cubrir los objetivos del centro.

1. Organización de actividades de la vida cotidiana.
2. El conocimiento del entorno social.
3. Fomento y apoyo a la auto-organización.
4. Programas deportivos.
5. Participación de actividades estructuradas (Talleres)
6. Orientación vocacional.
7. Interacción social en el centro.

Mi participación como psicóloga dentro del Centro de Día se desarrolla principalmente en las actividades estructuradas, es decir, en los talleres. Son actividades

específicas que tienen una virtualidad múltiple, mejorando el desempeño ocupacional y el funcionamiento cognitivo, a la vez que estimulan posibles intereses laborales, desarrollan y refuerzan habilidades básicas. Sirven también como vehículo para el establecimiento de relaciones sociales y deben intentar fomentar y mantener la motivación de la persona mediante actividades lo más reales y significativas posibles.

Las actividades estructuradas incluyen una serie de temas que también pueden variar en los diferentes centros existentes. Además, debe preverse un desarrollo a medio o largo plazo, con una organización y funcionamiento claro, y establecerse un seguimiento de los objetivos que se fijen en cada uno de los casos. Los talleres que se desarrollan en el centro se explican en el siguiente punto de la memoria del programa, en ellos, se recoge la descripción del taller, así como sus objetivos y método de evaluación.

## Memoria de Actividades

En estas líneas se expondrán las actividades y funciones realizadas durante las prácticas del Máster de Intervención Psicológica en Ámbitos Clínicos y Sociales, en el Centro de Día de FAISEM, durante los meses de Octubre del 2012 a Febrero del 2013 correspondientes al primer cuatrimestre, asistiendo de lunes a viernes de 10:00 a 13:00.

Dentro de las funciones realizadas en el Centro se destacan las siguientes:

- Trabajar en diferentes talleres que promueven la autonomía personal de los usuarios.
- Trabajar en la mejora de la imagen social de este colectivo, incidiendo en el estigma y discriminación que sufren.
- Contribuir en la organización de actividades de la vida cotidiana.
- Participar en las diferentes actividades estructuradas planteadas por el programa del Centro de Día.
- Colaborar en el diseño de nuevas actividades estructuradas.
- Aplicar la formación adquirida durante la realización del máster, dentro del campo de intervención psicosocial.
- Elaborar un programa en base a las necesidades de los usuarios del centro.

El centro cuenta con un cronograma de actividades que ha sido modificado en base a las peticiones de los usuarios y a la incorporación de nuevas actividades estructuradas, las cuales son explicadas con más detalle en las siguientes líneas.

## **Actividades estructuradas por el centro.**

### **Taller de prensa**

Los objetivos que se pretenden fomentar con la realización de dicho taller son:

- Lectura y comprensión.
- Escritura y vocabulario
- Capacidad de resumen
- Motricidad fina

La realización de este taller consiste en leer un artículo de la prensa para, posteriormente, realizar un resumen de la noticia leída y un dibujo que ilustre lo resumido. La actividad se finaliza con una puesta en común de los resúmenes realizados.

La evaluación del taller es de tipo sumativo. Una vez que ha finalizado, es decir, cuando están realizando la puesta en común, los monitores realizan un juicio sobre los resúmenes elaborados. Para fomentar la participación de los usuarios, propuse una serie de características que debían cumplir los trabajos y sistema de refuerzo, por parte de los propios usuarios, para seleccionar el mejor resumen.

Los resultados obtenidos en la evaluación del taller han sido los siguientes: tras la implantación del refuerzo positivo se ha constatado un aumento significativo de la participación de los usuarios y una mejora en los estilos de redacción por parte de alguno de ellos.

Además, se ha conseguido un progreso en su capacidad de atención. Esto es debido a que se ha aumentado el tiempo del taller y al cumplimiento de normas para realizar la actividad propuesta.

## **Taller de cocina**

En el taller de cocina se pretende que, a través de nociones básicas, sean independientes a la hora de realizar recetas.

Los objetivos que se pretenden conseguir son los siguientes:

- Conocer el uso de los distintos utensilios de cocina.
- Desarrollar recetas sencillas.
- Conocer los distintos alimentos y su forma de cocinarlos.

Antes de realizar cada receta se les han proporcionado las instrucciones de cómo se va a elaborar y se les han recordado normas básicas de higiene. Seguidamente, vamos recordando cada paso de la receta y los utensilios y electrodomésticos que son necesarios para su elaboración. Todas las recetas que se cocinan se hacen en microondas y, por lo tanto, sólo es necesario darles las instrucciones de cómo funciona.

La evaluación del taller se realiza observando su nivel de participación en la elaboración de la receta y su actitud para colaborar, así como la consecución final de la receta.

El desarrollo del taller en sus diferentes sesiones ha relevado una participación activa de todos los usuarios, con alto nivel de predisposición a la hora de cocinar las recetas propuestas, siendo incluso capaces de seguir las normas establecidas previamente para la realización del taller.

## **Taller de jardinería**

Con dicho taller, la actividad que se desarrolla es el mantenimiento de los jardines del Centro de Día. Los objetivos que se pretenden alcanzar en este taller son los siguientes:

- Optimizar los recursos naturales.
- Educar en medio ambiente.
- Implicar a los usuarios en la mejora estética de las zonas ajardinadas del centro.
- Promover un trato respetuoso con el medio ambiente.

Las labores que se realizan para el mantenimiento de las zonas del Centro de Día son el riego y la poda de las plantas. Para ello, el centro dispone del instrumental necesario y su utilización se supervisa por parte de los monitores, para que haya un uso correcto de los recursos naturales y de las herramientas de jardinería.

La evaluación del taller se realiza una vez finalizada la realización del mismo. Se tienen en cuenta la participación activa de los usuarios y el grado de optimización de los recursos utilizados.

Los resultados obtenidos de las evaluaciones demuestran que es uno de los talleres de menor participación por parte de los usuarios. Sólo la mitad del total de los usuarios se han implicado en la realización del mismo. Una de las posibles causas de este desinterés puede ser la falta de material o no tener un refuerzo inmediato, es decir, no ver el resultado de manera inmediata de su trabajo. Aunque si se puede resaltar la utilización de manera óptima de los recursos naturales.

## Taller de Inglés

Con este taller lo que se pretende es aportar a los usuarios nociones básicas de inglés. Los objetivos que se quieren trabajar con este taller son:

- Conocer vocabulario de inglés a nivel básico (números, colores, animales, etc.)
- Trabajar la memoria a corto y largo plazo.
- Fomentar el desarrollo cognitivo.

El taller de inglés se desarrolla durante una hora aproximadamente. Se comienza cada sesión con una temática y se desarrolla el vocabulario relacionado con ella. Con cada sesión, los usuarios van elaborando un cuaderno con todo el vocabulario aprendido. Al finalizar, siempre se realiza algún ejercicio relacionado con la temática dada en la sesión y con la explicada en sesiones anteriores.

Al igual que en otros talleres, la evaluación se realiza al final la sesión, usando como indicadores el número de usuarios participantes y el número de palabras empleadas en la realización de los ejercicios expuestos al final de cada sesión.

A través de las diferentes sesiones, se ha incrementado el nivel de motivación y participación por parte de los usuarios hasta el punto de querer eliminar talleres para poner en marcha el de inglés.

Además de trabajar la memoria de los usuarios con el vocabulario en inglés, hemos trabajado la atención y la cooperación a través de la realización de diferentes actividades de manera grupal.

El desarrollo y la participación de los usuarios en el taller han resultado muy variables, debido a las diferentes habilidades y formación de cada uno de ellos. Hay que destacar

un aumento en el número de participantes.

El diseño de esta actividad estructurada es una de las intervenciones que hemos llevado a cabo de manera autónoma, es decir, sin la participación de ninguna de las trabajadoras del Centro.

## **Taller de Manualidades**

Con el taller de manualidades lo que pretendemos es desarrollar habilidades creativas a través de sencillos trabajos manuales. Los objetivos que se pretenden alcanzar son:

- Adquirir conocimientos y habilidades necesarias para realizar trabajos manuales.
- Favorecer el desarrollo de la autoestima, ayudándolos a descubrir sus propias posibilidades.

Todas las sesiones que conforman el taller de manualidades siguen un mismo patrón: se explica a los usuarios la manualidad que se va a realizar y se les entrega el material necesario para su realización. Durante la ejecución de la misma se va supervisando y ayudando a aquéllos que tienen dificultad para realizarla.

La evaluación del taller se lleva a cabo durante la realización del mismo, observando la participación y la ejecución de cada uno de los usuarios. Cuando finaliza el taller se valora entre todos el resultado final de la manualidad.

La evolución que sufre este taller depende de si está o no estructurado. Cuando en el taller los usuarios deben seguir una serie de normas y pautas para realizar una actividad, el desarrollo de la misma ha tenido éxito, llegándose incluso a finalizar la manualidad propuesta. Cuando el taller no ha tenido ninguna estructuración y se les ha dejado hacer lo que deseaban, ha sido un fracaso debido a que si no se les pauta unas normas, no son capaces de realizar la actividad porque se cansan y dejan la manualidad sin terminar.

El nivel de motivación y participación de los usuarios en este taller ha dependido

de las habilidades y capacidades que ellos presentaban.

## Taller de Cálculo

El taller pretende que los usuarios recuerden operaciones matemáticas sencillas que son necesarias para la vida cotidiana además de fomentar el desarrollo cognitivo.

Los objetivos a desarrollar en este taller son:

- Familiarizarse con operaciones matemáticas básicas.
- Desarrollar habilidades matemáticas.
- Trabajar la memoria a corto y largo plazo.

El taller de cálculo se desarrolla con la entrega de pequeños problemas matemáticos, con operaciones sencillas y cotidianas, y su posterior corrección. La evaluación del taller se lleva a cabo con el registro del número de usuarios que participan en él y con el número de problemas resueltos de manera correcta. Además, se va realizando un seguimiento de cada usuario, comparándolo con lo de sesiones anteriores para comprobar la evolución que va teniendo.

Los usuarios han aumentado su participación en la realización del taller de cálculo obteniendo un mayor número de problemas resueltos de manera correcta. Algunos de ellos, también han manifestado una mejora en cuanto a las capacidades necesarias que se utiliza en la resolución de problemas matemáticos.

## **Taller de Compra**

Este taller entra dentro de la práctica de habilidades sociales para enfermos mentales; por lo tanto su fin no es que adquieran conocimientos sobre los productos que se pueden comprar sino mejorar las competencias sociales de los enfermos en prácticas habituales de la vida diaria.

Los objetivos que se pretenden desarrollar en este taller son:

- Fomentar la comunicación entre los usuarios.
- Favorecer la capacidad para relacionarse con otros.

El procedimiento de este taller sigue una serie de pasos. En primer lugar, en colaboración con los monitores del centro se elabora una lista de los artículos necesarios para el centro. Se asignan diferentes roles: unos se encargan de llevar las bolsas de la compra, otros se encargan del carro y otros de la lista de la compra. Cuando ya está todo listo, usuarios y monitores nos dirigimos al centro comercial que hay próximo para hacer la compra. Si hay algún producto o artículo que no se encuentra, es uno de los usuarios el que se encarga de preguntar por su localización. Cuando llega la hora de pagar, los usuarios disponen todo lo comprado en la cinta de la caja y guardan los artículos en sus correspondientes bolsas.

La evaluación del taller se determina por el grado de participación de los usuarios en las diferentes fases.

## **Taller de Memoria**

Con este taller se pretende intervenir sobre las distintas funciones cognitivas de los usuarios. Los objetivos que se pretenden conseguir con la realización del taller son:

- Trabajar la memoria episódica y semántica.
- Intervenir sobre la atención y la concentración.

El taller se realiza entregando a los usuarios una serie de fichas en las que se plantea un problema relacionado con alguna de las funciones cognitivas que se trabajan en el taller. Los usuarios disponen de un tiempo determinado para la realización de la actividad, dependiendo de la dificultad de la prueba. Al finalizar, se evalúa el trabajo de cada uno y se anota para llevar a cabo una evaluación a posteriori.

Debido a las características que presentan los usuarios, el taller de memoria, es uno de los talleres en donde han manifestado una evolución poco significativa.

## Taller de Psicomotricidad

Con el taller de psicomotricidad se trabaja la estimulación cognitiva de los usuarios a la vez se realiza ejercicio físico.

Los objetivos que se pretenden trabajar en este taller son los siguientes:

- Fomentar el ejercicio físico entre los usuarios.
- Ayudar a mantener habilidades cognitivas básicas.
- Conservar la tonicidad muscular, control de la postura, mejorar la imagen corporal, etc.
- Fomentar una mejor organización temporal y espacial del cuerpo.

El taller de psicomotricidad tiene una secuencia fija. Primeramente, se comienza con unos movimientos suaves de todos los músculos, es decir, una fase de calentamiento cuya duración es de 5 a 10 minutos. Seguidamente, se realizan una serie de ejercicios generales (utilizando diversos materiales, música, etc.) con una duración en torno a los 20-25 minutos y por último, una parte de relajación, que tendrá una duración semejante a la primera parte del taller.

La evaluación del taller se realiza al finalizar cada sesión, teniendo en cuenta la participación o no de los usuarios.



## Conclusiones

La estancia en el Centro de Día de FAISEM ha sido muy satisfactoria. He tenido la oportunidad de colaborar y conocer el funcionamiento del centro e incluso he tenido la suerte de realizar actividades estructuradas con ellos de manera autónoma, es decir, he participado con el máximo nivel de tenido una inclusión máxima en el centro implicación con el Centro.

Además he podido conocer de cerca el mundo de la enfermedad mental, no desde un punto de vista clínico, sino desde la intervención psicosocial, interviniendo con un grupo que posee unas características peculiares como son los enfermos mentales.

Aparte de todos los conocimientos que he podido adquirir durante la realización de las prácticas, también he conocido historias con un trasfondo duro que me han aportado experiencia para futuras actuaciones en este colectivo.

Con respecto a la evolución de los usuarios en las actividades estructuradas durante la realización de mis prácticas, resaltar que me ha sorprendido el “enganche” que algunos usuarios tienen a dichas actividades y cómo hemos conseguido que algunos de ellos, a través de diferentes mecánicas y dinámicas, participen en ellas de manera activa, sin olvidar que este colectivo, debido a las características que presenta, suelen aislarse y tienen una vida demasiado sedentaria.

## Bibliografía

- Taller de inglés
  - [www.mansioningles.com/vocabulario.htm](http://www.mansioningles.com/vocabulario.htm)
  - [www.shertonenglish.com/resources/es/vocabulary.php](http://www.shertonenglish.com/resources/es/vocabulary.php)
  - [www.speakenglish.co.uk/vocab/?lang=es](http://www.speakenglish.co.uk/vocab/?lang=es)
  - [www.saberingles.com.ar/flashcards/](http://www.saberingles.com.ar/flashcards/)
  - [www.voyaprenderingles.com/...fichas.../worksheets\\_vocabulary.php](http://www.voyaprenderingles.com/...fichas.../worksheets_vocabulary.php)
  
- Taller de psicomotricidad
  - Gentil, M. (2009) *La psicomotricidad en el periodo escolar*. Procompal.
  - [www.slideshare.net/dendalegi/juegos-para-trabajar-la-psicomotricidad](http://www.slideshare.net/dendalegi/juegos-para-trabajar-la-psicomotricidad)
  - <http://html.rincondelvago.com/taller-de-psicomotricidad-y-desarrollo-de-aptitudes-psicomotrices.html>
  - [www.educarm.es/templates/portal/.../edinfantilpsicomotricidad.pdf](http://www.educarm.es/templates/portal/.../edinfantilpsicomotricidad.pdf)
  - <http://www.efdeportes.com/efd144/juegos-populares-pasivos-y-dinamicos.htm>



**PROGRAMA PARA FOMENTAR LA COHESIÓN GRUPAL**  
**EN ENFERMOS MENTALES A TRAVÉS DEL EJERCICIO**  
**FÍSICO**

El proyecto que se desarrolla a continuación se enmarca dentro de la Intervención Psicosocial. Según Nelson y Prilleltensky (2005), la Intervención Psicosocial se define como un proceso intencionalmente diseñado (planificado metodológicamente y ejecutado con precisión) para influir sobre el bienestar (en los niveles personales, relacionales y comunitarios) de la población por medio del cambio en valores, políticas, programas, distribución de recursos, diferenciales de poder, normas culturales.

Para dar solución a los problemas psicosociales se desarrollan intervenciones organizadas, los programas, definidos como un conjunto de acciones orientadas al cambio, planificadas, coordinadas, sistematizadas, secuencializadas temporalmente y dirigidas a la consecución de determinados objetivos sociales, para lo cual se ponen a disposición una serie de recursos humanos y materiales (Pozo 2001).

El desarrollo de las intervenciones sociales y su evaluación siguen un proceso secuencializado en fases interrelacionadas, y surgen ante la aparición de un problema social al que es preciso dar respuesta o, lo que es lo mismo, la existencia de una serie de necesidades en un grupo de población que deben ser cubiertas. Este proceso ha venido a denominarse ciclo de intervención social; y en él, la evaluación juega un papel fundamental cara a la toma de decisiones subsiguiente (Pozo, 2013). Siguiendo dicho ciclo se presenta a continuación el programa desarrollado.

## **I. Evaluación de necesidades**

La intervención psicosocial que se va a llevar a cabo a través de este proyecto tiene un foco de actuación sobre un grupo heterogéneo. El Centro de Día, perteneciente a FAISEM, ubicado en Carrera del Doctoral, cuenta con una variedad de usuarios con diferentes diagnósticos de Trastorno Mental Grave, por lo que ha sido necesario buscar un método de trabajo común a todos.

Teniendo en cuenta el inadecuado funcionamiento como grupo que presentaban y las continuas quejas por parte de los monitores del centro, se valoró la posibilidad de trabajar la cohesión grupal con los usuarios.

Además, teniendo en cuenta el cronograma de actividades que se seguía con este grupo de usuarios, se detectó que no existía ninguna actividad grupal relacionada con la realización de ejercicio físico. Todas las salidas grupales existentes se dirigen a cubrir las áreas de ocio y consumo.

Este hecho motivó que se replanteara una modificación del cronograma de actividades, incluyéndose otras actuaciones grupales relacionadas con las prácticas deportivas tales como la psicomotricidad o la salida a jugar petanca a unas pistas cercanas al Centro de Día.

La cohesión grupal ya fue estudiada por Lewin (1940), pero fue French (1941) quien por primera vez utiliza este término para describir las fuerzas que mantienen unidos a los miembros del grupo. En el año 1950, Festinger, Schacter y Back, conceptualizaron sistemáticamente el término destacando en la cohesión grupal dos fuerzas: la atractividad del grupo o el deseo de cada individuo por mantener interacciones con otros miembros y el control de recursos o las ventajas que uno

obtiene por pertenecer a un grupo. Como resalta García-Mas (Ortega, Olmedilla y cols, 2006) la definición más aceptada es la de Carron, Brawley y Widmeyer (1988), que indica que la cohesión es un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros.

Debido a la relevancia de dicha variable psicológica en el funcionamiento de un grupo y al déficit observado entre los enfermos mentales con respecto a la cohesión grupal, se decide aplicar una herramienta de evaluación, como es el Cuestionario de Ambiente Grupal, modificando sus ítems para adaptarlo a las vivencias grupales de este colectivo. Podemos clasificar los ítems que componen el cuestionario en dos tipos.

Unos son cumplimentados por la monitora encargada del programa a desarrollar, para cada uno de los usuarios, a través de observación sistemática durante la realización de los talleres realizados en el Centro de Día y otros, que constituyen valoraciones personales, son cumplimentados con el propio usuario.

La constatación de los resultados obtenidos a través de la observación y la comprobación de que los usuarios no presentan algunas de las características propias de los grupos cohesionados, promueve la puesta en marcha del programa que se cita a continuación.

## **II. Justificación de la intervención**

La cohesión es una variable muy importante en Psicología. Está considerada como un proceso clave para la formación y desarrollo de equipos de trabajo. Además, está relacionada positivamente con el rendimiento, la satisfacción y la persistencia.

Teniendo en cuenta e interpretando la definición clásica que Festinger aporta en 1976, los factores que componen la cohesión son aquellos que contribuyen a que una persona no quiera abandonar el grupo y dan como resultado el grado de adhesión de las personas a dicho grupo. Por lo tanto, la cohesión es sinónimo de unión, entendiéndose como algo positivo para el grupo, siendo un bien que, si el grupo posee, debe cuidar, o bien buscar si no existe. Un ejemplo de esto último lo encontramos en los usuarios del Centro de Día de FAISEM.

El grupo al que va destinado el programa es heterogéneo, con un tamaño variable debido a que diariamente no asiste un número fijo de usuarios al Centro de Día, y con diferentes diagnósticos que lo convierten, en ocasiones, en un grupo muy inestable. Lo que se pretende con el programa es fomentar la cohesión en este grupo procurando que pueda ser mantenida en un futuro con la incorporación de algún nuevo usuario al centro, ya que una de las características más sobresalientes de la enfermedad mental es el aislamiento. Es necesario hacerles saber que previamente tienen que establecerse unos objetivos de trabajo y, por ese motivo, se estará más centrado en la tarea. Una vez que queden establecidos, los usuarios podrán dedicar más tiempo a la interacción social, a familiarizarse unos con otros, ya que suponemos que se han dado previamente las fases de consolidación del grupo.

El hecho de fomentar la cohesión grupal, se debe a que un grupo que está cohesionado presenta una serie de manifestaciones señaladas por Shaw (1980),

destacando que cuando un equipo se encuentra cohesionado o es mayor la cohesión entre ellos mantienen unidos durante más tiempo (Bellonch y Duran, 2006). Entre esas manifestaciones se destacan:

- ⤴ La cantidad y calidad de interacciones que se da entre los miembros de un grupo es mayor, es decir, las personas tienen una orientación más positiva hacia las tareas del grupo, existe más cooperación entre los miembros de un grupo, las relaciones interpersonales son más amistosas, etc.
- ⤴ Los miembros del grupo están más motivados a responder positivamente a otros miembros y a sus intentos de influencia, es decir, se dejan influenciar individualmente hacia los estándares del grupo.
- ⤴ Las personas que forman el grupo trabajan con más dedicación para conseguir los objetivos colectivos, incrementando con ello la productividad.
- ⤴ Quienes forman parte de un grupo están más satisfechos, se sienten en definitiva más felices, lo cual es un poderoso motivo para desear seguir formando parte de él y mimarlo para que siga siendo un grupo con elevada cohesión.

Para conseguir que el grupo se cohesionese es necesario una serie de condiciones generales que van a depender en parte del grado de voluntad de pertenencia que manifiesten sus miembros hacia él y, además, de las dimensiones que conforman la cohesión, ya que no están siempre presentes en un mismo nivel y en el mismo tiempo en la historia del grupo. Los factores que colaboran en la creación de la cohesión son los siguientes (Valverde, 2001, Nadal y Frutos-Salvia, 2011):

1. Frecuencia de las interacciones.
2. Naturaleza del entorno exterior.
3. Exclusividad de pertenecer al grupo.
4. Homogeneidad del grupo.
5. Madurez del grupo
6. Claridad de los objetivos del grupo
7. Éxito

El programa va destinado a enfermos mentales graves, usuarios del Centro de Día de FAISEM. Según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es definida como la capacidad de relacionarse con otros de la familia, el trabajo, el ocio y la comunidad en general. Según los criterios de clasificaciones internacionales como el DSM o CIE 10 de la OMS, los grupos de diagnósticos que dan lugar a la aparición de una situación valorada como Enfermedad Mental Grave son:

- ▲ Esquizofrenia y grupo de trastornos psicóticos.
- ▲ Trastorno Bipolar y grupo de trastornos afectivos mayores.
- ▲ Trastornos de personalidad.

Las características de algunas enfermedades mentales, llevan a las personas que las padecen a tener una serie de comportamientos y pautas diferentes a las esperadas en una persona que no está enferma. De entre las características más salientes se encuentra el aislamiento y la disminución de sus contactos sociales, lo que promueve a que en un grupo de enfermos mentales una de las características predominantes sea la falta de cohesión grupal.

Otra de las características predominantes de este colectivo es la disminución parcial o total de actividad física, presentando una ralentización a la hora de abordar cualquier actividad ocasionada, en su mayoría, por el tratamiento farmacológico. Por estos motivos, es de vital importancia trabajar con ellos la vida de manera activa en cuanto al ejercicio físico se refiere.

La historia del ejercicio físico es tan antigua como la del propio hombre. Desde la prehistoria hasta la sociedad actual, la práctica del ejercicio físico ha ido evolucionando pero siempre se ha considerado parte de la salud de los individuos.

Actualmente, debido al estilo de vida que predomina en el mundo occidental, la realización del ejercicio físico está en auge. Se utiliza tanto para fines estéticos,

terapéuticos e incluso puede ser utilizado para evitar o reducir la ingesta de psicofármacos.

Tanto los organismos oficiales internacionales como los nacionales, han constatado la eficacia del ejercicio físico como medida terapéutica y como mecanismo de protección ante Trastornos Mentales (Miguel 2008).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la conferencia Ministerial para la Salud Mental (Helsinki, 12-15 Enero 2005) reconoce que la salud mental es fundamental para la calidad de vida y la productividad de las personas, familias, comunidades y países.

En el caso del estado Español, el Ministerio de Sanidad y Consumo promueve, a través de la Guía de Actividad Física, la utilización de ejercicio físico por sus numerosos beneficios, resaltando el apartado de << Beneficios de la actividad física >> en el cual se enumeran diversas ventajas de la práctica del ejercicio físico tanto a nivel físico, como psicológico y social.

Los efectos beneficiosos sobre la salud de una actividad física realizada de manera regular, constituyen a un hecho cada vez más evidente debido a que son numerosas las justificaciones que lo demuestran. Ayudan al mantenimiento de la salud física y en el caso de la salud mental, colectivo al que va destinado el programa, según Silva y Weinberg (1984), favorece la prevención de desórdenes; es decir, el ejercicio físico no estaría actuando sólo a nivel fisiológico sino también lo haría a nivel psicológico.

Algunos de los posibles beneficios psicológicos sobre la salud, tal y como lo reconocen Folkins y Sime (1981), (en Márquez, 1995), son los siguientes:

Incrementan:

- ▲ Confianza.
- ▲ Estabilidad emocional.

- ♣ Independencia.
- ♣ Funcionamiento Intelectual.
- ♣ Memoria.
- ♣ Estados de ánimo.
- ♣ Imagen corporal positiva.
- ♣ Autocontrol.

Y además, ayuda a reducir:

- ♣ Enfado/cólera.
- ♣ Ansiedad.
- ♣ Depresión.
- ♣ Dolores de cabeza.
- ♣ Comportamiento psicótico.
- ♣ Tensión.
- ♣ Problemas de espalda.
- ♣ Tabaquismo.

Los beneficios del ejercicio físico en salud mental, según Folkins y Sime (1981), son:

- ♣ La mejora de aptitudes produce sensaciones de control y maestría que conducen a sentimientos de bienestar.
- ♣ La realización de actividad física puede distraer de estímulos causantes o productores de ansiedad.

Por lo tanto, debido a la existencia de una relación positiva entre los niveles de actividad física y salud mental, ha llevado a los expertos a aconsejar y animar a realizar de una forma regular algún tipo de actividad.

Teniendo en cuenta que son numerosas las ventajas de la realización de ejercicio físico, no solo a nivel orgánico sino también a nivel social, y tal y como se justifica en Diognini 2007, Estabrooks y Carron 1999 (Aparicio, Carbonell y Delgado, 2010)

favorece la cohesión e integración social de las personas.

En el programa que hemos desarrollado, el ejercicio físico que se va a manejar para tratar de fomentar la cohesión grupal en este colectivo es el juego de la petanca. La elección de este juego se debe principalmente a las características peculiares que presentan este colectivo y la facilidad de acomodar este tipo de ejercicio físico a sus necesidades.

El trastorno que padece la gran mayoría de usuarios del Centro de Día es la esquizofrenia; uno de los desórdenes mentales más debilitantes para la persona. No sólo la medicación tiene impacto sobre su salud, sino que también este tipo de enfermos llevan a cabo hábitos de vida poco saludables, tales como una mala alimentación, consumo en exceso de tabaco y una vida muy sedentaria. Por tanto, es fundamental en su tratamiento realizar alguna práctica deportiva, no demasiado agresiva para ellos, y que puedan desarrollarla de manera eficaz.

La petanca es un deporte que contribuye al bienestar físico y mental de la persona. Al realizarlo no es raro que los participantes anden una media de 3 kilómetros por partida. Además, es una práctica deportiva que requiere precisión y una condición psicológica fundamental como la concentración, muy debilitada en este colectivo, y que con la práctica se podría mejorar.

También contribuye a desarrollar aspectos muy importantes para el funcionamiento mental y que se tienen en cuenta para el rendimiento deportivo, como los siguientes (González y Garcés de los Fayos, 2010):

- ⤴ Motrices: la práctica permite desarrollar las cualidades de dirección y precisión. Favorece la coordinación de los diferentes miembros y consolida las cualidades de equilibrio.
- ⤴ Sensoriales: es excelente para el tacto y para mantener en forma la visión.

- ♣ Emocionales: a medida que se va practicando el jugador va a desarrollar un adecuado control emocional.
- ♣ Intelectuales: las cualidades intelectuales que se favorecen son numerosas, como por ejemplo la atención, concentración, memoria, etc.

### III. Objetivos de la Intervención

#### Objetivo general:

Fomentar la cohesión grupal a través del ejercicio físico.

#### Objetivos específicos:

- ⤴ Incrementar la información sobre los beneficios del ejercicio físico.
- ⤴ Resaltar los beneficios de la cohesión grupal.
- ⤴ Entrenar en prácticas grupales.
- ⤴ Eliminar el aislamiento.

### IV. Actividades

#### Cronograma

Marzo-2013							Abril-2013						
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

- ⤴ 14/ MARZO/2013: Actividad 1- Taller/ coloquio sobre los beneficios del ejercicio físico.
- ⤴ 21/MARZO/2013: Actividad 2- Taller coloquio sobre los beneficios de la cohesión grupal.
- ⤴ 3/ABRIL/2013: Actividad 3- Pautas de comunicación en el juego de la petanca.
- ⤴ 10/ABRIL/2013: Actividad 4-Establecimiento de normas en el juego de la petanca.
- ⤴ 17/ABRIL/2013: Actividad 5- Establecimiento de confianza en los usuarios durante la práctica deportiva de la petanca.
- ⤴ 24/ABRIL/2013: Actividad 6- Trabajar el rendimiento en grupo a través de la petanca.

**Objetivo1.: Incrementar la información sobre los beneficios del ejercicio físico**

**Actividad:** Taller coloquio sobre los beneficios del ejercicio físico.

**Destinatarios:** Usuarios del Centro de Día de FAISEM

**Responsables:** Psicóloga en prácticas.

**Recursos:** Materiales fungibles (folios, bolígrafos, lápices, etc.) y aula con mesas y sillas.

**Evaluación:** registro del número de participantes/usuarios que participan en el taller y prueba escrita, evaluación pre-post sobre los beneficios.

**Procedimiento:** En este taller, que dará comienzo al desarrollo del programa, se va a exponer a través de una charla informativa aquellos beneficios que nos aporta la práctica de ejercicio físico. Antes de comenzar con la realización del mismo, se les preguntará a los usuarios que beneficios creen que nos aporta la práctica deportiva. Esto nos servirá después para la evaluación del taller, se realizará una comparación pre-post. Y seguidamente, se procederá a la exposición de los beneficios de manera oral. El taller finalizará con la evaluación propuesta (Registro del número de participantes asistente y recogida de la comparación de los beneficios pre-post, nº de incremento de beneficios)

***Objetivo 2.: Resaltar los beneficios de la cohesión grupal.***

**Actividad:** Taller coloquio sobre los beneficios de la cohesión grupal.

**Destinatarios:** Usuarios del Centro de Día de FAISEM.

**Responsables:** Psicóloga en prácticas.

**Recursos:** Materiales fungibles (folios, bolígrafos, lápices, etc.) y aula con mesas y sillas.

**Evaluación:** registro del número de participantes/usuarios que participan en el taller y prueba escrita, para comprobar si han comprendido los contenidos explicados previamente. Además, se tendrá en cuenta nº de preguntas correctas, considerando que 3 de las 4 preguntas, como incremento de la información.

**Procedimiento:** Esta actividad se corresponde el objetivo de resaltar los beneficios de la cohesión grupal. Para ello, se dispondrá del material necesario para llevar a cabo la charla informativa (Adjuntada en anexo) con los usuarios, resaltándoles aquellos conceptos o información necesaria para el entendimiento del término cohesión grupal. Tras la charla informativa, se les administrará un pequeño cuestionario formado por 4 ítems, que nos servirá para evaluar los conocimientos adquiridos.

### **Objetivos 3 y 4: Entrenar en prácticas grupales y Eliminar el aislamiento**

**Actividad:** Pautas de comunicación en el juego de la petanca.

**Destinatarios:** Usuarios del Centro de Día de FAISEM.

**Responsables:** Psicóloga en Prácticas.

**Temporalización:** 2 horas.

**Recursos:** Psicóloga en prácticas, aula con sillas, mesa y con una pizarra. Pista de petanca y material para jugar a la petanca.

**Métodos de evaluación:** Registro del número de asistentes a la actividad y registro de pautas de comunicación durante el desarrollo del juego de la petanca.

**Procedimiento:** El desarrollo de la actividad constará de dos partes. Durante la primera parte se les explicará las pautas de comunicación que deben poner en práctica durante el juego de la petanca y se conformarán las parejas de juego. En la segunda parte, nos trasladaremos a unas pistas cercanas al Centro de Día y se dispondrán a jugar a la petanca, durante una hora aproximadamente.

**Metodología:** “Pautas de comunicación”

- Enseñar pautas sobre escucha activa y empatía.

La escucha activa significa poner el cuerpo y la mente en la situación en el que se preste atención a la comunicación. Esto implica, en muchas ocasiones dejar de hacer cosas y disponerse a escuchar al otro, haciéndole saber a través de gestos o palabras que estamos atentos a lo que nos quieren decir. Por lo tanto, en esta parte se trabajaran las siguientes pautas:

- Postura corporal correcta.
- Gestos que confirmen que estamos entendiendo la comunicación.

En el caso de la empatía, entendida como el posicionamiento en el lugar del otro

y el entendimiento pleno de lo que el emisor siente. Cuando se actúa de manera empática, estamos validando los sentimientos del otro y, por lo tanto, lo estamos haciendo sentir una persona importante y que sus sentimientos son válidos.

- Emisión de refuerzos y cumplidos.

**Actividad:** Establecimiento de normas en el juego de la petanca.

**Destinatarios:** Usuarios del Centro de Día de FAISEM.

**Responsable:** Psicóloga en Prácticas

**Temporalización:** 2 horas.

**Recursos:** Humanos: Psicóloga en prácticas. En cuanto a recursos materiales, aula con sillas y mesas, equipada además con una pizarra. Y para el desarrollo de la práctica deportiva, pista deportiva adecuada y material necesario para jugar, 8 bolas de petanca y un boliche.

**Método de evaluación:** Registro del número de usuarios asistentes a la actividad y registro del cumplimiento de las normas previamente establecidas.

Con el desarrollo de esta actividad se pretende trabajar los objetivos de entrenar en prácticas grupales y eliminar el aislamiento. El establecimiento de normas y su posterior cumplimiento por parte de los miembros, es una de las características que definen a un grupo cohesionado. El fin de establecer una serie de normas dentro de un grupo es el de que se favorezca la consecución de los objetivos propuestos. Para ello, esta actividad va a contar con el desarrollo de una serie de normas por parte de la psicóloga en prácticas, que se va a encargar de desarrollarlas y los miembros del grupo serán los encargados de considerarlas y aceptar, de forma que, al haber sido confeccionadas por ambas partes, los miembros las van a asumir como suyas, teniendo consideración de que con ellas no se persigue otro objetivo que el funcionamiento

adecuado del grupo.

Como estamos trabajando con el juego de la petanca, a continuación se van a exponer las siguientes normas, que se van a tener en cuenta después, es decir, para cumplirlas durante la realización de la práctica deportiva, además, se podrá considerar alguna norma aportada por algún componente del grupo de usuarios. Las normas establecidas son las siguientes:

- Determinar una zona de tiro en el campo de la petanca antes de comenzar con la práctica deportiva.
- Consensuar un orden de tirada, que únicamente se verá modificado por la pareja ganadora, que serán los primeros que realicen su lanzamiento.
- Esperar a que el compañero haya lanzado su bola para poder realizar nuestro tiro.
- Recoger las bolas del campo cuando finalice la partida.
- Recoger el boliche cuando se haya ganado la partida anterior.
- No estar dentro del campo de tiro durante la partida.
- No presionar a los compañeros durante el lanzamiento de las bolas.
- Respetar las normas que conforman el juego de la petanca.

Antes de la práctica deportiva, durante una media hora aproximadamente, se reunirán los usuarios con la psicóloga en prácticas para disponer en primer lugar las parejas de juego. A continuación, se les presentará las normas escogidas y se les preguntará si alguno tiene alguna sugerencia de norma que se deba tener en cuenta y que no esté expuesta previamente. Una vez explicado todo, nos dispondremos a ir a las pistas deportivas para poner en marcha las normas acordadas y llevar a cabo el registro correspondiente, determinado en el método de evaluación.

**Actividad:** Establecimiento de confianza en los usuarios durante la práctica deportiva de la petanca.

**Destinatarios:** Usuarios del Centro de Día de FAISEM.

**Responsable:** Psicóloga en Prácticas.

**Temporalización:** 2 horas.

**Recursos:** Humanos: Psicóloga en prácticas. En cuanto a recursos materiales, aula con sillas y mesas, equipada además con una pizarra. Y para el desarrollo de la práctica deportiva, pista deportiva adecuada y material necesario para jugar, 8 bolas de petanca y un boliche.

**Método de evaluación:** Registro del número de usuarios asistentes a la actividad y registro/ indicadores del nivel de confianza.

Construir la confianza es fundamental en un grupo, tanto para fomentar actitudes de solidaridad como para el establecimiento como grupo. A través de dos dinámicas y junto con el juego de la petanca, vamos a trabajar la confianza.

La primera de las dinámicas es la rotación en el juego: Previamente estableceremos las parejas de juego en base al cumplimiento de un criterio. Dichas parejas se conformarán de forma que uno de sus integrantes sea uno de los miembros del grupo tiene menor habilidad en el juego de la petanca y el otro uno de los compañeros con mayor habilidad a la hora de lanzar. Durante el desarrollo del juego, el jugador con menor habilidad es el que va a realizar los tiros de la pareja y el jugador con mayor habilidad se va a encargar de emitirle a su compañero refuerzo positivo, teniendo en cuenta el proceso y el resultado obtenido.

La segunda dinámica que utilizaremos para trabajar la confianza es el lazarillo. Es una dinámica en la cual se trabaja la cooperación y la confianza. Hay varias maneras de desarrollarla; para nuestro programa la vamos a adaptar al juego de la petanca. Las

parejas que previamente se habían conformado van a trabajar de nuevo juntos en ésta dinámica. Uno de sus miembros actuará como lazarillo y el otro como ciego. Sin contacto con el ciego y sólo situándose a su lado, el lazarillo le indicará la posición del boliche e incluso le dará pautas o normas para realizar el tiro, el ciego debe confiar en su compañero para realizar el lanzamiento.

**Actividad:** Trabajar el rendimiento en grupo a través del juego de la petanca.

**Destinatarios:** Usuarios de FAISEM.

**Responsable:** Psicóloga en Prácticas.

**Temporalización:** 2 horas.

**Recursos:** Humanos: Psicóloga en prácticas y Materiales: Pista de petanca y bolas de petanca.

**Método de evaluación:** Registro del número de asistentes/usuarios a la actividad propuesta y registro del rendimiento.

**Procedimiento:**

El rendimiento es entendido como la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue. Los individuos, tal y como destacan algunos estudios (González 2007, Díez y Márquez, 2005), alcanzan un mayor rendimiento cuando trabajan en grupo, aunque existen diversas variables que pueden interferir en el mismo. Teniendo en cuenta el juego de la petanca, se propone el desarrollo de la siguiente actividad:

- En primer lugar, tal y como se desarrollan las actividades anteriormente expuestas (comunicación, normas y confianza), el grupo se dividirá en parejas.
- Una vez conformadas las parejas se dispondrán a jugar al juego de la petanca introduciendo la modalidad que en esta ocasión se va a trabajar: rendimiento.

- Uno de los miembros de la pareja lanzará su bola lo más cerca posible del boliche. El segundo miembro, intentará acercar la bola de su compañero al boliche.
- Se valorará además si algún miembro de la pareja emite refuerzos con respecto al juego de su compañero.

Lo que se pretende con el desarrollo de esta actividad es que el rendimiento de los jugadores vaya aumentado. Además también se espera un aumento en el número de partidas jugadas con respecto a las realizadas en las actividades anteriores y que han quedado previamente registradas.

## **V. Resultados**

El primero de los objetivos encaminado a informar sobre los beneficios del ejercicio físico, contó en su actividad, charla informativa, con un total 9 usuarios el 75% del total de usuarios, 8 hombres y 1 mujer. Excepto uno de los usuarios, se comprueba que en la evaluación post que no hay aumento en el conocimiento de los beneficios que genera el ejercicio físico.

El segundo de los objetivos, “resaltar los beneficios de la cohesión grupal”, cuya actividad fue una charla informativa sobre los beneficios de un grupo cohesionado, tuvo una presencia de 9 usuarios, el 75% del total. Al igual que la actividad anterior, 8 hombres y 1 mujer. La evaluación de la actividad se realizó a través de una prueba escrita en la cual el 100% de los usuarios superó el indicador establecido, es decir 3 preguntas correctas de las 4 establecidas. Por ello se considera que se ha producido un incremento de información.

El tercer y el cuarto objetivo, “entrenar en prácticas grupales y eliminar el aislamiento”, están compuestos por cuatro actividades.

En la primera actividad, cuyo objetivo es trabajar la comunicación en el juego de la petanca, al igual que las anteriores, se establece un registro, siendo 6 usuarios, el 50 % del total los que participan en ella. Conforme a lo dispuesto en el procedimiento de la actividad, se crean 3 parejas. En dicha actividad, se registra, a través de una hoja de registro, adjunta en los anexos, las conductas a entrenar; si los usuarios tienen durante el juego una postura corporal correcta durante la comunicación con su compañero, obteniendo que en dos de las parejas se mantenga entre ambos miembros un contacto visual mientras que en la otra pareja, uno de los miembros no mantiene contacto con su compañero. Por lo tanto, el 66,67 % de los usuarios manifiesta conductas corporales de

comunicación y un 33,33% no manifiesta interacciones visuales con su compañero. Otra de las pautas que se registran son gestos que confirman en entendimiento. En este caso, tan sólo una pareja no realiza gestos de confirmación, es decir, se muestran pasivos ante la comunicación de su compañero. Sin embargo, el resto de parejas sí realizan los gestos de confirmación propios durante el proceso comunicativo. Por lo tanto, tan sólo el 66,67% de los usuarios cumplen esta pauta. Además, en el registro también se tiene en cuenta el nº de veces que se realizan los gestos durante la práctica de la petanca. El 33,3% realiza de 1 a 2 gestos, el 50% de los usuarios realiza de 3 a 5 gestos durante el proceso comunicativo y el resto, 16,66%, realiza más de 5 gestos comunicativos.

Por último, otra de las pautas de comunicación que se registra es emisión de refuerzos. Todos los usuarios utilizan dicha pauta en el juego de la petanca. El 16,67 % emite un único refuerzo a su compañero durante el juego, el 33,33% emite tres refuerzos y el 50% restante, tres usuarios, emite más de 5 refuerzos a su compañero, llegando incluso dos de ellos a realizar 8 emisiones de refuerzo.

Otra de las actividades trabajadas para la consecución de los objetivos es el establecimiento de normas en el juego de la petanca. Dicha actividad, que se encuentra estructurada en dos partes, comienza con la presentación de las normas previamente elaboradas a los usuarios (58,33 % del total). El hecho de presentarlas es debido a si hay una aceptación total de las normas o por si por lo contrario se modifica o modifican alguna de ellas. El 100% de los usuarios presentes han estado de acuerdo en modificar la norma 2 (“consensuar un orden de tirada, que únicamente se verá modificado por la pareja ganadora, que serán los primeros que realicen su lanzamiento”), las siete normas restantes han sido aceptadas por todos.

La actividad cuenta con un registro de las normas establecidas, tanto si los usuarios las cumplen como si no, así como el número de veces que se cumplen o se

incumplen. Hay que resaltar que son 6 los usuarios que realizan la práctica deportiva debido a la retirada de un usuario por enfermedad. Por lo tanto, son 3 las parejas que quedan conformadas.

- N1 (*Establecer una zona de tiro. Realizar desde esa posición todas las tiradas del juego*): el 100% (6 usuarios) cumple con la normas, tantas veces como partidas se realizan.
- N2 (*Alternar los turnos de lanzamiento*): Esta norma es cumplida por el 66,67% de los usuarios que juegan en todos los lanzamientos, pero dos (33,33%) de esos usuarios en menos de 3 ocasiones no las cumplen.
- N3 (*Esperar a que el compañero haya lanzado para hacerlo*): Esta norma es cumplida en todos los lanzamientos por el 100% de los usuarios.
- N4 (*Recoger las bolas del campo cuando todos hayan lanzado*): Es otra de las normas cumplidas por el 100% de los usuarios.
- N5 (*Recoger el boliche cuando se gane la partida*): Es una norma que, aunque cumplida por todos los usuarios, ha dependido del número de veces que han ganado la partida por lo que, teniendo en cuenta que han sido 31 partidas jugadas, el porcentaje de cumplimiento ha sido el siguiente: 6,45%, 25,81%, 25,81%, 9,68%, 22,58% y 6,45%.
- N6 (*No ponerse en mitad del campo cuando el compañero estén lanzando*): Tan sólo el 33,33% de los usuarios cumplen en todos los lanzamientos la norma, es decir, la siguen al 100%. El 16,67% incumple una vez la norma, el 33,33% incumplen esta norma 4 veces durante el tiempo de juego y el resto, 16,67% incumple más de 5 veces la norma establecida.
- N7 (*No presionar al compañero para que lance rápido*) y N8 (*Respetar las*

*normas del juego de la petanca*): Ambas normas son aceptadas y cumplidas durante la duración de la práctica deportiva, por el 100% de los usuarios.

La siguiente actividad enmarcada dentro de las necesarias para la consecución de los últimos objetivos establecidos, es el establecimiento de confianza en los usuarios durante la práctica deportiva de la petanca. Dicha actividad ha contado con una asistencia de 6 usuarios lo que nos ha permitido conformar tres parejas de trabajo.

En la primera de las dinámicas utilizadas “Rotación en el tiro”, se han obtenido los siguientes resultados:

- Pareja 1: Se realizan 20 lanzamientos, de los cuales son reforzados 15 lanzamientos, el 65% correspondiente a aciertos y el 10% a fallos.
- Pareja 2: Al igual que la pareja anterior, realiza 20 lanzamientos, siendo únicamente reforzados 35%, correspondientes a aciertos por parte del usuario en el lanzamiento.
- Pareja 3: Realizan 20 lanzamientos, se refuerzan el 45%. El 22,22% corresponde a refuerzos realizados en lanzamientos acertados y 77,78% son de lanzamientos erróneos.

Para la segunda de las dinámicas “Lazarillo y ciego” los resultados que las parejas han obtenido son los siguientes:

- Pareja 1: En esta ocasión son 15 los lanzamientos realizados. Se refuerzan 11 tiros, de los cuales el 72,73% se realizan a lanzamientos acertados y 37,5% a lanzamientos erróneos.
- Pareja 2: Se refuerzan 9 lanzamientos de 15 realizados, es decir, el 60% que corresponden a lanzamientos acertados.
- Pareja 3: El 46,67 % del total de lanzamientos realizados son reforzados, es

decir, 7 de 15. Además, los reforzamientos se realizan sobre aciertos en los lanzamientos.

## **Conclusiones**

Como hemos visto a lo largo del programa, la cohesión grupal es un valor necesario para la conformación y funcionamiento de un grupo, y en el cual actúan diversas variables básicas y esenciales que, si son trabajadas por el grupo de manera constante, producirán la cohesión.

Sin embargo, no podemos obviar que en la mayoría de las ocasiones, son los propios miembros de un grupo los que lo determinan, por lo que es necesario trabajar activamente con ellos, es decir, antes de conseguir que haya unión entre ellos, conseguir que ellos la quieran.

Para trabajar la cohesión de grupo se ha utilizado la práctica deportiva debido a que es una buena alternativa para conseguirla. Además, se ha utilizado por los numerosos beneficios que aporta a este colectivo debido a sus características expuestas anteriormente.

Gracias al programa, se ha conseguido que los usuarios aumenten sus conocimientos sobre los beneficios que le aporta la realización de ejercicio físico y ha provocado a su vez que se hayan animado a realizar las diferentes prácticas deportivas propuestas en el programa e incluso, ahora son conscientes de la importancia de la cohesión grupal y de los beneficios que le transfiere al grupo.

Dentro de las diferentes variables necesarias para la consecución de este fenómeno grupal, se ha trabajado la comunicación, las normas, la confianza y el rendimiento.

La comunicación es una variable fundamental. Gracias a ella se establece un vínculo entre los miembros del grupo y se facilita la relación entre ellos. Gracias a la práctica deportiva realizada, donde es fundamental transmitir la información de manera

coordinada entre los jugadores, los usuarios la han utilizado como un vehículo indispensable para transmitir la información y las opiniones que surgían durante el tiempo de juego, como pueden ser los refuerzos utilizados.

Como en todos los grupos, se estableció un patrón de conducta. El proceso de formación transcurrió a través de valoraciones realizadas por los usuarios, llegando a un consenso, y dichas normas fueron aplicadas en la práctica deportiva. Es decir, se produce el proceso de normalización entre ellos, en el cual se adopta un sistema de normas que regulan las relaciones intragrupalas y además se establece conformidad, a través de la cual el individuo adapta su conducta en el juego a las normas previamente establecidas.

La práctica deportiva nos ha servido para probar y estimular la confianza en el usuario y en el grupo. Con ella se han facilitado las relaciones sociales entre los miembros y éstas se han hecho más eficaces. Las acciones realizadas han permitido que confíen en sus compañeros, que se haya promovido la solidaridad y la responsabilidad y que, en definitiva, se haya potenciado el “nosotros” como grupo, aspecto que favorece la cohesión grupal.

Por último, el rendimiento es una de las variables grupales que depende de la acción individual, es decir, el rendimiento grupal depende del rendimiento individual.

Por lo tanto, la cohesión es una variable que puede crearse o deteriorarse, que no es estática y que, por lo tanto, no es para siempre. Por eso, es muy importante trabajarla y detectar aquellas fisuras que puedan hacer peligrar la unión del grupo.

## Referencias bibliográficas

Aparicio, V., Carbonell, A., y Delgado, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (40), 4-20.

Bellonch, D. y Duran, M. (2006). Incrementar la participación y la cohesión en un "grupo virtual". *Educación*, (37), 65-83.

Díez, A., y Márquez, S. (2010). Utilización de sociogramas para la valoración de la cohesión interna de los jugadores de un club de fútbol. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 14, 37-52.

García-Mas, A. y Vicens, P. (1994). La psicología del equipo deportivo. Cooperación y rendimiento. *Revista Psicología del Deporte*, 6, 79-87.

González, O (Noviembre, 2007). *Cohesión de equipo*. Recuperado el 7 de Abril del 2013, <http://www.efdeportes.com/efd114/cohesion-de-equipo.htm>

González, J., y Garcés de los Fayos, E. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1).

Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.

Miguel, C. (2008). Programa de fomento de ejercicio físico para disminuir la ansiedad en pacientes psiquiátricos. *Informaciones psiquiátricas: Publicación científica de los Centros de la Congregación de Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús*, (191), 5-28.

Nadal, L. y Frutos-Salvia, H. (2011) La cohesión grupal, un estudio observacional de su

incidencia en educación física]. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 13.

Ortega, E., Olmedilla, A., García, E. M., García-Mas, A., Morilla, M. y Rivas, C. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema*, 18(3), 425-432.

Pozo, C., Morillejo, E. A., & Plaza, S. H. (Eds.). (2004). *Teoría, modelos y métodos en evaluación de programas*. Grupo Editorial Universitario.

## Bibliografía

Alzate, R. y Lázaro, M. I. (2007). Análisis del impacto del estilo de comunicación del entrenador en el desarrollo de la cohesión grupal, la eficacia colectiva y la satisfacción. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2).

Aparicio, V., Carbonell, A. y Delgado, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* (40), 4-20.

Arroyo, M<sup>a</sup>D. (2010). El juego y su utilización en la Educación Física. *Revista de la Educación en Extremadura*.

Bellonch, D., y Duran, M. (2006). Incrementar la participación y la cohesión en un "grupo virtual". *Educación* (37), 65-83.

Brianes, E. y Taberno, C. (2005). Formación cooperativa en los grupos heterogéneos. *Psicothema*. Vol 17 (3), 396-403.

Calvo, T. G., Marcos, F. M. L., Antonio, P., Miguel, S., Castuera, R. J., y Gimeno, E. C. (2008). Importancia de los aspectos motivacionales sobre el grado de cohesión en equipos de fútbol. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 62.

Díez, A., y Márquez, S. (2010). Utilización de sociogramas para la valoración de la cohesión interna de los jugadores de un club de fútbol. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 14, 37-52.

Dionigi, R. (2007). Resistance training and older adults' beliefs about psychological benefits: The importance of self-efficacy and social interaction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(6), 723.

Fernández, I. C., Solá, I. B., y Duda, J. L. (2003). Interrelaciones entre el clima motivacional y la cohesión en futbolistas cadetes. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 2(2), 243-258.

García Ortiz, J., Núñez, J., Lemus, V., Lostalé, A., y Panizo, A. (2001). Programa de trabajo entre un grupo de pacientes crónicos del servicio de salud mental y un grupo de personas mayores de la residencia " Vista Alegre" del Distrito de Carabanchel de Madrid: Una experiencia grupal integradora. *Cuadernos de trabajo social*, (14), 341-352.

García-Mas, A. y Vicens, P. (1994). La psicología del equipo deportivo. Cooperación y rendimiento. *Revista Psicología del Deporte*, 6, 79-87.

González, J. y Garcés de los Fayos, E. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1).

Hernández, A y Garay, O. La comunicación en el contexto deportivo. *Psicología del Deporte*.

Iturbide, L. M., Elosua, P., y Yanes, F. (2010). Medida de la cohesión en equipos deportivos. Adaptación al español del "Group Environment Questionnaire (GEQ)". *Psicothema*, 22(3), 482-488

Marcos, L., Miguel, F., García Calvo, T., Miguel, S., Antonio, P. y Parejo, I. (2008). Importancia de la percepción de eficacia para la mejora de la cohesión en el fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 47-60.

Marcos, L. y Miguel, F. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 73-84.

Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología*

general y aplicada: *Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.

Miguel, C. (2008). Programa de fomento de ejercicio físico para disminuir la ansiedad en pacientes psiquiátricos. *Informaciones psiquiátricas: Publicación científica de los Centros de la Congregación de Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de Jesús*, 191, 5-28.

Muñoz, W. (1997). Individuo, grupo y dinámica de grupo en el aula. Ibañez, T., y Otros. *Psicología Social de l'Ensenyament*. Barcelona: VOC SL.

Nadal, L. y Frutos-Salvia, H. (2011) La cohesión grupal, un estudio observacional de su incidencia en educación física|. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 13, 397-410.

Ortega, E., Olmedilla, A., García, E. M., García-Mas, A., Morilla, M., y Rivas, C. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema*, 18(3), 425-432.

Pozo, C., Morillejo, E. A., & Plaza, S. H. (Eds.). (2004). *Teoría, modelos y métodos en evaluación de programas*. Grupo Editorial Universitario.

Palmi, J. (1984) La cohesión y el rendimiento en deportes de equipo. Experiencia en hockey patines alto rendimiento. *Educación Física y Deportes*, 35, 38-43.

Romero, G.A. (2009). Actividades para trabajar la cohesión en clase. *Revista digital. Innovación y Experiencias*.

Sweers, K., De Schepper, E., y De Hert, M. (2011). La capacidad de marcha está asociada a la calidad de vida (relacionada con la salud) y nivel de actividad física en pacientes con esquizofrenia: estudio preliminar. *Actas Especialidad Psiquiátrica*, 39(4), 211-6.

## **Anexos**

### **Anexo 1- Cuestionario de Ambiente Grupal**

**A continuación se le van a presentar una serie de frases, su tarea consiste en valorarlas según su grado de acuerdo o desacuerdo: 1 ( Muy desacuerdo), 2 (En desacuerdo), 3(Ni en desacuerdo ni en acuerdo), 4 (En acuerdo) y 5 (Muy en desacuerdo)**

1. Cuando ayudo al monitor, siguiendo sus instrucciones y esforzándome en la realización de los talleres, espero que me reconozca mi participación durante el taller o a la finalización del mismo.

1 2 3 4 5

2. Cuando ayudo a un compañero, espero que me lo reconozca de alguna manera.

1 2 3 4 5

3. Mi cooperación con mis compañeros y con el monitor, depende de la colaboración que ellos me dan a mí.

1 2 3 4 5

4. Si todos nos esforzamos, y nos ayudamos unos a otros, podremos hacer más cosas y mejor en los talleres.

1 2 3 4 5

5. Trabajo en los talleres, tanto si son de mi agrado como si no.

1 2 3 4 5

6. Sigo siempre las instrucciones del monitor y acato sus decisiones, en todos los talleres y actividades que se realizan en el centro.

1 2 3 4 5

7. Coopero con el monitor en todos los talleres

1 2 3 4 5

8. Si todos cooperamos en la realización de los talleres, estamos más unidos y podemos hacerlo mejor.

1 2 3 4 5

9. Yo coopero en los talleres, aunque el monitor no se den cuenta.

1 2 3 4 5

10. Me esfuerzo mucho en los talleres aunque esto signifique que tengo que competir con los compañeros.

1 2 3 4 5

11. Yo colaboro con mis compañeros y con el monitor, independientemente de las circunstancias.

1 2 3 4 5

12. Yo colaboro con mis compañeros aunque ellos sean más hábiles que yo.

1 2 3 4 5

13. Colaboro con mis compañeros, aunque en el equipo pueda existir algún compañero que no colabore con el resto.

1 2 3 4 5

14. Para lograr ser un buen grupo, hay que ayudarse y no solo en la realización de los talleres sino también en temas personales.

1 2 3 4 5

**Anexo2- Tabla de registro de respuestas del Cuestionario**

	<b>Ítem 1</b>	<b>Ítem 2</b>	<b>Ítem 3</b>	<b>Ítem 4</b>	<b>Ítem 5</b>	<b>Ítem 6</b>	<b>Ítem 7</b>	<b>Ítem 8</b>	<b>Ítem 9</b>	<b>Ítem 10</b>	<b>Ítem 11</b>	<b>Ítem 12</b>	<b>Ítem 13</b>	<b>Ítem 14</b>
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														
Nombre del usuario														

### **Anexo3- Charla: Incrementar la información sobre los beneficios del ejercicio físico**

#### **Informar sobre los beneficios del ejercicio físico**

En la sociedad en la que vivimos una de las principales causas de muerte se debe al desarrollo de enfermedades crónicas, cuyo factor de riesgo es el sedentarismo. Es decir, el no realizar una práctica deportiva de manera regular conlleva al que el organismo desarrolle una serie de enfermedades, como pueden ser las enfermedades cardiovasculares, que representan una de las principales causas de muerte en nuestro país. Sin embargo, el llevar una vida físicamente activa produce números beneficios, tanto físicos como psicológicos, para la salud.

El término de la salud no es fácil de definir, debido que cada persona tiene una percepción y una vivencia determinada para ella. Si tenemos en cuenta la definición de la OMS (Organización Mundial de la Salud), se define como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no sólo la ausencia de enfermedades.

Una de las principales motivaciones de las personas por la realización de ejercicio físico es la búsqueda de ese estado de bienestar.

Por tanto, en líneas generales los especialistas de la salud aceptan que el comportamiento sedentario, entendido como una ausencia de actividad física es perjudicial para las personas, debido a que diversos estudios realizados, demuestran que existe una correlación entre la actividad física la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más que las inactivas.

Nuestro cuerpo ha sido diseñado para moverse y requiere por lo tanto realizar ejercicio de manera regular para mantenerse funcional y no enfermar. Entendiendo por actividad física, todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. Y hablamos de sedentarismo cuando la actividad física no alcanza el mínimo

necesario para ser saludable.

Durante algunas etapas de nuestra vida, como son la infancia y la adolescencia, la gran mayoría de nosotros mantuvo un nivel de actividad física suficiente, pero las prácticas deportivas, se van reduciendo a medida de que nos hacemos adultos. Por lo que, es durante esta etapa de nuestras vidas donde más hincapié deben de hacer los especialistas.

Beneficios: Según Bouchard, Shephard, Stephens, Malina, Biddle, Buceta, World Health Organization:

- Aumenta la longevidad.
- Protege contra el desarrollo de las principales enfermedades crónicas no infecciosas.
- Mantenimiento de la capacidad óptima de esfuerzo físico.
- Regulación del peso corporal.
- Evitación del sobrepeso y la obesidad.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Mantenimiento óptimo de las defensas del organismo contra las infecciones y para la realización de un amplio rango de procesos orgánicos.
- Prevención y alivio de discapacidades, comunes entre las personas mayores, relacionadas con la limitación de la movilidad y la pérdida de independencia.

Al igual que el ejercicio y el deporte contribuyen al mantenimiento de la salud física, igualmente favorece a la salud mental y a la prevención de desórdenes. Por tanto, además de los beneficios a nivel físico que experimenta nuestro cuerpo, también la práctica o el ejercicio físico contribuye a una serie de beneficios psicológicos:

INCREMENTA	DISMINUYE
Rendimiento académico	Absentismo laboral
Confianza	Enfado/cólera
Estabilidad emocional	Ansiedad
Independencia	Confusión
Funcionamiento intelectual	Depresión
Memoria	Dolores de cabeza
Estados de ánimo	Hostilidad
Imagen corporal positiva	Tensión
Autocontrol	Tabaquismo
Bienestar	Problemas de espalda



**Anexo 5- Tabla evaluación pre-post beneficios del ejercicio físico.**

NOMBRE Y APELLIDOS:

---

TALLER: CHARLA BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

PRE	POST

## **Anexo 6- Charla: Resaltar los beneficios de la cohesión grupal.**

### Introducción

“Pedirle a cada uno una definición de cohesión”. En psicología social el concepto de cohesión describe los procesos que hacen que los miembros de un grupo permanezcan unidos. En algunos casos, la pertenencia a un grupo ocupa un lugar central en nuestras vidas y en otros casos, la vinculación con el grupo es pequeña. Pero sin embargo, cuando hacemos referencia a un grupo debe existir cohesión en algún grado, sino no hablaríamos de grupo.

### Cohesión grupal- Aspectos teóricos y empíricos

El estudio científico de este término comienza a principios de los años 50. Festinger, se encarga de definir la cohesión como “el campo total de fuerzas que actúan sobre los miembros de un grupo para pertenecer a él”. Entre las fuerzas se destacan el atractivo del grupo y el control de recursos, es decir, procurar los objetivos que los miembros de su grupo tienen.

### La cohesión como atracción grupal

Hay una serie de motivos por los cuales las personas se sienten atraídas por los grupos, Shaw, señala las siguientes:

- Atracción interpersonal entre los miembros de un grupo: Si los miembros de un grupo se relacionan de forma positiva, la pertenencia a ese grupo será más atractiva.
- Atracción hacia las actividades que el grupo realiza: Una persona puede sentirse atraída por un grupo porque disfruta de las actividades que realizan.
- Atracción hacia los objetivos de un grupo: Es lo que se conoce como cohesión de tarea. Es decir, refleja el grado en el que los miembros de un grupo trabajan para alcanzar objetivos comunes.
- Atracción hacia la pertenencia grupal: El hecho de pertenecer a un grupo que es atractivo en sí mismo, con independencia de los miembros que lo componen.
- Atracción hacia las recompensas que se consiguen formando parte del grupo: Un grupo que consigue los objetivos que se propone y permite que los miembros consigan recompensas materiales o inmateriales resulta más atractivo que aquel

grupo que no lo consigue.

Por lo tanto, cuanto más condiciones se den simultáneamente, mayor será el grado de cohesión en el grupo.

Variables antecedentes y consecuencias de la cohesión grupal.

La mayor parte de investigaciones realizadas sobre la cohesión se han realizado en grupos pequeños e interactivos, de manera que se ha considerado una de las variables más importantes en el estudio de grupos pequeños. Se ha tratado de determinar que variables afectan y cuáles son sus efectos. Sin embargo, no se ha podido determinar una relación de causalidad, debido a que todos los estudios no tuvieron carácter experimental, y por lo tanto, lo único que se puede establecer entre la cohesión y las variables estudiadas son correlaciones.

Todos aquellos factores que incrementan la atracción interpersonal tienden también a incrementar la cohesión grupal. Entre estos factores se destacan la proximidad y continúa interacción entre los miembros de un grupo, realizar tareas de manera cooperativa y la semejanza entre los miembros.

Teniendo en cuenta los efectos que el éxito o el fracaso tienen sobre la cohesión grupal no está claro. Debido a que cuando tenemos un éxito en una tarea, aumenta la cohesión grupal, pero no está claro que el fracaso disminuya la cohesión, porque en algunos casos lo que hace es aumentar la cohesión grupal.

Por lo tanto, cualquier circunstancia que aumente la categorización social producirá un incremento en la cohesión con independencia de los resultados obtenidos.

Los efectos de la cohesión grupal.

La cohesión está relacionada con fenómenos grupales como son el rendimiento, toma de decisiones, conflicto, etc.

Hay estudios que han demostrado que existe una relación significativa entre cohesión y rendimiento grupal, es decir, la relación entre ambos es positiva.

También hay relación entre la cohesión y la calidad de las decisiones tomadas en el grupo, llegando incluso a surgir el pensamiento grupal.

Ventajas de un grupo cohesionado:

- Produce que la información fluya con efectividad dentro del grupo.
- Elimina un gran número de conflictos superficiales entre los miembros del grupo, minimizándolos porque carecen de importancia.
- Que los miembros del grupo son capaces de superar sus objetivos personales y los sustituyen por objetivos grupales.
- Elimina el aislamiento de los usuarios.
- Facilita que cada uno aplique sus competencias dentro como fuera del grupo.
- Favorece que psicológicamente el individuo se vea motivado a ofrecer lo mejor de sí.

**Anexo 7- Evaluación de charla sobre beneficios de la cohesión grupal.**

NOMBRE Y APELLIDOS:

\_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué es la cohesión grupal? Señala la correcta
  - Es el proceso que hace que los miembros de un grupo permanezcan unidos.
  - Es el proceso que hace que los miembros de un grupo no estén unidos-
2. Señala que palabra que son sinónimos de cohesión

Incoherencia	Unión	Atracción
Adherencia	Desunión	Incongruencia
3. De los siguientes beneficios resalta los propios de los grupos cohesionados.
  - La comunicación entre los miembros del grupo no existe.
    - Se eliminan la existencia de conflictos superficiales entre los miembros de un grupo.
  - Se elimina el aislamiento.
  - La información en el grupo es fluida.
  - Los individuos ofrecen lo mejor de sí mismos.
  - Hay muchos problemas entre los miembros de los grupos.
4. Señala si es verdadero o falso.
  - La cohesión aumenta cuando:
    - Cuanto más tiempo permanezcan juntos.
    - Cuanto menor sea el agrado entre ellos.
    - Cuanto más gratificante sea el grupo.
    - Cuanto mayor sea el éxito del grupo.

Anexo 8- Tabla registro de asistencia a la charla

<b>Nombre del usuario</b>	<b>Firma del usuario</b>

**Anexo 9- Tablas de actividades para la consecución de los objetivos: Entrenar en prácticas grupales y eliminar el aislamiento.**

**Pautas para la comunicación en el juego de la petanca.**

	POSTURA CORPORAL CORRECTA PARA LA COMUNICACIÓN		GESTOS QUE CONFIRMAN EL ENTENDIMIENTO		N° DE VECES QUE REALIZAN GESTOS DE CONFIRMACIÓN	EMISIÓN DE REFUERZOS		N° DE VECES QUE REFUERZAN AL COMPAÑERO	N° DE LANZAMIENTOS
	SI	NO	SI	NO		SI	NO		
PAREJA 1, MIEMBRO 1									
PAREJA 1, MIEMBRO 2									
PAREJA 2, MIEMBRO 1									
PAREJA 2, MIEMBRO 2									
PAREJA 3, MIEMBRO 1									
PAREJA 3, MIEMBRO 2									
PAREJA 4, MIEMBRO 1									
PAREJA 4, MIEMBRO 2									

**Anexo 10. Registro de asistentes pautas comunicación en el juego de la petanca.**

<b>Nombre del usuario</b>	<b>Firma del usuario</b>

## Anexo 11- Establecimiento de normas en el juego de la petanca.

	N1		N2		N3		N4		N5		N6		N7		N8		N° DE LANZAMIENTOS
	N° VECES QUE SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	N° VECES QUE SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	N° VECES QUE SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	N° VECES QUE SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	N° VECES QUE SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	N° VECES QUE SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	N° VECES QUE SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	N° VECES QUE SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	SE CUMPLE/ Y NO SE CUMPLE	
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO															
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO															
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO															
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO															
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO															
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO															
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO															
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO															
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO															

Leyenda de la tabla:

- N1- Establecer una zona de tiro. Realizar desde esa posición todas las tiradas del juego.
- N2- Establecer un orden de tirada (que únicamente se modificará con el ganador de las partidas anteriores). Seguir el orden de tirada establecido por parte de los jugadores.
- N3- Esperar a que el compañero haya lanzado para hacerlo.
- N4- Recoger las bolas del campo cuando todos hayan lanzado.
- N5- Recoger el boliche cuando se gane la partida.
- N7- No ponerse en mitad del campo cuando los compañeros estén lanzando.
- N8- No presionar al compañero para que lance rápido

En el caso, en que los usuarios no estén de acuerdo con alguna de las normas o se introduzca por su parte alguna de ellas, se modificará la tabla de registro, quedando de la siguiente forma:

NOMBRE DEL USUARIO	NORMA/ N° DE VECES QUE SE CUMPLE		NORMA/ N° DE VECES QUE SE CUMPLE		NORMA/ N° DE VECES QUE SE CUMPLE		NORMA/ N° DE VECES QUE SE CUMPLE		NORMA/ N° DE VECES QUE SE CUMPLE		NORMA/ N° DE VECES QUE SE CUMPLE		NORMA/ N° DE VECES QUE SE CUMPLE		NORMA/ N° DE VECES QUE SE CUMPLE		NORMA/ N° DE VECES QUE SE CUMPLE		N° DE LANZAMIENTOS
	SI	NO																	
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO																	
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO																	
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO																	
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO																	
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO																	
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO																	
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO																	
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO																	
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO																	
NOMBRE DEL USUARIO	SI	NO																	



**Anexo 13- Tabla de registro establecimiento de confianza en el juego de la petanca.**

	DINÁMICA :ROTACIÓN EN EL TIRO		DINÁMICA: LAZARILLO Y CIEGO		N° TOTAL DE LANZAMIENTOS
	Realiza la práctica de manera positiva (Cuando lanza da al boliche o se queda próximo)	N° de emisiones de refuerzo	Realiza la práctica de manera positiva (Cuando lanza da al boliche o se queda próximo)	N° de emisiones de refuerzo	
PAREJA 1- NOMBRE DEL USUARIO 1					
PAREJA 1- NOMBRE DEL USUARIO 2					
PAREJA 2- NOMBRE DEL USUARIO 1					
PAREJA 2- NOMBRE DEL USUARIO 2					
PAREJA 3- NOMBRE DEL USUARIO 1					
PAREJA 3- NOMBRE DEL USUARIO 2					
PAREJA 4- NOMBRE DEL USUARIO 1					
PAREJA 4- NOMBRE DEL USUARIO 2					

**Anexo 14- Tabla del registro de asistencia en el establecimiento de confianza en el juego de la petanca.**

<b>Nombre del usuario</b>	<b>Firma del usuario</b>

**Anexo 15- Tabla trabajar el rendimiento en grupo a través de la petanca.**

	N° de veces que da al boliche o se queda cerca y gana. Miembro 1 de la pareja	N° de veces que golpea a la bola de su compañero. Miembro 2 de la pareja	N° de emisiones de refuerzo		N° total de lanzamientos
			Miembro 1	Miembro 2	
Pareja 1					
Pareja 2					
Pareja 3					
Pareja 4					

