

Exposició metodològica i avaluativa del taller d'habilitats personals que impartim des del centre de serveis socials del Carmel

Lourdes Aramburu, Psicòloga. Assumpta Pérez, Treballadora Social Nathalie Souto, Treballadora Social del SSB Carmel.

Des de l'atenció social i psicològica que es presta al Centre de Serveis Socials del Carmel és detecten casos d'usuàries i usuaris, amb recursos personals i potencialitats, subjectes amb capacitat de resiliència que es manifesten inhibits o parcialment estancats i amb dificultats per insertar-se socialment i laboralment. La situació d'esborronament social de la persona és per motiu d'algun tipus de bloqueig psico-social, causat per raons de sobrecàrrega de responsabilitats o de recorregut d'experiències negatives que inicialment els invaliden per a la seva promoció personal, i que presenten una precària o nula xarxa social. Són subjectes que han vist estroncada la seva capacitat emprenadora per motius d'una malaltia, situació traumàtica o per raons d'exclusió social per motius d'immigració o ètnia, però que observem que incorporen necessitat de projectar-se i de no instal·lar-se en el seu malestar. A tall d'exemple parlem d'una dona desvinculada del mercat de treball amb un recorregut d'experiències negatives per diferents situacions d'abusos i que reconeix la seva impotència per a la seva reinserció social i laboral. En explorar la seva trajectoria laboral anterior a una de les històries d'abus (intent de violació en el treball) s'esdevé que havia estat una locutora de radio exitosa. Per altra banda parlem d'una dona que després d'un quadre de malaltia oncològica perd la confiança en la seva projecció personal i professional. De fet en finalitzar el taller i haver pogut definir les seves competències personals

i la seva projecció social i laboral ambdues van accedir al mercat de treball després de més de dos anys d'atur.

La proposta de treball de metodologia grupal va dirigida a desbloquejar les pors al fracàs tant en dones com en homes ja que també hem treballat en grups mixtes, persones a les que reconeixem capacitat de resiliència. L'activitat preveu ser un instrument per a la persona amb l'objecte de poder identificar les respectives necessitats socials i les possibles respostes, passant mitjans per a poder assolir la satisfacció personal i autoritzar-se per a defensar un projecte d'inserció social i/o laboral. Un tribut que valida el procés de predisposar a la persona a la seva projecció personal és el partir de la premisa que quan l' alumna està preparat, el mestre arriba.

El projecte l'hem desenvolupat un equip interdisciplinari dels SS Bàsics integrat per una treballadora social i una psicòloga en funcions de conducció del grup i una treballadora social com a observadora participant.

Relació d'activitats principal:

El taller parteix d'un context grupal per a l'exercitació però el grup no és un fi en si mateix.

La proposta de treball passa per plantejar un taller de tècniques d'indole psicològic i social d'assertivitat, empatia, de reconeixement dels sentiments negatius i de coneixement del paper que juguen les creences en el desenvolupament de la vida social.

Objectius:

1. Afavorir l'auto coneixement i reforç dels recursos personals.
2. Revisar i flexibilitzar estratègies d'afrontament de dificultats
3. Entrenament en competències i habilitats socials bàsiques.

El taller es desenvolupa en 8 sessions de 2 hores.

Dinàmica del taller:

En una primera sessió els subjectes es presenten a través de l'elecció d'un film. En el darrer taller que vam impartir que era mixta, constatem que de les 15 filmografies que vam repassar de la hemeroteca, (havien d'elegir entre 15 cartells de presentacions de films), la mes elegida per les dones va ser "rebel sense causa", encara que elles si que reconeixien les causes del seu malestar, i Mary Poppins que guardava en la seva bossa de ma la capacitat de transformació de l'entorn. L'elecció dels homes va esser "sol davant del perill" i "El Padrí".

Les expectatives i objectius del taller expressats per ells:

- Mes autoconfiança
- Reafirmar-se
- Enfrontar-se als propis temors
- Amor propi
- Capacitat d'aprendre
- Alleugerir el pes dels problemes
- No donar oportunitat a que ens facin mal
- Prendre les rendes de la pròpia vida

En les següents sessions abordem que cadascú pugui identificar fites personals assolides i identificar les habilitats i competències estratègiques que han desenvolupat per obtenir el guany.

L'home que havia elegit el film de sol davant del perill manifesta que des dels 16 anys que va quedar orfe va viure al carrer, guiat pels impulsos, per les addicions, i que el gir vital, que ell reconeix que va sacsejar-lo (ell diu "fer-me girar el cervell 360 graus"), va ser el moment que ell va fer néixer a la seva filla, el doctor li va dir si el volia ajudar, i quant la va tenir en les seves mans, tot li va canviar.

L'aprenentatge del taller va ser poder identificar no només que ja no estava sol sinó que "els perills" el que ell vivia com amenaces es reconvertien en reptes i oportunitats.

En el decurs del taller es treballen les habilitats personals que es desglossen en:

Habilitats emocionals: la capacitat d'automotivar-se. Una dona amb un trajecte llarg de fracassos expressava que cada dia cercava un motiu per llevar-se. Des del taller abordem el rescat personal del projecte de vida. En el fet que haguem de buscar més que un motiu per llevar-nos un projecte personal per despertar-nos cada dia. De fet en finalitzar el taller i haver pogut definir les seves competències personals la dona va accedir al mercat de treball després de més de dos anys d'atur.

Habilitats de planificació: Prendre decisions i fer-te'n càrrec. Una dona construeix el relat de les estratègies que ella mateixa es planifica per a superar un quadre d'agorafòbia. Per reptar-se a accedir a l'exterior es proposa teixir-se un jersei, i diàriament es veu impulsada a sortir per adquirir el cabdill, que compra de un a un per a incorporar una rutina d'habituar-se a les sortides.

Habilitats socials que comprèn des de la capacitat de demanar ajuda a la interiorització de liderar i participació en la resolució dels problemes identificats. L'home que elegeix el film de sol davant del perill per ell, exposava que sempre havia pensat que era una vergonya el fet d'haver de demanar ajuda, i que això no anava amb ell. En arribar a reconèixer que tenia un problema, ho acceptà i manifestà que "el assimilar que tenia un problema, em va anar millor. Vaig assimilar millor lo de demanar ajuda".

Estratègies d'afrontament

Entre les estratègies d'afrontament es re formular les necessitats actuals del mercat de treball i les habilitat i competències de cada un per a potenciar la seva adaptabilitat. El mateix home després de reconèixer la impossibilitat d'incorporar-se en el sector que habitualment havia treballat i haver pogut identificar les seves aptituds d'ajuda vers l'altra opta per formar-se en les noves professions de cuidadors que s'obren en el sector de serveis en expansió.

En la darrera sessió s'imparteix una sessió d'auto avaluació personal de les competències adquirides i de les que restaven pendents de millorar, en la que contemplem de base una relació de competències transversals: polivalència, capacitat d'organització, capacitat negociadora, treball en equip, iniciativa, responsabilitat, dinamisme, adaptabilitat, tolerància, capacitat d'aprenentatge. A nivell personal se'ls fa entrega d'un diploma a cadascú dels participants on es fa constar les habilitats personals a destacar.