

Experiencias

Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir¹

Group intervention with visually impaired and unimpaired teenagers: a space to build in

M. R. Martínez Zamora, S. Pérez Barrera

Resumen

Se detalla una experiencia de intervención grupal con estudiantes adolescentes. Los objetivos están relacionados con la construcción de un espacio cooperativo, enfocado a las soluciones y hacia un proyecto de vida valioso para cada persona. Se basa en el fomento de las propias capacidades del grupo para aportar soluciones a los problemas que se plantean. Este espacio es de inclusión, admitiendo a participantes sin discapacidad que se relacionen habitualmente con el grupo. Se utiliza una metodología inductiva que va desde la actividad o experiencia narrada hacia la reflexión y conclusión. Se incluyen prácticas de mindfulness dirigidas a favorecer la atención y la autorregulación.

Palabras clave

Construcción. Inclusión. Cooperativismo. Inducción. *Mindfulness*. Discapacidad visual.

Abstract

The paper describes group intervention with teenage students. The aim is to build a cooperative space focusing on solutions and a valuable life project for each group member. It fosters the

¹ Trabajo basado en el proyecto *Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir*, y que obtuvo un accésit en el III Concurso de Experiencias de Innovación y Buenas Prácticas en Servicios Sociales de la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE).

group's capacity to put forward solutions for the problems posed. This inclusive space admits unimpaired participants who relate routinely with the group. The inductive methodology used, progressing from narrated activity or experience to reflection and conclusion-drawing, includes mindfulness practices geared to enhancing attention span and self-control.

Key words

Building. Inclusion. Cooperation. Inductive method. Mindfulness. Visual impairment.

1. Presentación

El presente trabajo tiene como objetivo compartir una experiencia de intervención grupal con adolescentes llevada a cabo en la Dirección de Zona (DZ) de la ONCE en Tenerife.

La idea de la formación de este grupo se genera gracias a una confluencia de circunstancias. Por un lado, la observación, por parte de una de las maestras de apoyo a la inclusión (MAI) del equipo educativo que atiende a varios adolescentes, de la necesidad de este colectivo de disponer de un espacio propio donde expresarse. Por otro lado, por parte del Servicio de Apoyo Psicosocial de la DZ, la idea de realizar una intervención grupal con algunos adolescentes que estaban siendo atendidos a nivel individual.

Una vez revisada la bibliografía sobre adolescencia, sobre educación de emociones y valores, así como sobre ajuste a la discapacidad visual, los profesionales implicados consideran que no hay tantos programas que aúnen las tres áreas, y que las propuestas están muy centradas o bien en la educación emocional o bien en la discapacidad visual.

En este sentido, a la hora de justificar este proyecto de intervención, se parte de varias reflexiones o hipótesis.

Se contempla la realidad de la adolescencia, el desarrollo de su identidad y autoconcepto, es decir, el descubrimiento de sí mismo, y se observa cómo la reducción del rango y variedad de experiencias en esta etapa podría provocar cierta desvalorización del yo, afectar al desarrollo de la autoestima, así como mayores dificultades para independizarse funcional y emocionalmente de las familias (Rodríguez, 2012).

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

También se coincide con la idea de que puede haber dificultades para desarrollar un sentimiento de pertenencia y amistad respecto a su grupo de edad, un mayor aislamiento, dificultades para participar en algunas actividades, o carencias en habilidades sociales, de autorregulación emocional y de comunicación verbal y no verbal (Bisquerra, 2012).

Asimismo, se entiende también que la aparición de otras necesidades, como el amor, la sexualidad, la amistad..., producen gran confusión en el adolescente y puede manifestar dificultades para gestionarlas.

Por otro lado, la parte académica genera sus propios retos, no solo en lo que concierne al acceso al currículo, sino a la participación, la autonomía en el centro, las situaciones sociales que han de resolver, las habilidades extras que han de desarrollar a nivel procedimental e instrumental (movilidad, tiflotecnología...) y el inicio de las primeras tomas de decisiones sobre asignaturas, ramas, etc., que determinarán el futuro (González y Calvo, 2003).

Estas elecciones de futuro resultan difíciles para cualquier adolescente y es el comienzo de un proyecto de vida que, en gran parte, podría estar condicionado por variables como el resto visual, y que pueden conllevar el logro o fracaso en relación a sus metas.

La idea de la construcción del futuro ha sido crucial a la hora de plantear el hilo conductor de las sesiones, en tanto que, si una persona tiene en mente dicho proyecto, el aprendizaje de diferentes habilidades y el afrontamiento de determinados retos cobra sentido, y los aprendizajes que conllevan dichos retos se realizan con mayor motivación, ya que conducen a las metas valiosas y elegidas por ellos.

La propuesta de construir una vida que se dirija en una dirección valiosa (Wilson y Luciano, 2002) ha sido muy aplicable a esta etapa de la vida, y también la utilización de algunas técnicas de *mindfulness* que introdujeran a los chicos en la idea de centrar la atención, favorecer la concentración, encontrar la calma en momentos de dificultad, estrés o dispersión, que son tan habituales en esta etapa.

2. Objetivos

1. Crear un espacio, un punto de encuentro que el grupo acabe identificando como propio y en el que poder compartir experiencias y aprendizajes, toma de decisiones y soluciones ante las dificultades que están viviendo.

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

2. Que este espacio sea de construcción grupal, partiendo de que la intervención ideal es aquella en la que el profesional ni siquiera tiene que ofrecer pautas de actuación a sus interlocutores, porque les habrá ayudado, en el transcurso de la conversación, a que ellos mismos descubran qué quieren y pueden hacer respecto de los temas que les preocupan.
3. Que no esté, por tanto, jerarquizado por una persona adulta que aporte las soluciones ante las situaciones que se plantean, sino que esta se sitúe en un segundo plano, que haga propuestas y participe en las actividades como un igual.
4. Que la comunicación fluya desde sus intereses, no desde los que plantee la persona adulta, facilitando la empatía mutua y la ausencia de juicio, necesarias para favorecer la generación de soluciones.
5. Que las experiencias reales sean el hilo conductor de las sesiones y la discapacidad visual aparezca de forma natural en las mismas, no como el elemento definitorio de la persona, sino como una característica de ella.
6. Que sea un espacio dinámico y entretenido, alejado de fórmulas de clase magistral, cuyas actividades y fórmulas sean consensuadas.
7. Que la dirección del grupo sea la de construir una vida valiosa para cada uno, no la mera superación de obstáculos y dificultades.
8. Que puedan acudir amistades, parejas, familiares de su edad, sin discapacidad que aporten su experiencia, como cualquier otra.

3. Temporalización

Se han desarrollado nueve sesiones desde enero del curso 2016-2017 hasta mayo del curso 2017-2018, con la interrupción del periodo vacacional. Se había planificado una periodicidad mensual y una duración de cada sesión de una media de 2 horas desde septiembre a junio.

Sin embargo, diferentes circunstancias han imposibilitado algunas sesiones, y, sobre todo, la última, motivo por el cual no se ha podido realizar el cuestionario final y no se han recabado las opiniones de los adolescentes sobre el grupo.

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

4. Participantes

Inicialmente han sido invitados afiliados desde 4.º de la ESO hasta 2.º de Bachillerato.

Finalmente participaron ocho afiliados y afiliadas que han podido venir acompañados de algún amigo, compañero o familiar, siempre que fuera de su grupo de edad aproximada y quisiera compartir su experiencia.

No ha sido posible incorporar a tres afiliados de la isla de La Palma que estaban interesados, y una de las afiliadas de La Orotava abandonó el grupo por dificultades de desplazamiento. Los participantes fueron tres afiliados de 2.º de Bachillerato, uno de 1.º de Bachillerato, tres de 4.º de la ESO y uno del Ciclo Formativo de Grado Medio.

Se añadieron también tres personas no afiliadas, una de las cuales ha continuado durante todas las sesiones.

5. Metodología

Los temas se han trabajado siempre a partir de actividades de carácter práctico, lúdico e interactivo, de forma que cada sesión se divide en varias dinámicas que intentan dirigir la atención hacia una situación o temática.

En todas las sesiones han participado la MAI y la psicóloga del centro, intentando conducir de forma discreta y participando en las dinámicas como parte del grupo.

Habitualmente, se trabaja en grupos pequeños (de dos o tres personas) y posteriormente se exponen al gran grupo, anotándose las conclusiones más importantes y finalizando la sesión con una actividad de *mindfulness*.

Se ha considerado relevante tomar un acta de cada sesión, la cual se envía al grupo para que los participantes pudieran compartirlo con su familia si así lo desean, y también para aquellos que en una sesión concreta no hayan podido asistir y quieran estar al tanto de lo realizado.

Las diferentes dinámicas tienen como meta la desinhibición, suscitar comportamientos expresivos, generar alternativas, pero, sobre todo, favorecer la cohesión del

grupo, el ambiente de cooperación y la participación conjunta en la construcción de su futuro.

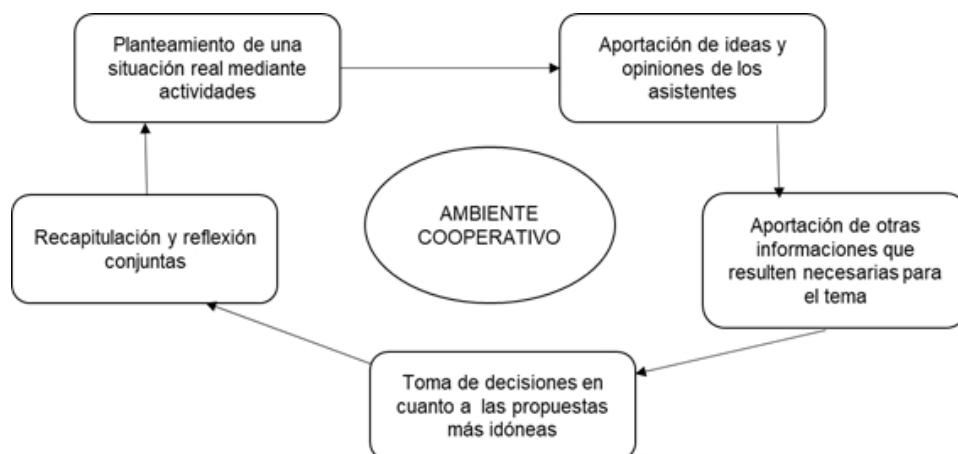
Estructura de las sesiones:

- Actividad de introducción o de repaso de tareas.
- Una o dos dinámicas, que, de forma directa o indirecta, tratan los contenidos.
- Propuesta de tarea intersesiones, si procede.
- Ejercicio de *mindfulness*.

En cada sesión se procuran los siguientes objetivos:

- Partir de situaciones o eventos cotidianos relevantes para ellos, en los cuales, de forma indirecta, puede estar implicada la discapacidad, pero no tiene por qué ser el elemento central, a no ser que ellos lo planteen así.
- Participación conjunta en la generación de alternativas y estrategias de afrontamiento dentro de un contexto cooperativo.
- Involucrarse en lo que expresa el compañero y, si es posible, involucrar a otras personas de su contexto.
- Reflexionar de forma conjunta y dar algún paso hacia el objetivo o meta valorada (ver Figura 1; Grupo Tiresias, 2007).

Figura 1. Esquema de trabajo en sesión



MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

Los temas a los que se pretende llegar se relacionan, de forma directa o indirecta, con las dinámicas que se van a describir, y se fueron proponiendo conforme avanzaban las sesiones en función de los intereses de los participantes, intentando mantener el hilo conductor del establecimiento de un proyecto vital valioso y realista. Por tanto, no estaban planificados de antemano.

A través de esa construcción, se han intentado trabajar los aspectos que se consideran como centrales de esta etapa:

- Identidad, autoestima.
- Desarrollo emocional/afectivo.
- Inclusión social.
- Desarrollo académico.
- Proyecto vital.

6. Descripción del contenido de las sesiones

6.1. Sesión 1

1. Se inicia con una reunión con los padres, ya que la mayoría son menores de edad, en la que se explica que es una actividad propia de la ONCE en la que se invita a los adolescentes a compartir un espacio que no es educativo y se informa de los objetivos. Los padres no participan más.
2. Introducción con «Dinámica del puzle».

Objetivo: la presentación del propósito del grupo y de la creación de la idea misma del grupo.

Se hace un puzle grande con piezas y cada uno de los asistentes, incluidas las dos adultas, cogen una pieza en la cual escriben su afición preferida. Posteriormente, se comenta qué cualidad o fortaleza se hace necesaria para desarrollar esa afición, y, por tanto, que cada uno de los participantes posee. Dicha cualidad o fortaleza se escribe en cada pieza del puzle y posteriormente se forma, haciendo conscientes al grupo de cómo este reúne todas esas fortalezas unidas.

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

Se explica que el objetivo es el autoconocimiento, el conocimiento de los demás y el apoyo mutuo en un momento de la vida en el que se desarrolla la personalidad y en el que suceden muchas situaciones novedosas. Entre todos los participantes se comparten experiencias, opiniones propias y soluciones ante situaciones o eventos que ellos mismos planteen.

Se hace un sondeo de qué quieren ellos, qué necesitan y qué querrían que sucediera en el grupo como para que mereciera la pena acudir.

3. «Dinámica del entrevistador/entrevistado» (Ruiz-Lázaro, 2004).

Objetivo: conocerse mutuamente y crear confianza.

Se sitúan por parejas y se trata de que uno entreviste al otro para extraer información de las siguientes áreas:

- Familia (con quién vive, hermanos, perro, dónde vive...).
- Social (amistades, aficiones, ocio, qué hace en su tiempo libre).
- Educativa (qué cursa, como le va, materias que se le dan bien, las que no, profesores, cómo es su instituto...).
- Personal (gustos, proyectos, metas, expectativas, dificultades...).

El entrevistado es posteriormente entrevistador. Se procura no tomar notas, sino atender bien y memorizar lo que cuenta el compañero.

Por último, cada participante ha de describir una especie de foto de cómo se ve a sí mismo cuando tenga 30 años, por ejemplo.

Despedida: se establece una tarea para la siguiente reunión, que consiste en que los que quieran traigan al grupo una situación para analizar conjuntamente en la que todos aportarán opiniones y soluciones. Dicha situación será alguna dificultad que les ha surgido o bien algo que han resuelto de una u otra forma.

Se finaliza con un ejercicio de *mindfulness* de escaneo corporal (Simón, 2011).

6.2. Sesión 2

1. Se revisa la tarea de proponer una dificultad y cómo se ha resuelto.

Objetivo: inducir la idea de que las soluciones están en uno mismo y en el grupo.

Se proponen varias situaciones:

- Entrar en un aula con la dificultad de que tienen las escaleras y no verlas.
- Dificultades con el dibujo técnico.
- También sale el tema de viajar de forma autónoma en avión y barco (que es lo habitual para Canarias).

Todos aportan diferentes opiniones, opciones, etc., sobre cómo lo resolverían o lo han resuelto.

2. Se retoma el ejercicio de proyección de futuro por parejas, trabajando las siguientes preguntas:

- ¿Esta foto de futuro es la única, está muy clara o tengo un plan «B»?
- ¿Qué estudios implica? ¿Puedo realizarlos? ¿Estoy en la rama adecuada?
- ¿Qué otras habilidades tengo que desarrollar para llegar a esa meta?
- ¿Qué dificultades plantea ese objetivo?
- ¿Qué fortalezas, habilidades o capacidades tengo a mi favor?

Objetivo: esbozar un proyecto valioso al que dirigirse de forma individual y comprobar cómo este presenta aspectos comunes con todos los demás.

3. Se acaba con un ejercicio básico de atención a la respiración (Simón, 2011) y se genera un compromiso a practicar en la medida de lo posible. Se constatan muchas dificultades para centrar la atención y mantener la quietud corporal.

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

6.3. Sesión 3

1. Ejercicio del triple elogio.

Objetivo: reconocer los logros, lo que hacemos bien, aceptar los elogios, no minimizar nuestras fortalezas, desarrollar habilidades de comunicación y empatía. (Roca, 2014).

Divididos en grupos de tres, cada persona debe contar una situación que describa un pequeño éxito. Los compañeros responden con un triple elogio:

- Exaltando incluso exageradamente el éxito («ha sido estupendo», «guau, qué valiente», «qué lista», «guau, qué bien...»).
- Reconociendo la dificultad: «creo que ha tenido que ser difícil, porque...».
- Igualmente, «a mí esto no se me daría bien».
- Pidiendo una descripción sobre cómo lo ha hecho.

Se elige una situación de cada grupo para contarla al gran grupo y este hace los elogios. Las personas que han expresado la situación deben dar las gracias, aceptar los elogios y expresar cómo se han sentido, qué comentarios le han gustado más, qué habilidades han tenido sus compañeros al expresar su opinión, qué aportaciones de sus compañeros puede utilizar en su vida.

2. Ejercicio «Construyendo mi sueño».

Objetivo: ser conscientes de lo que se valora y se quiere en la vida. Darse cuenta de que lo que se hace ahora está muy relacionado con el futuro y puede estar o no estar en el camino hacia lo valorado (Beyebach y Herrero, 2010).

Todos juntos cierran los ojos y visualizan a su yo del futuro para responder a:

- ¿Dónde vivimos?
- ¿Con quién?
- ¿En qué trabajamos?

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

- ¿Qué nos hace sentir felices en ese momento?
- ¿Quiénes están a nuestro lado? ¿Son personas nuevas o conocidas?
- ¿Por qué quiero a esas personas a mi lado?
- ¿Quién estará más orgullosa?
- ¿Cómo sabré que se ha cumplido mi sueño?

Seguidamente, se abren los ojos y se forman grupos de tres personas. Cada uno cuenta su visualización, intentando responder a ese guion. Luego se escoge una historia de cada grupo y se cuenta al gran grupo de una forma teatralizada.

Después, se responde a una última pregunta: ¿qué cosas están sucediendo ya en mi vida que me ponen en el camino que me dirige hacia mi sueño?

3. Tarea para casa: pensar en qué habilidades se quieren desarrollar para dar un pequeño paso más en dirección hacia dicho sueño.
4. Ejercicio final: conciencia del cuerpo (escaneo de pie). Al grupo le resulta muy difícil realizar este ejercicio, sobre todo, mantener la quietud y concentrarse, y comienzan a ser conscientes de esa dificultad.

6.4. Sesión 4

1. Se continúa con el ejercicio de proyección al futuro: cuando se sabe lo que se quiere y es posible dirigirse a ello, qué situaciones van a tener que afrontarse (González y Calvo, 2003), como por ejemplo:

- Académicas.
- Entorno físico.
- Nuevas relaciones sociales.
- Ocio.
- Viajar solos.
- Hacer compras.
- Gestionar documentos (becas, ayudas, bancos...).
- Evidenciar la discapacidad.

Objetivo: operativizar las conductas que llevan hacia las metas valoradas. Ser conscientes de la realidad individual de forma realista pero positiva.

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

Se trabaja en grupos de tres personas y se anotan aquellas habilidades que están sin desarrollar, en proceso de desarrollarse, o ya desarrolladas. Aquellas personas que ya han experimentado alguna de estas situaciones mencionadas, se comprometen a explicar cómo lo han afrontado.

2. Tabla de las emociones.

Objetivo: identificar las emociones en el momento presente y las situaciones que están en la base de las mismas, entrenar la consciencia y la introspección, y relacionar emociones, situaciones y conductas (Aierdi, Lopetegi y Goikoetxea, 2008).

Se da una tabla accesible con nombres de diferentes emociones de todo tipo, y cada participante señala en la tabla una o varias que sienta en ese momento, explicando qué situación o evento le lleva a dicha emoción. También se explica cómo se gestionan (Vivas, Gallego y González, 2007).

El grupo comenta las diferentes emociones y las situaciones que se relacionan con ellas, expresando si alguna vez han sentido dicha emoción o se han encontrado en una situación similar.

3. Ejercicio de escaneo corporal junto con respiración. Se intenta trabajar la idea de que la práctica posibilita la consecución de la calma y la concentración.

6.5. Sesión 5

Comienza el nuevo curso y se propone que elijan los temas a tratar en este curso. No ha habido nuevas incorporaciones al grupo, pero los tres afiliados que han comenzado en la universidad han querido continuar, ya que se perciben como parte del mismo y consideran que tienen retos que afrontar en el primer curso de carrera.

Se lee *La metáfora del jardín* (Wilson y Luciano, 2002), por lo que ahora cada uno es jardinero de su propio jardín en el que están las plantas más valoradas por cada uno. ¿Cuáles son esas plantas?

1. Se reparten cartulinas y rotuladores para que, divididos en grupos de tres, se pongan de acuerdo en temas, objetivos..., es decir, nuestras plantas más valiosas. Hay que explicar por qué han elegido ese tema o esa planta, por qué es importante.

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

Objetivo: tomar decisiones sobre lo que es importante para cada uno en este momento de su vida.

2. Ejercicio de *mindfulness*: respiración contando hasta 10. En este ejercicio se empiezan a ver resultados. Les resulta más fácil conseguir la atención necesaria.

6.6. Sesión 6

1. Se elaboran tarjetas basadas en los temas que se habían propuesto como más importantes, con el objetivo de operativizar las metas en actividades. La dinámica se realiza con una pelota que se van pasando unos a otros al ritmo de la música y, cuando esta para, el que tiene la pelota lee la tarjeta. Las tarjetas llevan temas como:

- Alguna actividad nueva que te guste y que podrías iniciar en 2018.
- Algo que podrías cambiar en relación a tus estudios en 2018.
- Algo que te ayudaría a depender menos de tu familia en algún área (autonomía, vida diaria, toma de decisiones) en 2018.
- Algo que vas a intentar eliminar de tu vida en 2018.
- Algo que te gustaría que se repitiera en 2018.
- Algo que se te da bien y que quieres fomentar en 2018.
- Algo que no se te da muy bien y que te gustaría mejorar en 2018.
- Algo que te gustaría pedir a tus amigos o compañeros en 2018.

Todas las respuestas se anotan en la pizarra para trabajarlas. Los ítems que salieron fueron, por ejemplo:

- Aprender a maquillarme sola, no tener que pedírselo a mi madre.
- Ser más constante.
- Aprender a decir que «no».
- Ser amable.
- Cambiar de carrera.
- Tomármelo con más calma y continuar tranquila.
- Desarrollar más las capacidades de atención y precisión.
- Aprender a planchar.
- Aprender a cocinar.
- Tomar decisiones nuevas, pidiendo consejo, sin que decidan por mí.
- Eliminar el malestar que me produce llevar gafas.

- Cambiar mis gafas.
- Eliminar la timidez.
- Dejar de ser un «guanajo».
- Eliminar la inseguridad (o, al menos, intentarlo).
- Decir «no» y no sentirme mal.
- Cosas a repetir: viajar.
- Para fomentar: escribir, el atletismo, trabajar con personas mayores, las artes marciales, dar masajes e ir al gimnasio.
- En cuanto a lo que les pedirían a sus amigos, salieron cosas como: que no pasen de mí, que salgan más de día y menos de noche o que me pasen los apuntes.

2. «Dinámica del barco»: todos subidos en una sábana han de darle la vuelta sin que nadie se caiga ni pise fuera de la sábana.

Objetivo: ser conscientes de la importancia del sentido cooperativo del grupo como fórmula para alcanzar las metas, generar alternativas y afrontar los retos.

- 3 *Mindfulness*: meditación de las hojas en la corriente (Hayes, Strosahl y Willson, 2015). Se comenta el ejercicio, qué hojas se han puesto en la corriente y qué pensamientos, imágenes, etc., portaban.

6.7. Sesión 7

1. Observación de una experiencia real: se ha invitado a una afiliada que ha finalizado el Grado de Psicología en la Universidad de La Laguna y ha realizado un máster en la Universidad Autónoma de Madrid durante un año.

Objetivo: analizar la experiencia de éxito de un igual y percibirla como posible.

En primer lugar, ella cuenta cómo es su resto visual, relata su experiencia desde que salió de su casa para estudiar: piso de estudiantes, sentimientos de inferioridad, dificultades con algunas materias para desenvolverse, etc. Comparte su experiencia en Madrid y explica cómo aprendió a desenvolverse allí. Menciona cuáles han sido sus mayores apoyos y también un periodo de dificultad en el que acudió a la psicóloga del centro. Relata también cuáles de los materiales (ayudas ópticas, programas, etc.) le han servido más y cuáles no, y por qué. Comparte también sus

avances en la cocina y su descubrimiento de las maravillas de viajar. Se utiliza su experiencia como modelo de «afrentamiento resiliente» y de competencia autopercibida. (Méndez-Ulrich, Prats-Basset, Yagüe y Sanz, 2016).

2. «Dinámica de los globos».

Objetivo: compartir cómo se siente cada uno y qué situaciones se hacen presentes e importan.

Se colocan globos inflados por toda el aula en los cuales se han escrito los nombres de las diferentes emociones que se habían señalado anteriormente. Hay que intentar que los globos no toquen el suelo mientras dura la música. Cuando esta para, cada uno coge el globo que tenga más cerca. Cada persona explica cuál fue la última vez que sintió dicha emoción, y qué hizo ante ello. Las emociones compartidas son: incertidumbre, alivio, rabia, alegría, agradecimiento, orgullo, inseguridad, nostalgia.

3. Alternativas para maquillarse.

4. Recetas de cocina para la supervivencia.

Objetivo: comenzar a trabajar los objetivos de vida diaria con vista a los que se van pronto a estudiar fuera.

Cada uno se compromete a elaborar una comida sencilla para hacer y compartir. Ha de explicarse cómo se ha realizado, desde la compra de los ingredientes hasta la elaboración de la misma.

5 *Mindfulness*: se reparten tarjetas en cada una de las cuales hay una instrucción de atención plena que todos los participantes deben seguir durante un minuto. Cada participante lee su tarjeta y, durante un minuto, todos realizan esa acción. Son las siguientes:

- Fíjate en las sensaciones que notas en tu cuerpo justo ahora.
- Presta atención al contacto de tu cuerpo con la ropa justo ahora.
- Recorre tu cuerpo y observa las zonas de tensión.
- Nota lo que está pasando justo ahora a tu alrededor.

- Lleva tu atención a la respiración durante el próximo minuto.
- Nota qué pensamientos están pasando por tu mente justo ahora.
- Nota qué sensaciones hay en tu estómago justo ahora.
- Observa qué sentimientos y emociones te visitan ahora mismo.
- Haz tres respiraciones de forma muy consciente.

Puesta en común sobre qué es lo que ha costado más y menos realizar y tomar conciencia de todo lo que se puede atender durante un minuto sin móvil.

6.8. Sesión 8

1. Receta de lasaña de berenjenas con todo el proceso: lo que hay que comprar, dónde, con fotos sobre el proceso y descripción de trucos para cuando no se ve bien; estrategias para cortar la verdura, cómo darse cuenta cuando la carne está hecha, etc.

Objetivo: desarrollo de las habilidades sociales y de autonomía personal, el uso de ayudas ópticas en el supermercado, preguntar a la gente cuando no se encuentra algo, el uso de los electrodomésticos y su marcado, etc.

2. *Role-playing* de resolución de problemas.

Objetivo: practicar y resolver situaciones sociales de forma cooperativa.

Se reparten tarjetas con diferentes situaciones conflictivas sacadas de la información que se ha ido aportando al grupo y, por parejas, se elabora un diálogo y una respuesta a las mismas a criterio de cada pareja.

Las situaciones son qué responder cuando:

- Un amigo tiene sensación de fracaso o culpa.
- Un profesor le dice a un alumno con discapacidad visual que no puede hacer algo y decide ponerle una letra gigante.
- Dos amigas muy íntimas que salen juntas, pero la que no tiene dificultad visual no quiere introducir en su grupo a la que sí la tiene.

- Un compañero que solo llama para pedir apuntes y hace la pelota, pero no cuenta con el alumno para nada más.

3. «Dinámica de expresar cariño».

Objetivo: facilitar las expresiones de amor, respeto, amistad y cariño por los demás y enriquecerse con esos sentimientos.

Se utiliza una pelota que va pasándose de uno en uno. Cada participante tiene que dar una muestra de cariño a la pelota. Después se realiza esa misma muestra de cariño con el compañero de la derecha.

4 *Mindfulness* del tacto y olfato (Domingo Quintana): durante un minuto se exploran las manos del compañero que tenemos al lado. Se utiliza crema para hacerlo más estimulante. Estas dos últimas dinámicas resultan difíciles para los participantes, pero se implican.

6.9. Sesión 9

1. Ducha respetuosa.

Objetivo: dar y recibir afecto a través del contacto físico. Normalizar la expresión física del afecto.

Cada participante, uno a uno, se coloca en el centro de un círculo, y el resto de compañeros y compañeras lo rodean para hacerle un pequeño masaje simulando una ducha tranquila y relajante. Primero, el agua, luego el gel, el aceite, la toalla para secarse, etc. Cada uno de estos procesos se realiza a partir del masaje, así los movimientos de las manos son diferentes cuando se imita el agua de la ducha y cuando se unta el cuerpo con aceite.

La consigna imprescindible para realizar este ejercicio es el respeto hacia uno mismo y hacia las otras personas, ofreciendo y recibiendo.

Posteriormente, se comenta si ha habido vergüenza y qué ha sido más difícil, si dar o recibir el afecto.

2. Práctica de habilidades de comunicación.

Objetivo: trabajar situaciones reales que se han expuesto previamente en las que se ponen en juego determinadas habilidades sociales, como la autoafirmación y asertividad (Roca, 2015).

Algunas situaciones son:

- Pedir un cambio de actitud.
- Exponer un desacuerdo o defender una opinión contraria.
- Ofrecer un halago.
- Decir a alguien algo que ha hecho mal mediante una crítica constructiva.

Se divide el grupo por parejas, cuya misión es practicar maneras de defender un derecho propio ante los demás, realizar una crítica constructiva o compartir con otra persona una opinión que, de antemano, sabemos que no le va a gustar demasiado.

Se entrena la situación que ellos quieran por parejas. Cada pareja entrena una habilidad con el diálogo que quieran, y luego se expone al grupo.

Se llegaron a diferentes conclusiones sobre cómo debería ser la comunicación para estas situaciones:

- Rotundidad: expresar seguridad y contundencia en el discurso.
- Inteligencia: ofrecer estrategias que conecten con la otra persona.
- Legalidad: tener preparados los argumentos legales que nos amparen si es necesario (casos de defensa de derechos).
- Dialogar educadamente.
- Elegir el lugar y momento apropiados.
- Generar una atmósfera de confianza y respeto mutuo.
- Primero, introducir el tema; posteriormente, expresar nuestra opinión.

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

3. Segunda receta: crepes de fresa y chocolate. Se comenta la receta, desde la compra de los productos hasta los procedimientos para realizarla y los trucos.

Objetivo: desarrollo de las habilidades sociales y de autonomía personal, el uso de ayudas ópticas en el supermercado, preguntar a la gente cuando no se encuentra algo, el uso de los electrodomésticos y su marcado, etc.

4. Alimentación consciente (Teasdale, Williams y Segal, 2015). Se propone comer en silencio, saboreando cada mordisco y pensando en las diferentes sensaciones que provocan los ingredientes del dulce, la textura, el sonido en la boca, etc.

7. Resultados y conclusiones

No se ha podido realizar la sesión 10, por lo que las conclusiones no están basadas en cuestionarios finales.

Sí es posible señalar algunas observaciones de esta experiencia que pueden servir de guía para siguientes grupos.

- En primer lugar, sorprende la acogida del grupo por parte de los estudiantes, que han expresado, a lo largo de todo el proceso, interés por saber cuándo era el siguiente grupo, organizarse los días, horarios, etc.
- La asistencia ha sido alta y estable.
- La actitud participativa e implicación en las diferentes dinámicas ha sido mayor de la esperable para este grupo de edad, ya que algunas de las propuestas de actividades han sido diferentes a lo que están habituados.
- Se ha observado desinhibición y naturalidad a la hora de comentar diferentes situaciones y sucesos de la vida cotidiana, así como dificultades o carencias. Las sesiones han estado marcadas por el sentido del humor y la confianza saludable.
- Los estudiantes que comenzaron la universidad han percibido el grupo como un espacio en el que podían comentar las situaciones relevantes de sus vidas, y han querido continuar.

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

- El rango de edad ha estado acertado y se ha percibido bastante uniformidad: los participantes de cursos inferiores expresaban interés por los eventos a los que se enfrentaban los de cursos superiores, y estos aportaban su experiencia ante los eventos planteados por los primeros.
- El número de asistentes ha sido muy manejable para realizar las dinámicas.

Las observaciones sobre las situaciones que plantean estos adolescentes están muy centradas en:

- Los requerimientos académicos y la toma de decisiones de futuro.
- La inseguridad ante la perspectiva de independizarse de sus familias al iniciar estudios y cómo esto puede condicionar las elecciones.
- La frustración que puede producir el hecho de tener que reconducir sus elecciones, en parte, por los condicionantes de su discapacidad visual (por ejemplo, estudiar Arquitectura).
- Las diferentes situaciones sociales con sus iguales y con profesores a las que han de enfrentarse y las habilidades necesarias para ello.
- La autoafirmación y reivindicación de sus necesidades sin que sea el adulto el que le indique lo que necesitan.
- Las dificultades en la comprensión y expresión de sus propias emociones y su relación con las conductas.
- La comprensión y gestión de diferentes situaciones sociales de carácter complejo.
- La escasa práctica que tienen en actividades de la vida diaria.
- La inseguridad y miedo en la toma de decisiones autónomas.
- El deseo y, a la vez, la inseguridad que presentan en situaciones como viajar solos (avión, barco), resolver y gestionar documentos, ir a organismos, etc.

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

Todo ello concuerda con las observaciones que, a través de la experiencia diaria de atención a esta población por parte de los profesionales implicados, se han hecho, indicando también la necesidad de sistematizar este tipo de intervenciones con la filosofía de partir de su propia experiencia, que la persona adulta esté en un segundo plano y participe como cualquiera en las dinámicas, que la discapacidad visual no sea vista como el problema tratado, sino como parte de esta experiencia y que haya un sentimiento de cooperación mutua en el que las experiencias de todos son relevantes en el grupo.

Finalmente, en esta etapa, la construcción del camino que conduce a sus metas valoradas se percibe como un elemento motivador e incentivador para la participación y para la cohesión del grupo.

8. Referencias bibliográficas

AIERDI, A., LOPETEGI, B., y GOIKOETXEA, K. (2008). *Programa de Inteligencia emocional para ESO* [página web]. Guipúzcoa: Diputación Foral de Guipúzcoa.

BEYEBACH, M., y HERRERO, M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Barcelona: Herder.

BISQUERRA, R. (coord.) (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* [formato PDF]. Esplugas de Llobregat, Barcelona: Hospital de Sant Joan de Déu.

GONZÁLEZ, J. L., y CALVO, C. (2003). Intervención psicológica para el ajuste a la deficiencia visual en la infancia y la adolescencia. En: J. CHECA, P. DÍAZ y R. PALLERO (eds.), *Psicología y ceguera: manual para la intervención psicológica en el ajuste a la discapacidad visual* [formato DOC], 243-310. Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles.

GRUPO TIRESIAS (2007). *Proyecto «iMírate!»: un programa de intervención educativa para ajuste a la discapacidad visual con alumnos de Educación Infantil y Primaria* [formato DOC]. *Integración: Revista sobre ceguera y deficiencia visual*, 52, 24-32.

HAYES, S. C., STROSAHL, K., y WILLSON, K. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso: proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness)*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

- MÉNDEZ-ULRICH, J. L., PRATS-BASSET, L., YAGÜE, F., y SANZ, A. (2016). Percepción de control, afrontamiento y ajuste psicológico a la discapacidad visual. *Ansiedad y Estrés*, 22, 55-61.
- ROCA, E. (2014). *Autoestima sana: una visión actual basada en la investigación*. Valencia: ACDE Psicología.
- ROCA, E. (2015). *Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional. Materiales complementarios*. Valencia: ACDE Psicología.
- RODRÍGUEZ, P. (2012). *Intervención en el proceso de ajuste a la discapacidad visual en la adolescencia: protocolo de trabajo e instrumentos específicos*. (No publicado). Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles.
- RUIZ-LÁZARO, P. J. (2004). *Promoviendo la adaptación saludable de nuestros adolescentes* [formato PDF]. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- SIMÓN, V. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- TEASDALE, J., WILLIAMS, M., y SEGAL, Z. (2015). *El camino del mindfulness: un plan de 8 semanas para liberarse de la depresión y el estrés emocional*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- VIVAS, M., GALLEGU, D., y GONZÁLEZ, B. (2007). *Educación de las emociones*. Mérida, Venezuela: Producciones Editoriales C. A.
- WILSON, K., y LUCIANO, M. C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT): un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.

9. Enlaces a páginas web

[Cómo conocerse y quererse a uno mismo. Sesiones gratuitas para madres y padres con hijos con discapacidad](#) (28 de marzo de 2017).

[Cursos gratuitos de La atención al Presente «Mindfulness»](#) (s. f.).

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.

Explorando el mundo interior: mindfulness, compasión y emociones. Con Vicente Simón (s. f.).

Terapia de Aceptación y Compromiso en Argentina (s. f.).

Rosario Martínez Zamora. Psicóloga. Dirección de Zona de la ONCE en Tenerife. Avenida de San Sebastián, 3; 38003 Santa Cruz de Tenerife (España). Correo electrónico: mrmz@once.es.

Sara Pérez Barrera. Maestra. Dirección de Zona de la once en Tenerife. Avenida de San Sebastián, 3; 38003 Santa Cruz de Tenerife (España). Correo electrónico: sapb@once.es.

MARTÍNEZ, M. R., y PÉREZ, S. (2019). Experiencia de intervención grupal con adolescentes con y sin discapacidad visual: un espacio para construir. *Integración: Revista digital sobre discapacidad visual*, 74, 89-111.