

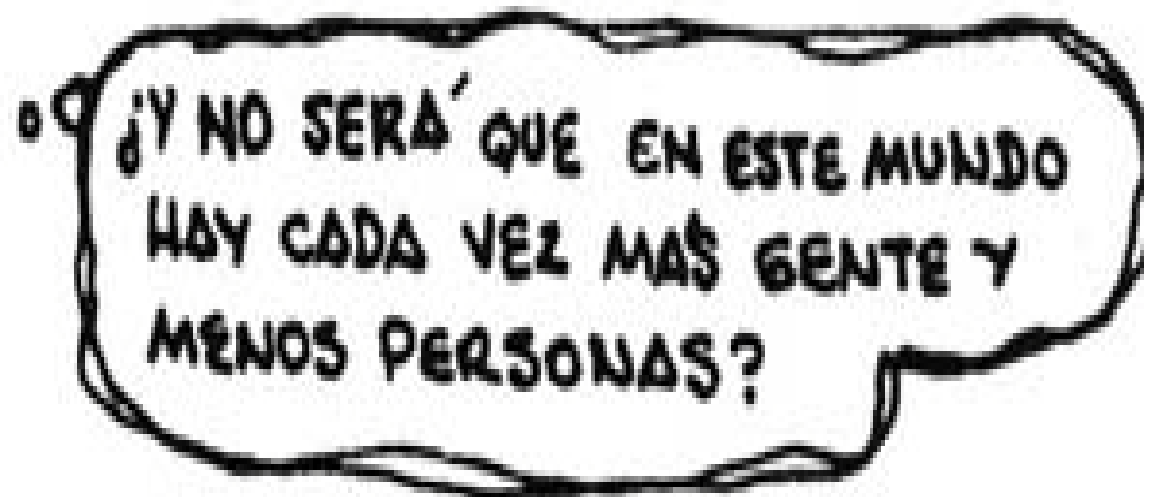
TALLER DE VALORES: "12 MESES, 12 CAUSAS"



Martín, A.; Cañas, M.T.; Moreno, A.L.;
Cámara, S.; Vaquero, M.

**UNIDAD DE REHABILITACIÓN PSIQUIÁTRICA
COMPLEJO ASISTENCIAL DE PALENCIA**

Valores son aquello que orienta y dirige
nuestra conducta



Son creencias fundamentales que nos ayudan a
preferir, apreciar y elegir unas cosas en
lugar de otras, o un comportamiento en lugar
de otro

Son un producto de nuestra historia
personal y del contexto



También son una
fuente de
satisfacción y
plenitud

Nuestros
objetivos y
metas, para que
tomen sentido,
deben ser una
extensión de
nuestros valores

Ningún valor es mejor que
otro, ninguna cantidad de
valores es mejor que otra

El estudio de los valores introduce una tensión entre lo que es y lo que debería ser, y marca así la posibilidad y dirección del cambio

La terapia gestáltica pone énfasis en la identificación y toma de conciencia de los valores personales como paso esencial en el proceso terapéutico

La ACT es una terapia centrada explícitamente en los valores personales



Es el planteamiento existencial el que mayor atención ha prestado a los valores, y en concreto a la búsqueda del significado de la vida, y en la responsabilidad personal ante la vida

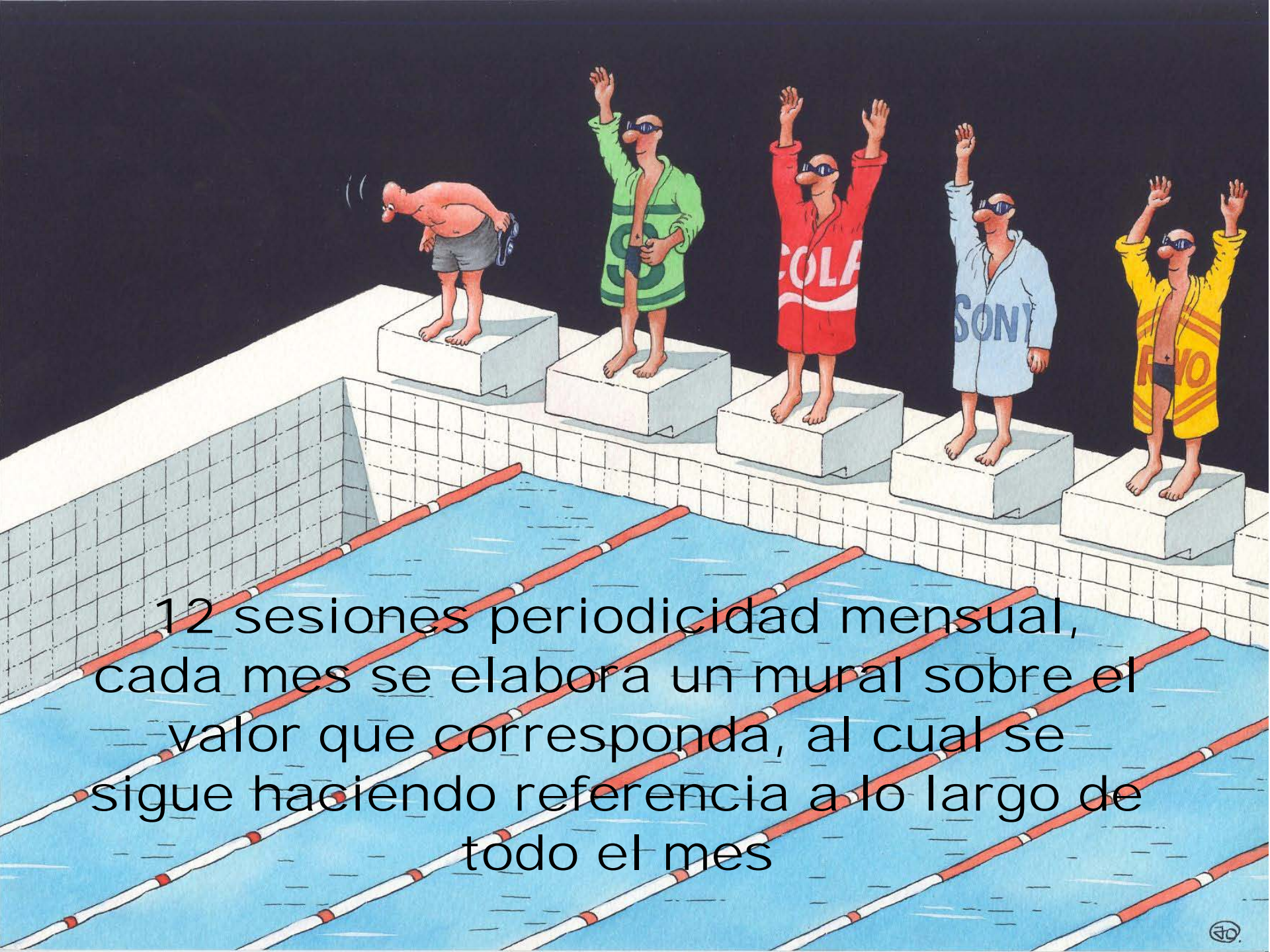


- * La toma de conciencia de los valores personales, como proyectos globales de existencia, como componente necesario en la labor terapéutica
- * 12 personas con EMG ingresadas en una Unidad de Rehabilitación Psiquiátrica, Psicóloga Clínica y Terapeuta Ocupacional
- * 18 sesiones grupales de 45´



6 primeras sesiones
de periodicidad
semanal

- Reflexionar en grupo:
 - Concepto de valor (qué es verdaderamente importante para mí, lo que es importante genera sufrimiento cuando nos alejamos de ello, están en el presente en las acciones que llevamos a cabo cada día...)
 - Desarrollo a través de la historia personal enmarcada en un contexto sociocultural
 - Tomar conciencia de los que son más centrales en cada uno
 - Poner en común sus significados y su relación con el sentido vital y con el cambio
 - Elegir 12 valores, que guiarán las 12 sesiones siguientes



12 sesiones periodicidad mensual,
cada mes se elabora un mural sobre el
valor que corresponda, al cual se
sigue haciendo referencia a lo largo de
todo el mes

2013

1
JANUARY

DOM	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Confianza

2
FEBRUARY

DOM	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Ayuda,
apoyo

3
MARCH

DOM	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Respeto

4
APRIL

DOM	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Humor,
alegría

5
MAY

DOM	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Serenidad

6
JUNE

DOM	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Comprensión

7
JULY

DOM	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Optimismo

8
AUGUST

DOM	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Puntualidad

9
SEPTEMBER

DOM	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Amistad

10
OCTOBER

DOM	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Cuidar del
planeta,
reciclar

11
NOVEMBER

DOM	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Cariño

12
DECEMBER

DOM	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Tolerancia

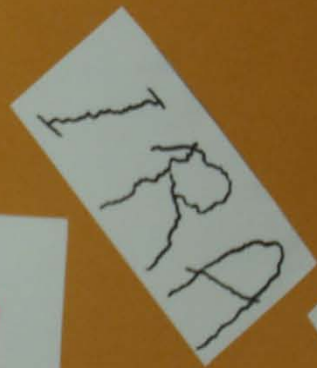
20 = ENERO = 13

"Hablar mas de como nos sentimos con la enfermedad mental"

Mi enfermedad a veces me hace sentir sola, aunque por otra parte, esto no debe de ser así porque no me falta la compañía
Depresión, ansiedad

SACRIFICIO

FELICIDAD
CONTENIDA



odio

MI TDC ME PRODUCE
• PISCAMIENTO
• IRRITABILIDAD

ESQUIZOFRENIA
PARANOIDA
ENTRANQUELIDAD
PENSAMIENTOS
NEGATIVOS

SERENIDAD
PENSAMIENTOS
TRANQUILIZANTES

ODIO

INCOMODIDAD
DESESPERACIÓN
MALESTAR

ANSIEDAD
INESTABLE

MI ENTENDIMIENTO NO SE DEPRESIONA, SINO QUE SE DESMORONA. LA DEPRESIÓN NO ME PRODUCE TRISTEZA, SINO QUE ME HACE SENTIR SOLO. NO ME DA HAMBRE NI SUEÑO. EN CUANTO A MI TDC, ME PRODUCE PISCAMIENTO, IRRITABILIDAD Y UN POCO DE ANSIEDAD.

ANIMO
TRISTEZA

Extrías

REMEMOROS

Me es difícil que estoy mal con mi cuerpo

FEBRERO - 2013

Ayuda y apoyo

AMIGOS COMPADRES Y PROFESORES.

ALEGRIA Y SINCERIDAD.

FAMILIA HERMANOS Y CUÑADOS
ACTIVIDADES Y TALENTOS

- Ayudo a mis amigos.
- Mi familia me ayuda
- Los profesores me ayudan
- Mis amigos/compañeros/as se ayudan

Ayuda y Apoyo: pequeños detalles o pequeños cosas, ejemplo aquella vez que Miguel me trajo un plato de comida que me gustó mucho y con que me sentí mejor en casa en una canasta, estado del ánimo.
Reconocimiento de lo que has hecho, me ayuda a los demás cuando tú estás a nivel no solo de profesionales, vamos un momento yo también ayudo, que como cuando que yo me siento muy bien en plan de depresión y así me voy a sentir muy mal.

FAMILIA

“Tengo una amiga en Valladolid que me conoce bien y me apoya mucho; yo también le apporto cariño y amistad”

La familia,
psicólogo
miquela
habajadora roid
mi pincelazo y
mi madre y mi
hermana hija
ayuda
darles cariño

Ayuda y apoyo.
Tengo una amiga en Valladolid que la conocí en agosto hace muchos años y trabaja en la asociación de y me apoya y conoce bien a los enfermos mentales.
Le apporto cariño y amistad recíproca

MARZO

RESPECTO A LOS COMPAÑEROS Y LAS COSAS

No interrumpir en los despachos de los profesionales hasta que no nos llamen.

- El ponerse los zapatillos azules, para dentro de la unidad.
- El explicar a Amamoria la diferencia entre vin y percibir
- El limpiar los mesas con alcohol
- El fomentar la vida social y preparar cosas entre mis

Termin de hospital de Da regalo como comisió omiso semanal del ba lonras to

“Procurar no hacer ruidos molestos; tirar las colillas en el cenicero de abajo; el personal sanitario nos saluda y se preocupa por nosotros, me parece un detalle de respeto”

CEDER EL PASO Y SALUDAR A LOS COMPAÑEROS Y PROFESIONALES SER CONSIDERADO CON LAS PERSONAS

EDV LOS DEMAS. RESPETO A LAS PERSONAS.

yo res petoto a miguel porque es un buen compañero y lo amo a to dos los la dos juntos y yo como co paciencia

Procurar no hacer ruidos molestos. Tener la colilla en el cenicero de abajo. El personal sanitario nos saluda y se preocupa por nosotros me parece un detalle de respeto

En los diálogos, cada uno tiene su turno y hay que **RESPESTAR**

ABRIL

ALEGRIA, HUMOR, JUEGO, DIVERSIÓN

QUE NO FALTE LA ALEGRIA
SI SE ACOMPAÑA DE HUMOR
MUCHO MEMOR. JUEGOS Y
DIVERSION SON NECESARIOS
PARA LA VIDA

→ Son las cosas totalmente
te contrarian a una de
presión nerviosa profunda
→ Cosas que nos reñaban
de las perrotas que expe
rimientan felicidad.

“La alegría es necesaria,
la risa es necesaria; si
eres alegre vives mejor,
si te ríes vives más”

- Me encanta la diversión
los juegos, el compañerismo
y la alegría que nos
contagiamos en Feabilidad
- los niños solo son señales
una vez y mis señalamas
me dan todo para ser feliz.

“la alegría te llega al
alma y te sientes
bien, el humor te
despierta”

• La alegría es necesaria, la risa es necesaria
• Si eres alegre vives mejor
• Si te ríes vives más

LA ALEGRIA TE LLEGA AL ALMA
y TE SIEMPRE BIEN, EL HUMOR TE DESPIERTA
y Sugando te distingo, por que así es la diver
sion

en abril salen las flores
se ponen bonitas los ár
boles se para bien con
las amigas

revelar en San Est y con ellas de
las puma bora

MAYO

TRANQUILIDAD Y SERENIDAD

La Tranquilidad que te da el pasear con buen tiempo, y los días tan largos y soleados.

QUIERO ESTAR TRANQUILICO Y NO SIEMPRE LO CONSEGO CON SERENIDAD PASO COS DIAS INTENTANDOLO MIS COMPAÑEROS ME AYUDAN A CONSEGUILO

La tranquilidad es música
La serenidad es el silencio
con el silencio es tranquilidad.

- Tranquilidad que me da los compañeros.

- Serenidad cuando consigo hacer "ATENCIÓN PLENA" y las charlas que me aportan los profesionales.

"TRANQUILIDAD Y SERENIDAD" ☺

me transmite tranquilidad aquellos momentos en los que me siento arropado, ayudado por aquellas personas tan importantes para mi, como son mi familia, mi pareja... Saber que ellos están a mi lado cuando me encuentro en esos momentos de más debilidad, apoyandome y tratando de sacar lo positivo que hay a mi alrededor y yo no soy capaz de VER.

TRANQUILIDAD Y SERENIDAD.

EN LA PLAYA ESTANDO SOLO CON LAS OLAS.
RESPIRANDO LA CALMA Y LA PAZ.

TRANQUILIDAD Y SERENIDAD

Parece que cuando se tiene tranquilidad la atención plena aumenta, y la serenidad.

TRANQUILIDAD Y SERENIDAD

- Estar en el afrontar la realidad de forma equilibrada, así como lo positivo.
- Tener equilibrio en los pensamientos.

El Sal refiere al atardecer y es un buen momento para pasear a la puesta del Sol

La tranquilidad es importante en la vida para vivir mejor y pensar mejor y mejor de salud y en armonía con tu familia y el mundo.

Junio - Comprensión

Por Cuello Te Pasa Si Me 2009

me gustaría que mi hermana me contara me mejor un auto esto de la fin

Para poder comprender, antes hay que entender

La comprensión es necesaria para la convivencia y para la amistad

Me gustaría identificarme con esta palabra.

cuando se tenga otra opinión o crítica intentar llegar a poner en claro la idea de cada uno sea discusión pero aclarando el punto de vista de cada uno.

Hay alguien en mi vida que comprende

Esto para mí a sido una experiencia vivida en un mes. Teniendo una recaída por mi enfermedad me han comprendido en la planta de agujeros, tanto como profesionales y compañeros. Tanto como a rehabilitación a hacer una actividad me han agido y comprendido. Ana.

Comprender a los demás es cuestión de empatía no implica estar de acuerdo.

Quisiera me comprendieran mis familiares y me apoyarian mas el día a día

comprensión: Es que when alguien manda a lo recien y no te dejan de lado.
comprensión: Es que se te quieran entender y te apoyan por entenderlo y te apoyan.
comprensión: Es empatizar, ayudar y discriminar.
comprensión: Es que te acepten tal y como eres mientras que te apoyan a cada y te ayudan a mejorar.

No reirse de los defectos de los demás

La Comprensión no es caer en el duelo.
La Comprensión no consiste en ser comprensivo un solo, si no empatizar y ponerte en el lugar de esa persona para si entenderla mejor.
Chemi

¿QUE ES LA COMPRENSIÓN?
La comprensión es parte de la vida, ya que creo que es muy importante tratar de Comprender los sentimientos, a las personas que nos rodean, YA QUE PIENSO QUE SIN COMPRENSIÓN NO EXISTE LA BUENA COMUNICACIÓN LA BUENA FORMA DE VIVIR.

CADA UNO DE NOSOTROS OS COMPRENDEMOS Y SOIS UN EJEMPLO PARA MUCHA GENTE. OS ADMIRO.

PENSAMIENTO POSITIVO



(DUSIO)

Pensar en positivo te ayuda a seguir consiguiendo metas en la vida. Cuando piensas en positivo casi siempre es más fácil solucionar problemitas día a día.

AA

Eligo comprometerme en vez de elegir darme por vencida,
eligo perseverar y,
eligo el valor
Esperanza

Pensar que la vida es maravillosa para seguir adelante en el día a día.

ser realista o
SER POSITIVO
es estar loco actualmente

- En el término medio está la virtud del ser independiente.
- Si te puede ir en igual proporción, igual de bien o igual de mal, el pensar en positivo ayuda a que te vaya mejor.
- El pensar una ^{emoción} idea negativa e irracional, en la cabeza, ayuda a pensar en positivo y ser a la vez más feliz e independiente.
- Es importante tener en la cabeza recuerdos buenos, para ser feliz. ¡Repasa los buenos recuerdos!

Pensamiento positivo

Si piensas en positivo, te alegras y las cosas te van bien, te puedes divertir, disfrutar la alegría y poder pensar cosas lindas. Te puedes hacer y hacer.

Hay que ser positivo!

Hay que enfocarse en potenciar las virtudes, aunque no sean positivas; esto hace llevar las situaciones dadas con más armonía y menos carga.

mi hermana con mente blanca me da mejor así

Me gustan de cuando en cuando, no por ser un pelo, o no por siempre, agitar a alguien más.

Jueves 08
Agosto 2013

PUNTUALIDAD

Ser puntuales es una virtud.
Hay que ser puntuales para el
buen funcionamiento del día a día.

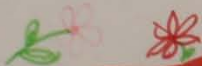


Pierde 1 hora por la mañana,
¡y estarás buscándola todo el día!
(pero es que cuesta tanto madrugar...)

Cuando compartes comida que Alicia
sea puntual es importante... Y TAMBIÉN
QUE NO TENGA CARA DE SUEÑO.



ME SIENTO FATAL POR NO SER
PUNTUAL CON HOSPITAL DE DÍA Y
CONCHI EN LA RELAJACIÓN



La puntualidad es una virtud que puede ayudarte a
quedar bien (o mal) con otras personas, condicionando
así la relación con ellas.



LA PUNTUALIDAD ES IMPORTANTE POR
QUE EL TIEMPO ES IMPORTANTE.

-30-

Si se es puntual repercute en
los demás y en uno mismo; una
sensación agradable como el cumplimiento
de un deber. Una ^{satisfacción} repercute en uno
mismo y una forma de respeto
también con los demás.

La Puntualidad debería ser empleada
en circunstancias especiales.
Ser Puntual es ser legal.
Hay que ser puntual como los relojeros.



La puntualidad que hay de
enseñar a tus hijos es el mejor
valor que valorarás en el
futuro.

SEPTIEMBRE

AMISTAD

“tira del hilo y me encontrarás ahí”

 Tira de hilo y me encontrarás ahí.

Las amistades es lo más bonito e importante de las personas
“Un amigo es alguien con quien se puede pensar en voz alta”
-Ralph Waldo Emerson-

UN BUEN AMIGO ESTA PARA LO BUENO y lo malo

AMISTAD ES AMICA, AUNQUE SEA GUAPA, LISTA, DIVERTIDA, SIMPATICA Y.....NO ESTE A DISTANCIA

Aprender de los errores
No es la ley que relacionarse con el error a ti o complementario hay que relacionarse con una tipo de persona, sin no siendo más tú, porque de los diferentes se aprende a largo plazo.

De aquí te repasa que el capitulo del consejo

- Honestidad
- Respeto
- Simpatía
- Amabilidad
- Generosidad
- Paciencia
- Perseverancia

Hay muchas de amistad, que en la vida se hacen amigos
AMISTAD

no en público puede ser como un hermano

Octubre

(12 meses, 32 Causas)

Ahorra en dinero y
gana en salud, protegiendo
el medio ambiente.

Hasta que no te venga el plore
to, no te das cuenta que el
dinero no se puede comprar.

Si ahorras en papel, tinta
y luz; ¡¡¡te tendríamos más
dinero para comprar comida
ecológica, respetaríamos el medio
ambiente y ganaríamos en salud.

Cuidamos el medio ambiente y planta

- Reciclar, reciclar
reciclar
- Cuidar el uso del agua

- No usar más el material que lo que
se necesita (luz, agua, papel, comida...)
- No destruir semillas, comida...



Examinar las plantas con la copa
de color que cubren con las hojas
de manera: tener cuenta de que cada
minuto se cubren la copa de color

→ El reciclaje

El reciclaje es necesario tanto en el presente como para
nuestro futuro. Hay que dejar el planeta limpio...

Es nuestra responsabilidad



Si cuidamos el medio
ambiente ahora, los niños
aprenderán de nosotros.

Me parece muy mal que retire
comida y no llegue a los niños
y personas que lo necesitan.

Reciclar es nuestra tarea

PIENSA · ALIMENTATE · AHORRA
DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE 5 DE JUNIO

CADA AÑO LOS CONSUMIDORES DE
LOS PAÍSES RICOS
DESPERDICIAN CASI LA MISMA
CANTIDAD DE ALIMENTOS
(222 MILLONES DE TONELADAS)
QUE LA PRODUCCIÓN DE TODO
EL ÁFRICA SUBSAHARIANA
(230 MILLONES DE TONELADAS)

www.thinkatsave.org/es

PIENSA · ALIMENTATE · AHORRA
DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE 5 DE JUNIO

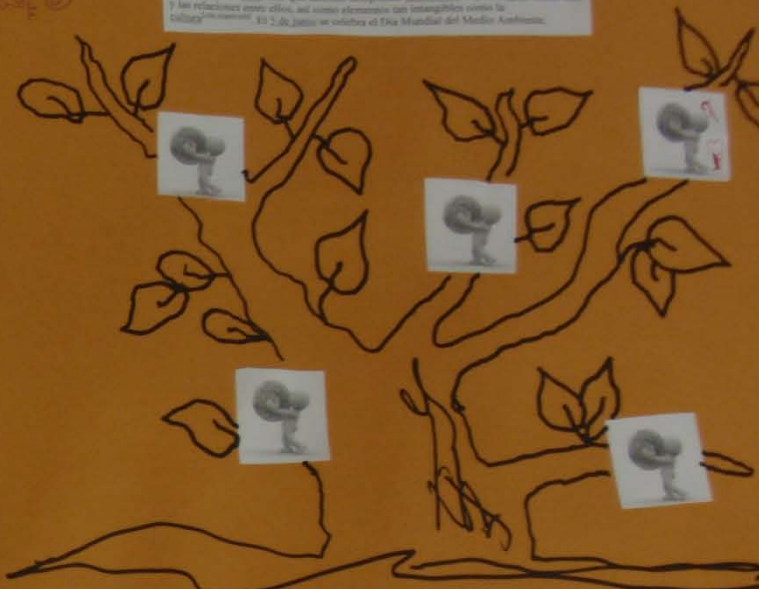
A NIVEL GLOBAL CADA AÑO SE
DESECHAN UN 30%
DE LOS CEREALES, ENTRE UN
40 Y 50% DE LOS CULTIVOS DE
RAÍZ, FRUTA Y VERDURAS, 20%
DE LOS OLEAGINOSOS, CARNE
Y PRODUCTOS FRESCOS MÁS UN
30% DE PESCADO

www.thinkatsave.org/es



RECICLAJE

Se entiende por medio ambiente a todo lo que rodea a un ser vivo. Entorno que afecta y condiciona especialmente las circunstancias de vida de las personas o de la sociedad en su conjunto. Comprende el conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y en un momento determinado, que influyen en la vida del ser humano y en las generaciones venideras. Es decir, no se trata sólo del espacio en el que se desarrolla la vida, sino que también comprende agua, clima, plantas, animales y las relaciones entre ellos, así como elementos tan intangibles como la cultura.



ME GUSTARÍA QUE EN LA UNIÓN SE
RECICLASE EL PAPEL, PARA DE ALGÚN
MODO PALAR LO DAÑO PRODUCIDO POR
LOS INCENDIOS DE ESTE VERANO.
PROPONGO HACER CONTENEDOR DE PAPEL
EN EL TALLER.

Discutamos bien con el resto el tema ambiental por la
vida y el bienestar. Podemos, sólo todo lo posible que
nos contengan.

VALORACIONES

- **Ha sido participativo, positivo**
- **Me ha servido para recordar ciertos significados**
- **Ha sido creativo**
- **Ha sido útil para escuchar la opinión de otras personas y dar también tu punto de vista**
- **Aprendes a mirar las cosas desde un punto de vista diferente al tuyo**
- **Me ha gustado sobre todo la primera parte, con el reto de elegir los valores más importantes en nuestra vida**
- **Creo que es bueno recordar de vez en cuando los valores que tenemos**
- **He conocido los valores “más populares” en el grupo, y he reflexionado sobre las diferencias con los más importantes para mí**



CONCLUSIONES

El taller está siendo novedoso, interesante, dinámico y útil

Sus contenidos encuentran una continuidad en el trabajo psicoterapéutico

Humor Belleza Justicia Cuidado
Gratitud Apoyo Servicio Variedad Sabiduría Familia
Valentía Paz interior Exactitud Realización Gentileza
Fidelidad Honestidad Educación Empatía Contribución Respeto Amistad
Estética Creatividad Alegría Flexibilidad Integridad Entusiasmo
Entrega Crecimiento Productividad Colaboración Franqueza Libertad
Aprendizaje Desapego Cumplimiento JUSTITIA DE LA LORES Sinceridad
Comprensión Tranquilidad Naturalidad Limpieza Espiritualidad
Éxito Independencia Seguridad Paz Comunicación Ternura Autenticidad
Conexión Participación Constancia Progreso Compañerismo Precisión
Poder Disciplina Igualdad Desarrollo Cooperación Comunidad Romance
Aventura Serenidad Tolerancia Generosidad Solidaridad Confianza
Nobleza Vitalidad Amor Humildad Estabilidad Paciencia Madurez
Bienestar Suavidad Sencillez Tradición Lealtad
Claridad Bondad Armonía Pasión
Fuerza Cultivo